

# 银杏叶美丽尽情赏 银杏果却要慎吃

## 专家提醒:银杏果食用不当会中毒

□文/图 本报记者 方小北

11月,银杏叶逐渐变黄,石家庄市的银杏已经进入最佳观赏期。然而有些银杏树下,掉落的果子和叶子混在一起,散发出难闻的臭味,颇煞风景。还有,不少人拎着袋子在树下捡拾掉落的果子。专家提醒,银杏果含有对人体有害的毒素,切忌生吃,煮熟后也不要过量食用。

### 踩烂的银杏果很难闻

家住高新区的市民姚先生家门旁边有几棵银杏树,高大繁茂,满树金黄,同白色的楼体相互映衬,很是好看,每天都有不少人在树下拍照打卡。不过这几天,随着树上银杏果掉落得增多,楼与楼之间的坡道上有不少银杏果被踩烂。这不仅让通道看上去脏乱粘腻,更是散发出一股难闻的臭味。姚先生说:“有时候清洁工人会把踩烂的果子扫到旁边的灌木丛里,和叶子混在一起。银杏树正好在我们单元北面,我在家里的阴面卧室都能闻到那股臭味儿。”

家住化肥厂宿舍的市民林女士经常到花卉园散步,她反映,民心河与中山路交口西南角附近的几棵银杏树也开始掉果子,烂掉的果子难闻不说,不小心踩到了还很滑。林女士说:“我经常沿着民心步道散步,臭味儿让好心情很受影响。”

记者昨天到花卉园附近进行了实地考察,发现几棵高大的银杏树很是漂亮,不过地上确实有不少被踩烂的银杏果。附近一位正在忙碌的清洁工告诉记者,秋天落叶增加,工作量加大了,但是总有些银杏果掉落后来不及扫走就被人踩烂了粘在路面上。

银杏树树形优美,树叶呈漂亮的扇形,秋季变成黄色,颇具观赏性。银杏树分为雌株和雄株,雄株不结果,臭味来源于雌株所结的银杏果。银杏果的外种皮中含有丁酸等脂肪酸,丁酸闻起来有一股腐臭的味道。完整的银杏果不会散发气味,但银杏果落地破损后会氧化,就会散发出腐烂的臭味。

### 银杏果食用不当会中毒

尽管银杏果破损时有一股难闻的臭味,但是每年到了成熟的季节,总有人到树下捡拾掉落的银杏果,去掉外皮后食用。银杏果可以随便吃吗?

所谓银杏果其实不是果实,而是它的种子,成熟后去掉黄色外皮的银杏果也叫白果,形状近球形或椭圆形。白果还有着一层薄薄的果壳,果壳里是橙黄色



■银杏树雌树才会结果。

或淡黄色的果肉,烹饪熟后的白果果肉口感软糯,味道香甜。据记载,白果熟食能温肺益气、定喘嗽、缩小便、止白浊。也有科学家发现,银杏叶中有治疗动脉硬化、高血压等疾病的药效成分。在购物网站上很容易买到多种即食的白果以及银杏茶。菜谱中也有白果红烧肉、白果鸡汤、银耳白果汤等菜肴。

记者在昆仑公园遇到一位正在捡果子的阿姨,她告诉记者,以前买过盐焗的银杏果感觉很好吃,听说银杏果吃了可以降低血压,所以想捡一些回家自己做。

不过,多地都曾出现过食用银杏果中毒的病例。因此,专家提醒,银杏果处理不当或者过量食用,确实对人体有害,一定要谨慎食用。

新鲜银杏果的黄色果皮中含有大量银杏酸,有很强的致敏性,可致皮肤红肿、瘙痒、皮疹等症状,严重者甚至会引发过敏性休克,所以剥银杏果皮时,最好戴手套。

银杏果毒素主要存在于外种皮和胚芽部位,这些毒素都能溶于水,遇热也能分解一部分。为避免中毒,在食用银杏果时应去除掉种皮和胚芽,经过烹饪后再食用。熟制后的银杏果可以食用,但也不可过量。安全起见,建议一次别超过10粒。有报道称幼儿生食5至10粒即可引起白果中毒,因此,儿童和婴幼儿尤其要注意。

## 增强禁毒意识 共筑防毒墙

本报讯(首席记者 杜慧)为进一步增强全民禁毒意识,提高大学生群体对毒品危害的认识,增强防毒拒毒意识,近日,石家庄市新华区赵陵铺路街道太保路社区联合河北经贸大学青年志愿者开展“青春不‘毒’行,共筑防毒墙”主题活动。此次活动走进石家庄市第二强制隔离戒毒所,通过参观禁毒教育基地、开展禁毒宣教课堂、知识问答互动以及集体宣誓等环节,为大学生志愿者上了一堂深刻而生动的禁毒教育课。

在禁毒教育基地,通过工作人员的详细讲解,大学生志愿者直观地了解了毒品的种类、危害以及吸毒成瘾的过程,看着那些触目惊心的图片和案例,大家深刻认识到毒品对个人、家庭和社会的巨大危害。

在随后开展的禁毒宣教课堂上,民警结合个人工作经验,深入浅出地讲解了毒品的定义、种类、特征以及毒品的危害,还通过真实案例,分析了吸毒的原因,并提出了预防吸毒的有效措施。志愿者们认真听讲,积极提问,与民警进行了深入的交流和互动。当天,在戒毒所民警的带领下,全体志愿者进行了庄严的集体宣誓。



■参观禁毒教育基地,增强防毒拒毒认识。(社区供图)

此次活动,让大学生志愿者深刻认识到毒品的危害,增强了他们的防毒拒毒意识,学生们纷纷表示,将把此次活动中学到的毒品预防知识传递给身边的同学和朋友,让更多的人了解毒品的危害,共同参与禁毒活动中来。

社区负责人表示,今后将继续加强与戒毒所等相关部门的合作,开展形式多样的禁毒宣传教育活动,为构建无毒社区、和谐社会贡献力量。

## 开展义诊活动 提供健康指导

本报讯(记者 方小北)胜北街道义东社区日前联合石家庄医学高等专科学校附属医院举行“科学抗癌、关爱生命,抗癌路上,你我同行”大型义诊活动,吸引了社区居民广泛关注与积极参与。

当天上午,权威专家现场坐诊,为前来咨询的居民带来了专业而细致的健康指导。无论是预防知识普及,还是疑难杂症解析,专家们耐心地解答居民的每一个问题,让每一位咨询者都能感受到满满的关爱与尊重。本次义诊不仅是对“科学抗癌”理念的有力践行,同时加深了居民之间的联系,也为建设健康和谐社区奠定了坚实基础。

## 普及金融知识 守好居民“钱袋子”



■银行工作人员走进社区宣传金融知识。(社区供图)

本报讯(首席记者 杜慧)为进一步做好辖区居民金融知识普及工作,有效提升居民群众对金融诈骗的认识,增强风险防范意识和能力,日前,石家庄市裕华区东苑街道建华一社区联合北京银行石家庄分行开展“点亮燕赵地图 谱写消保宏篇”之金融诈骗知识普及活动,通过发放宣传折页、开展金融知识讲座等形式,提高金融知识普及率。

“金融诈骗的最终目的是非法获取他人钱财。诸如冒充公检法、亲人朋友、领导同事等诱导其转账;通过网络方式,刷单、网购退款、机票改签、陌生网站、短期投资获益等获取个人银行账户和密码盗取资金;通过电信诈骗,陌生电话、陌生短信等诱导提供银行账户信息等等。”活动中,银行工作人员向居民发放宣传折页,宣传折页内容丰富,涵盖了当前各种网络诈骗手段的详细介绍。居民们围聚在工作人员周围,听得聚精会神,不时提出疑问。针对老年人这一群体,工作人员特别提醒,面对所谓的高额收益诱惑,务必保持清醒头脑,不要轻信陌生人的承诺,避免陷入非法集资的陷阱。此外,若遇到以上情况,一定要与家人朋友多沟通。若意识到被骗,立即停止相关交易,及时报警,并联系银行冻结账户。

活动期间还增设了有奖问答环节,增加居民群众对金融诈骗知识的印象,强化记忆,提高认知水平,降低诈骗风险。

建华一社区党委书记刘剑表示,金融诈骗套路多,大家提高警惕,谨防上当。下一步,社区党委将继续发挥党建引领作用,搭建桥梁与平台,根据广大居民的实际需求,开展形式多样的知识讲座,普惠居民,促进和谐。

**服务信息** ◆微信办理 wb99ok  
yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

中交第二公路工程局有限公司联合体石家庄市复兴大街城区节点市政化改造工程项目经理部公章(编号:6101130851479)于2024年10月25日不慎丢失,特此声明。

红马甲疏通高压清洗  
专业上下水电,暖气  
安装维修 15832176896

平山县温塘镇大米峪村扶贫互助社遗失财务公章一枚,特此声明作废。  
保姆月嫂 钟点工 护工 专业保洁  
13463113304 15127071667