

跌打损伤，药用对了吗？

生活中，谁没有过擦伤出血、淤血青紫的经历？我们所知的跌打药种类繁多，一不留神，会出现错把正红花油擦在破皮的伤口处疼得“哇哇叫”的“糗事”。为此，就市面上常见的几款跌打药，向读者介绍各自的用途，以备不时之用。

1、烧伤

小面积的烧伤，没有创口，可以用正红花油以及万花油。

用法：可将正红花油倒在纱布上，湿敷伤口。也可将万花油涂患处。

注意：伤口破皮不能使用正红花油，因为该药内含酒精成份，可刺激伤口，出现剧烈疼痛。

2、刀伤

程度较轻的刀伤。刀伤出血可以用万花油涂抹。

用法：可将万花油倒在纱布上，湿敷伤口，待伤口止血后，再对伤口进行包扎保护。万花油有止血止痛，消炎生肌，消肿散淤，舒筋活络的功效。

注意：如果流血依然不止，就必须前往医院就医。

3、扭伤

关节处的扭伤，应立即进行处理。正骨水和云南白药可以胜任。

用法：尽量抬高患处，将药剂直接涂抹或喷洒患处，随后静止半小时。云南白药的主要功能是止血愈伤、理血祛淤、消肿镇痛、排毒去脓等。临床上广泛用于跌打损伤、创伤出血、淤血肿痛等病症。

注意：孕妇不能服用本品。

4、撞伤

磕磕碰碰是常有的事，淤青了，应该涂点跌打药。万花油，正红花油和云南白药都适合。

用法：用棉签蘸取上述跌打药，涂抹在淤青处。

注意：若是伤口有破损，应注意避开破损处，以免刺激伤口，造成伤口刺痛。

5、肌肉酸痛

运动后若有肌肉酸痛的现象，可以使用正骨水

来缓解。

用法：运动前后擦用，能消除疲劳，每日可擦药数次，即可消肿止痛。

正骨水可活血祛淤，舒筋活络，消肿止痛。除了用于跌打扭伤，还可以用于各种骨折、脱臼的辅助治疗。对骨折、脱臼者，先用药涂擦患处周围止痛，待复位后再用药棉浸透药液敷上，用纱布轻扎，1~2小时后，去掉药棉，以后每日擦药液2~3次至痊愈。

注意：正骨水刺激性强，对成人及儿童应视皮肤情况，酌情掌握敷药时间，以免药力过度刺激引起皮炎。

6、关节痛

老年人的关节痛，可用正红花油和云南白药。正红花油有镇痛的功效，对于风湿骨痛有一定的止痛镇静的作用。

注意：市售的多是100毫升/瓶的搽剂，只可外擦，不可内服。存放地点一定要安全，不能让小孩子拿到，以防发生意外。

（摘自《老人报》2015.6.17）



补肾勿乱用六味地黄丸

随着人们对六味地黄丸这个经典补肾方剂的熟悉，喜欢用来治疗疾病或保健的人越来越多。要提醒的是，中医讲究辨证论治，补肾需要辨明阴阳，如不分阴虚阳虚，乱用补药，不仅对健康没有好处，还会给身体造成伤害。

通俗地说，肾阴虚为阳盛阴虚，主要表现为五心烦热、头晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、口干舌燥、盗汗遗精、舌红少苔等阴虚内热的症状，此时最适合服用我们所熟悉的六味地黄丸。六味地黄丸配伍精妙科学，六味药三补三泻，补中有泻，药性平和为滋阴补肾经典方剂。

而肾阳虚为阳虚阴盛，

在症状上多表现为腰膝冷疼酸软、肢冷畏寒、夜尿频多、精神疲惫、阳痿、水肿、小便清长、失禁或不利，舌质淡等阳虚内寒的症状。有这些情况就要选用温补肾阳的桂附地黄丸，而不宜吃滋阴补肾的六味地黄丸。

糖尿病、高血压、更年期综合征、慢性疲劳综合征等现代疾病，根据个人体质及疾病的发展过程，可能是肾阴虚也可能是肾阳虚，在辨明阴虚后，才可对症选用六味地黄丸。对于阳虚者，可选服桂附地黄丸，该药是在六味地黄丸的基础上加肉桂、附子，有温阳补肾的作用。（摘自《老年文摘》2015年5月18日）

热伤风 别用解热镇痛药

医疗 卫生

“热伤风”指的是夏天的暑湿感冒。热伤风患者本身体内热毒多，加上感受外邪，形成“寒包火”，所以会出现打喷嚏、鼻塞、怕冷、头痛、高热等。伴有头昏重胀痛、身重疲倦、心烦口渴、胸闷及恶心、呕吐、食欲减退、腹泻等消化道症状，西医称之为“胃肠型感冒”。

发热是机体的一种防御反应，发热时机体的吞噬细胞功能加强，白细胞增加，抗体生成增多，这些都有利于杀灭细菌与病毒。所以，感冒发烧，如非高热，一般不主张用退热药。只有当体温超过39℃以上，或因高热发生昏迷、抽搐等症状，或病人发热虽不甚高，但有头痛、失眠、精神兴奋等症状，而妨碍病人休息或影响治疗时，方可使用解热药。

中医治疗热伤风，主张宣肺清热、辛凉解表、清热祛暑。中成药可选用银翘解毒片、羚翘解毒丸、板蓝根冲剂等。

一般来说，如果热伤风的伴随症状明显，发热较重、咽喉肿痛，可以配服双黄连口服液、清热解毒口服液。

（摘自网易新闻<http://news.163.com/15/0810/11/BOLG8FEV00014SEH.html>）



人过四十需谨“肾”

北大医院肾内科周福德教授做客北京卫视《养生堂》栏目，主讲人过四十需谨“肾”

■排尿与肾病

一、肾脏变小给身体带来的危害

肾脏从40岁以后，每年缩小1%。这是器官的生理性衰老，就跟头发变白，皮肤变皱，眼睛发生白内障是一样的。但是肾脏在缩小的同时，肾功能也下降了。所以老年人用药也需要减量，根据肾功能的情况调整药物剂量。比如说，年轻人用青霉素，出问题发生的几率是1%，而老年人用青霉素如不调整剂量，就可能会出现抽搐，甚至昏迷。肾的体积变小，体重也变小。40岁以后，每年的肾功能下降1%，60岁时会降低20%，至80岁时降低40%，这也就意味着，肾脏的排毒能力也在下降，患心血管病的风险增加。肾变小，对身体有潜在的危害。

专家提示，年过40之后，随着肾脏体积变小，肾功能退化，服药也需要随之减少，否则容易中毒。

二、哪些指征可推断肾脏功能出现问题

1. 蛋白尿。专家解释，绝大多数慢性病都会影响肾脏功能，有一种说法是“所有的病在最后都会与肾病发生关系”。比如做尿化验发现有蛋白尿。如何肉眼判断蛋白尿呢？专家提示，如果尿后出现小细泡，久不散，就可以怀疑是蛋白尿，这说明肾脏功能出现问题了。

2. 血红尿。蛋白尿是其中一个指征，另一个指征是尿液变红。出现红色尿液，一般有两种情况。一种是出现血尿，二是没有血尿，而是与体内肌肉损伤有关。与血尿有区别的是，血红蛋白尿里没有细胞。如果出现了红色尿液，要到医院做尿化验，看红细胞是否正常。血尿可以分成三段，第一段血尿是初段的，即刚开始尿有血，再尿就没有了，这是尿道的疾病，如果整个过程都有血，问题可能是来自输尿管和肾脏；第三种是一开始和中间的尿都没有，快结束时有点血，这有可能是膀胱有血。与肾脏病有关的是第二种，即全程血尿。

3. 尿量少。尿量减少，体内会水肿，甚至有憋气。这样体内毒素水平会高。尿量少有多种原因，一是喝水少，二是出汗多，这两种属于正常状态。导致尿量少疾病的原因有尿路梗阻、膀胱潴留。排除这两种的话，就有可能

是肾脏问题了。有多严重？早期肾病没有太多症状，一般表现是水肿，之所以出现水

肿，是因为肾脏是体内排水最主要的器官，体内每天大概有1500毫升的水量通过肾脏排泄。若肾脏工作不正常了，水就蓄积在皮下了。

哪里肿跟肾脏病相关？1. 眼睑2. 会阴部3. 双腿4. 后背等等。腿肿要看双侧肿不肿，如果不仅仅是一条腿肿，那就不是肾脏问题，可能跟别的疾病相关。后背肿常见于长期卧床的病人。

■慢性肾病

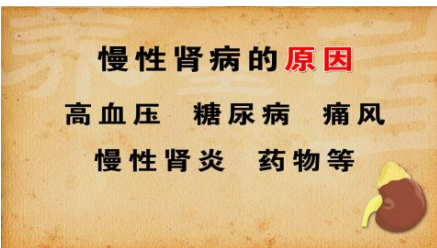
一、如何发现慢性肾脏病

肾脏虽然不大，但其功能很多，不仅能清除人体代谢所产生的毒素，调节水、电解质、酸碱平衡，还能分泌激素，调节血压。然而，如果没有呵护好肾脏，患上肾脏疾病，不仅会饱受疾病折磨，还可能要承受高额的治疗费用。

如何发现慢性肾脏病？

1. 看“长相”。脸色黄白、脸色发黑，面部有浮肿，都有可能是肾功能有问题。
2. 闻气味。即闻嘴里有没有尿素味道。
3. 看化验。
4. 量血压。高血压是慢性肾脏病很常见的表现。晚期肾衰90%以上的患者都有高血压。此外高血压病也可以引起肾脏病。

肾脏病还可以看脚，脚部皮肤有没有发花，有没有发紫，凡是做过血管造影的病人要注意观察脚，如果脚有问题，就要去查肾功能有没有问题。



二、肾病早期的表现

肾脏的发病并不是突然的，只是我们没有在意而已。以下情况可能是早期肾病的信号，应及时就医：小便泡沫多，长久不消失，说明尿液中排泄的蛋白质较多；尿变色，呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水，说明里面可能有红细胞或者白细胞；尿量过多或过少；夜尿增多，正常人在60岁以下一般不应该有夜尿，如果年轻人夜尿增加，很可能是肾脏功能不良的早期表现；早晨起床后眼皮或脸部水肿，严重水肿可出现在身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢等；无明确原因的腰背酸痛；胃口和睡眠不好等。

慢性肾脏病现在是个很普遍的疾

病，与年轻人也有关系，每增加10岁，患病率增加74%。以北京为例，慢性肾脏病发病率为13.0%，其中40至59岁的人占14.2%，60至69岁的占20.80%，70岁以上的人占30.50%。专家在临床见过的最年轻的慢性肾脏病患者只有14岁。

三、不良生活习惯也可引起肾病

有一些不良生活习惯也会引起肾病。

1. 比如喝过多的酒，醇类物质对肾脏有伤害，此外也不利于血压的控制；
2. 用补品需谨慎；
3. 吃太多炖菜，因为炖菜含盐量较多，菜里面吸收了太多的盐，对于慢性肾病患者不适合；
4. 碳酸饮料、巧克力吃着甜，但其实也含有盐。所以要少喝少吃，吃多了对肾脏也会造成负担。

四、如何监测肾脏健康

健康人最好每年检查一次尿常规和肾功能。高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病者，应密切关注血压、血糖、血脂、尿酸等指标，至少每半年监测一次尿常规、尿微量蛋白及肾功能，以便早期发现肾脏损害。

病人怎么自知肾脏病？

1. 每年做体检，体检一定查尿和血压
2. 高血压、糖尿病患者定期做化验
3. 注意有无浮肿、泡沫尿、尿颜色深、尿少慢性肾病的原因：高血压、糖尿病、痛风、慢性肾炎、药物等。

■尿毒症

一、不死的癌症

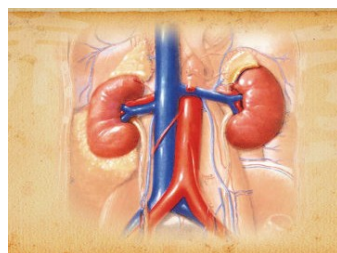
我们常常用不死的癌症形容一类疾病，今天我们要了解的这种疾病也被大家说成是不死的癌症。到底是什么病呢？下面给大家列出了4个提示，您能根据提示猜出不死的癌症指的是哪种疾病吗？

不死的癌症

1. 它不是癌症
2. 常常发现就是“晚期”
3. 它与著名作家史铁生伴随数十载
4. 因为它，史铁生先生一直靠透析维持生命

这种病症就是尿毒症。“不死的癌症”听起来很可怕，而且可能就潜伏在我们身边。柴米油盐酱醋茶，是日常生活所必需的七样东西，俗称开门七件事，在这些每天居家过日子的东西当中，有一样用不对可能会引发“不死的癌症”。这种东西就是盐，吃盐过多，造成恶性高血压，最后摧毁肾脏。

尿毒症是指慢性肾功能不全的晚期，达到这个阶段就需要做透析了。



(接右页下)

养生 保健

神秘的“隐形器官”

全身的细菌总共有2.04公斤。保持菌群平衡可以维护健康，而菌群失衡会导致疾病。细菌有好细菌、坏细菌，和中间菌。大肠杆菌就属于中间菌。大肠杆菌会帮助有益菌工作，但当坏细菌进入体内时，大肠杆菌会帮助坏细菌损伤人体。全身细菌最主要的场所便是肠道。如果菌群失衡，细菌到了别的器官，就会引发脑部、心脏、肝脏、胃部、肠道疾病。错误的饮食，会导致肠道粘膜受损，使细菌移位。

一、如何保护修护肠道粘膜

胀气或漏气的真空包装食品，会使肠道粘膜受损。日常生活当中，我们经常摄取的肉碱，即所有肉中都含有的物质，特别在红肉中含量更高。会使肠道粘膜受损，还会增加心脑血管疾病风险。所以肉不可以多吃，一个星期可以吃一斤之内的红肉。红肉的过量摄入，会增加肠癌风险。

平时，我们可以选用富含维生素A的南瓜来修复肠道粘膜。老南瓜的挑选，可以从颜色、根茎、瓜籽来判断。颜色深，根茎硬，瓜籽饱满，掐不破皮的老南瓜是最好的。

炒南瓜时，切厚片口感更好。大蒜切片，防癌保健效果更佳。锅不太热时，放蒜不停翻炒。炆炒后将蒜片捞出。把南瓜放入锅中炒，炒南瓜时不用放水放糖。炒到铲子能轻易插入南瓜肉，临出锅时放盐即可。

二、如何辨别、避免肠梗阻的发生

菌群失衡引起腹胀。产气菌常常是不好的细菌。不对称腹胀，可能是肠梗阻的表现。除此之外，肠梗阻的表现有腹痛、腹胀、不排气、不排便。排便发红、粉红，或发黑，呕血可能是肠道中有细菌了。保健肠道，避免肠梗阻发生的3种方法。

1、按摩滚轮。用按摩滚轮进行腹部按摩，可以预防肠梗阻，缓解便秘。如果没有按摩滚轮，也可以用手进行腹部按摩。在晚上睡觉前或早上起床时用不同的手法按揉肚子三次。把两手用力放在肚脐上方，顺时针、逆时针各按50次。同样的方法放在肚脐上和肚脐下方再顺时针、逆时针各按50次。注意不是手掌揉动，而是按住肚子，让皮

肤自己旋转。饭后半小时内不宜按摩。刚做完手术、月经期间的女性、孕妇的那根腹部突然剧烈疼痛的人不适宜自己按摩腹部。

2、用热水袋进行腹部保暖。

3、枣。枣可以补血，脆枣富含维生素。平时用干枣煮粥即可，但老年人在喝枣粥的时候注意千万别吞咽下枣核。即使一不小心吞咽下去了，也不要用力办法，赶紧去医院就诊。

坏细菌增多，释放内毒素，损伤肠道。我们可以用一种纯天然的防腐剂——比辛，抑制肠道内的坏细菌，帮助好细菌增长。蓝莓当中就富含比辛，但是在挑选蓝莓时要注意，果肉颜色偏深的才是野生蓝莓。较小较圆，没有瓣，吃起来味道酸、没有籽，100-200块钱一斤的才是真正的蓝莓干。不要和黑加仑干弄混了，平日只要在饭后吃蓝莓即可。

三、如何调节菌群、保护肠道

益生元是益生菌的食物，益生元也可以通过食物来补充。我们可以自制合生元，也就是结合益生菌与益生元来更好的保护肠道。

自制合生元方法：胡萝卜一根，益生菌粉一勺，蜂蜜一勺，纯净水一杯。将胡萝卜去皮切断放入榨汁机中，加入一杯矿泉水或凉白开，切记不要加热水，加入一勺益生菌粉开始榨汁。倒出汁后加入蜂蜜即可。每日餐后一杯便能保护好我们的肠道。

胡萝卜本身就是益生元。益生菌粉，单独吃也可以。蜂蜜，能够抑制致病菌群，增加好菌群。在蜂蜜的挑选上注意，常温下没有沉淀物的蜂蜜比较好。我们也可以用两种小测验来看一下蜂蜜是否为高浓度的好蜂蜜。

1、将蜂蜜滴在餐巾纸上，没有渗开就说明是不参水的蜂蜜。

2、将1份蜂蜜+4份水放在瓶中，一起摇匀，泡沫不宜消散就是较好的蜂蜜。（节选自北京卫视《我是大医生》）



（接左页）

二、高血压与尿毒症的关系

专家提示：高血压与“不死的癌症”关系密切。绝大多数的尿毒症患者是由高血压引起。据北京市血透析指挥中心统计的资料，高血压引起的尿毒症占尿毒症患者病因的第三位。

从我国高血压分布地区来看，总体来说北部地区高血压患者多于南部地区，东部地区高血压患者多于西部地区。是什么原因导致这样的地域差异呢？

专家表示，很重要的原因在于饮食，中国地域辽阔，不同地区的饮食差异较大。北方人的饮食习惯偏咸，而东部之所以比西部地区高，与东部地区是沿海地区有关。

东部地区的人摄入海鲜的量会大一些。海产品里的钠成分相对高一些，而且吃过多海产品容易导致高尿酸血症。早高尿酸时，血管有一定程度的硬化，从而导致血压升高。此外，东部生活节奏更快，压力更大，也会使血压升高。

三、日常生活如何控制盐分摄入

每人每天食用盐摄入量不超过6克是老生常谈。如何评价日常盐吃多了？如果到医院查24小时钠排泄量，6克尿排出6克钠为正常，如果钠排出多了，就说明盐摄入多了。用这个理论指导患者，通过控制盐，血压可以下降10至20毫米汞柱。

日常生活中我们放盐一般都会达到12克。为了减少盐分，首先盐减少一半，其次不放味精，因为味精里含有谷氨酸钠，里面也有盐的成分。第三，先炒菜后放盐，即菜快熟时才放盐，这样盐量就少，第四，不吃腌制食品。通过这四个步骤，可以减少每天盐的摄入量。

四、如何评估患肾病的风险

对于高血压患者而言，如何评估有没有患肾病的风险？

专家提示：对于一般的高血压，比如高压不超过一百五六，低压在七八十左右，如果没有肾脏

病，一般不会对肾脏造成损害，因为肾脏本身有一个自我保护机制，只有以下几种情况会出现肾脏损害。

1. 高压超过180，超过了肾脏的自我调节上限，这时候血压就会打击肾脏，有的病人可能会造成急性肾衰。

2. 长期不控制高血压，比如高压在一百七八又不控制，不吃药。

3. 有肾脏病兼有高血压。这种高血压非常容易伤肾，因为肾脏的自我保护机制已经不存在了，就更容易出现肾脏损害。

（摘自《中国电视报》2014年7月11日）



清洁产品未必清洁

洗衣粉、洗洁精、洗手液、油烟机清洗剂……这些每天与我们的皮肤甚至是食物“亲密接触”的洗涤剂，够不够安全？

经有关部门抽查，所有抽查的洗衣粉都检出了荧光增白剂，洗手液和洗洁精各有两成检出了塑化剂，油烟机洗涤剂近一半检出醚类有机溶剂。

洗衣粉：荧光增白剂或附着衣服

检测结果显示20批次洗衣粉100%都含有荧光增白剂。换言之，市场上购买的洗衣粉基本都含有荧光增白剂。另外，近一半洗衣液也检出了荧光增白剂。

荧光增白剂本身没有颜色，但在紫外线照射下能激发荧光物质，使衣服等纺织品显得更白、更亮、更鲜艳。这种白不是真正的白，是荧光剂制造的假象。衣物上的增白剂非常容易掉落，很有可能会附着在皮肤上，甚至被人体吸收。吸收之后，就可能对人体的健康造成危害，也可能成为环境潜在的污染源。

洗手液：不必刻意使用抑菌洗手液

在检测中，8个洗手液产品被检出了邻苯二甲酸酯类物质，也就是大家常说的塑化剂。洗手液基本都具有一些抑菌功能，除了医护人员等特殊职业，不必刻意使用抑菌洗手液。主要洗手规范、认真，普通洗手液同样刻意消除手上绝大部分附着菌落。“如何洗手”远比“用什么洗手”重要。

此外，洗洁精也有两次检出来塑化剂。使用含有塑化剂的洗手液和洗洁精可能间接污染食物。塑化剂进入人体后，会干扰内分泌，对男性和女性的生殖系统造成危害。

油烟机清洗剂：超三分之一对皮肤有刺激

油烟机清洗剂“见效快”，这当中有什么奥秘呢？原来，油烟机清洗剂常会加入醚类有机溶剂，用来彻底清除污垢。检测结果显示，100批次油烟机清洗剂中，43批次检出了这类有机溶剂。这些有机溶剂挥发性很强，一旦吸

入体内，就会引起头晕、恶心无力等症状。

此外，在抽查的100批次油烟机清洗剂产品中，超过三分之一油烟机清洗剂会对皮肤产生刺激。专家使用兔子皮肤模拟人的皮肤进行了实验，发现兔子涂抹清洗剂后，皮肤出现了中度的红斑，破损，半个月仍未痊愈。

油烟机清洗剂不仅会对皮肤产生伤害，对于油烟机本身也有危害。油烟机如果被腐蚀会影响到使用寿命，还会影响抽油烟效果。

在清洗油烟机时，最好戴手套，避免清洗剂与皮肤直接接触。同时，还要保持室内通风，需要时可以戴口罩防护。在喷上油烟机清洗剂后，可稍微等一会儿，让有机物散发一下再去擦拭。（摘自《健康时报》2015年3月30日）

生活空间

妙招儿

怎样识别催熟的水果

芒果

一看果皮。催熟的芒果大多数在小头顶尖呈现翠绿色，其他部位果皮均发黄。二闻果香。自然成熟的芒果比催熟芒果的香味会更加浓郁，个别催熟芒果还有异味。三用手摸。自然成熟的芒果有硬度、有弹性，催熟芒果比较软。

香蕉

自然熟透的香蕉皮有明显的梅花点，催熟的一般没有梅花点。自然熟的香蕉熟得均匀，不光是表皮变黄，香蕉的芯也是软的，催熟的香蕉芯是硬的，闻起来有化学药品的味道。

草莓

草莓用了催熟剂或其它激素类药物后，生长期变短，颜色鲜艳，但果味变淡。那些中间又空心、形状不规则的大个草莓，一般是使用激素过量所致。

西瓜

打过针的西瓜拍打时声音不脆亮，西瓜子小而白，甜味不均匀，靠近瓜蒂处甜度较浓，远离瓜蒂部位甜度降低。使用催熟剂、膨大剂的西瓜，皮上的条纹不均匀，有异味，而自然熟的西瓜子黑而饱满。

橘子

催熟的橘子是亮黄色的，与正常的金黄色不同，颜色不太正，橘子蒂是干的。

荔枝

酸液浸泡过的荔枝，手感潮热，甚至有烧手的感觉，不仅没有香味，闻起来反而有点酸，其比重比自然熟的荔枝重一些，而自然成熟的荔枝闻起来有淡淡的香味。

葡萄

青葡萄浸泡“乙烯利”变成紫葡萄，颜色不均，含糖量少，汁液少，味道淡。

柿子

用酵母催熟。生柿子用酵母或催熟剂催熟后颜色鲜亮，但柿子的甜度大减。也有果贩子在生柿子蒂巴处点上“乙烯利”，使之变得红透。（摘自《大众卫生报》2015.6.11）

豆类品种多 选购有技巧

目前市场供应的豆类蔬菜有十几种，常见的有毛豆、刀豆、豇豆、扁豆、荷兰豆等。豆类不含胆固醇，所含脂肪基本上是不饱和脂肪酸，是高血压、冠心病、高血脂、动脉硬化患者的理想食品。下面介绍选择豆类蔬菜的方法。

毛豆 新鲜的毛豆易煮酥，口感良好。选购时，要注意毛豆荚是否新鲜，荚的表皮茸毛有无光泽。新鲜豆荚较硬实，每荚有2-3粒豆。豆颜色应是绿色或绿白色，上有半透明的种衣紧紧包裹，用手掐有汁水流出。不新鲜的毛豆往往浸过水，若豆荚发黄、茸毛色暗晦，豆

荚易开裂，剥开时豆粒与种衣脱离，说明该豆已不宜作鲜豆食用了。

刀豆 选购时，应挑选色泽鲜绿，豆荚硬实的刀豆，掰开时横断面可见荚果壁充实，豆粒与荚壁间没有空隙，撕扯两边筋丝很少。如果刀豆在贮存过程中表皮易出现褐斑，表示已老化，纤维化程度高，豆荚脱水，品质变劣。现在市场上新品种的刀豆长约20厘米，扁扁的，宽约2-3厘米，品质柔嫩，糯香可口。

豇豆 长豇豆肉质厚，荚嫩脆香。一般来说，豆荚白绿色比青绿色柔嫩。选购时，豆荚肉厚，质地硬，不显籽粒的

为新鲜豇豆；若荚、籽分离，壳松软，则表示豇豆已老化，不宜作菜食。选作泡菜用的豇豆则要求细而质地硬的品种。

这里特别要注意的是刀豆和扁豆中含有皂素和植物血凝素两种有毒物质，必须在高温下才能被破坏，烧熟煮透后，有毒蛋白质就失去毒性，可放心大胆食用，否则会引起呕吐、恶心、腹痛、头晕等毒性反应。（摘自《大众卫生报》2015.7.7）

