

茄子、辣椒、黄瓜、番茄 这些蔬菜咋挑选

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”，是很多人关注的话题。日前，记者采访中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员舒金帅，针对茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类蔬菜，为消费者支“挑选妙招”。

茄子：看“果环”辨嫩度，掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客，其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有益处。挑选时，首先观察表皮光泽，“紫茄要选深紫发亮的，绿茄则以亮绿均一为佳，表皮发白或斑驳的可能存放较久。”舒金帅说。

关键细节在果环：茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大，说明茄子越嫩。手感上，新鲜茄子捏起来软硬适中有弹性，过软可能内部腐烂，过硬则可能是纤维老化。此外，果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜，在同等体积下，较重的茄子，水分会更足、口感更鲜嫩。

辣椒：按“用途”选品种，观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群，应选果肉厚实的；尖椒、线椒辣度中等，适合调味；小米辣辣味浓烈，少量即可提味。

新鲜度判断看三点：表皮颜色要鲜艳（红椒

全红、青椒鲜绿），无褶皱或黑斑；轻捏时紧实饱满，软塌的可能失水；果柄需翠绿牢固，发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒，甜椒若出现局部软烂，可能是内部开始腐坏，不宜选购。

黄瓜：“小刺”“硬度”双指标，清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品，挑选大棚黄瓜时，要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说，新鲜黄瓜表面应有均匀小刺，轻触易脱落，刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄，“颜色过深可能使用了激素，要谨慎。”

手感方面，紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜，发软的可能采摘时间长，易空心或腐坏。此外，凑近闻应有自然青草香，若带酸味或异味，可能是变质或农药残留所致。

番茄：自然成熟很关键，“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多，如何区分自然成熟与催熟产品？

对于番茄，“自然成熟是关键”。自然成熟的番茄颜色均匀（全红、粉红或黄色）、表面有光泽，青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密，是新鲜的标志；若萼片发黑或脱落，说明存放较久。



触感上，轻按有弹性但不软烂的最佳，过硬的未成熟，过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味，催熟的则气味寡淡甚至无味，这是重要鉴别点。

选购蔬菜时，尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品，这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜，如油麦菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法，结合不同蔬菜的特性细节，就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。

来源：人民日报

夏季手足冒出的“小水泡”到底是什么

夏季来临、气温升高，陆军军医大学西南医院急诊医学科及皮肤科门诊接诊了不少因手脚出现透明“小水泡”前来就诊的患者。不少人的手指、手掌或脚底边缘出现伴随剧烈瘙痒的透明或淡黄色“小水泡”，抓破后还可能渗出液体。

常见“小水泡”多为汗疱疹

“我们接诊的患者的症状表现多样化，常见症状为手指侧面、指腹、手掌边缘或脚底边缘、趾间等部位皮肤出现透明或淡黄色水疱。大部分患者伴有剧烈瘙痒症状，夜间或受热时会加重，搔抓后易导致水疱破裂，引起继发感染。”陆军军医大学西南医院急诊医学科主任医师、教授刘涵告诉记者。

“夏季手足皮肤出现‘小水泡’最常见的原因是患上了汗疱疹。”陆军军医大学西南医院皮肤科副主任翟志芳说，汗疱疹又称出汗不良性湿疹，是一种以发生在表皮深处、米粒大小水疱为主要表现的皮肤病，常对称发生在手足掌、指趾部位，并伴有不同程度的疼痛感、灼烧感、瘙痒感，在青壮年中高发，青少年发病率更高。汗疱疹病程上有自限性，一般春末夏初开始发病，夏季加剧，秋冬季可缓解，每年定期反复发作。发作时水疱通常随时间延长逐渐干涸、脱屑，最后皮肤恢复正常，但反复发作会导致局部皮肤粗糙增厚，甚至皲裂。严重者水疱干涸结痂脱落之后，裸露鲜红薄嫩皮肤，疼痛灼热感明显。

“过去认为汗疱疹的小水泡是因手足大量出汗且汗液滞留于皮内形成的，现在更多观点认为这是一种皮肤湿疹样反应。该病可能与精神紧张、吸烟、真菌感染、手足多汗、过敏原刺激等有关。”翟志芳说。

成因多样需分类对待

翟志芳提醒，手足“小水泡”并不一定都是汗

疱疹，还有可能是手足癣、手足湿疹、接触性皮炎，甚至手足口病等。

翟志芳解释，手足癣主要由皮肤癣菌感染引起，夏季发病增多或加重，手部长期浸渍、足部多汗者更易感染。手癣多单侧发生，一般不对称，常伴有足癣，表现为“两足一手”受累，还可侵犯指甲引起甲癣。皮损初发为针尖大小水疱，数天后干涸、脱屑。

手足湿疹多病因不明，是一种反复发作的过敏性皮肤病，皮损可发生于任何部位，常对称分布，且无明显季节性，但其皮损表现不仅仅为“小水泡”，还可表现为红斑、丘疹等，可伴有糜烂、渗出、结痂等，伴剧烈瘙痒。

接触性皮炎因接触刺激性（如清洁剂、化学溶剂）或过敏性（如染发剂、橡胶制品）物质引起，可发生于任何人群。一般起病急，皮肤接触刺激物后很快发生水肿性红斑、丘疹、丘疱疹、水疱大疱、糜烂等，常伴有明显瘙痒感，皮损局限于接触部位。

总体上，以上三种疾病一年四季均可发病，但在夏季高温潮湿的环境下，加之汗液刺激，手足癣和湿疹病情容易加重。同时，夏季皮肤暴露机会多，接触致敏物概率更高，接触性皮炎发生的几率也会更高。

翟志芳说，手足口病虽然也可出现手足“小水泡”，但它是由肠道病毒感染引起的一种呼吸道传染病，春夏季高发，有较强的传染性，多发生于5岁以下儿童。该病也会出现手掌和脚底的丘疹和水疱，但常急性起病，同时伴有口腔黏膜溃疡或水疱等。

对症治疗消灭“小水泡”

刘涵表示，手足冒“小水泡”并不可怕，急诊处理需要明确每种疾病的特点，采取对应

的处理方式。

翟志芳介绍，汗疱疹无特效疗法，主要是对症治疗，根据汗疱疹“小水泡”的轻重及瘙痒程度，可以使用炉甘石洗剂等来止痒，同时患者应避免抓挠，以防感染；如果情况比较严重，或者反复发作者可以外用糖皮质激素如卤米松乳膏、丙酸氟替卡松乳膏等进行治疗，同时应做好润肤保护。

手足癣是由真菌感染引起的，处理时要保持皮肤干燥，可外用抗真菌药物。“严重者最好在医生指导下同时口服抗真菌药物，主要包括盐酸特比萘芬片和伊曲康唑胶囊。特别强调的一点就是治疗一定要足量、足疗程（外用药物要4周以上，口服药物2—4周），尽可能避免复发。此外，还应注意避免个人物品共用，公共场所应尽可能自备拖鞋等。”翟志芳说。

手部湿疹病因复杂，治疗首先应避免可疑致病因素或加重因素，如避免接触碱性洗涤剂、过度热水浸泡、搔抓刺激等。急性期渗出明显时以湿敷为主，如2%—3%硼酸溶液、复方黄柏溶液等，皮损无渗出后可外用糖皮质激素类软膏，皮损严重或顽固的患者，建议在医生指导下根据不同皮损给予个体化治疗。

刘涵说，治疗接触性皮炎关键在于明确接触物，要立即清除接触物，然后根据病情使用药膏或者口服药物，重症伴有全身症状的患者同样需要及时就医采取局部治疗。

手足口病是病毒感染导致的，多发于儿童，急诊处理主要是对症治疗，比如退热、缓解疼痛，要注意观察是否有重症迹象，像高热不退、精神萎靡等，一旦出现这些情况，必须及时就医。

来源：科技日报