

秋季可以尝尝这种宝藏水果

柚子生津润燥、理气消食，外皮也是药食同源的养生食材

金秋九月，柚子大量上市，果香四溢，价格也颇为亲民。这种时令水果生津润燥、理气消食，所含的活性成分有助抗氧化、保护血管，就连柚子皮也是药食同源的养生食材，堪称秋季的“宝藏水果”。

中医：润燥解腻正当时

中医认为，柚子味甘、酸，性寒，归肺、胃二经，核心功效为生津润燥、清泻肺胃郁热、理气消食。秋季燥邪最易耗伤人体津液，容易出现口干鼻干燥、咽喉干痒、干咳少痰等不适；柚子性质清润，契合“燥则润之”的养生原则。秋季聚餐荤食较多，柚子还可理气解腻，助力脾胃运化。

中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任医师王毅在央视《生活圈》节目中介绍，结合秋季易伤肺胃的特点，柚子可与麦冬、玉竹搭配煮茶，适合阴虚内热人群；与陈皮、茯苓搭配煮茶，则适合痰湿偏盛人群。但需注意，柚子性寒，脾胃虚寒、平素易腹泻、畏寒怕冷的人群不可多食。

营养：高钾低钠护血管

从现代营养学角度看，柚子含有柚皮苷等活性成分，有助于抗氧化、抗炎、保护心血管与神经。

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥表示，柚子属于高钾低钠食物，经常食用有助于稳定血压。柚子维生素C含量是梨的10倍、苹果的8倍多，维生素P含量也很高，共同作用可降低毛细血管脆性。北京市第六医院营养科营养师王蕾介绍，柚子含丰富的不可溶性膳食纤维，坚持每天吃2至3瓣有助于预防便秘。

吃法：剥肉去膜有讲究

柚子血糖生成指数仅为25，属于低GI水果，100克柚子的血糖负荷值为2.4。血糖控制平稳的人群可少量食用，建议每日在两餐之间食用不超过200克，约3至4瓣。柚子富含可溶性膳食纤维和果胶，能延缓胃排空速度，减缓葡萄糖吸收，避免餐后血糖急剧波动。

柚子最直接的吃法就是鲜食。剥去厚皮后分离果肉瓣，去除白色筋膜可减少苦涩感，适合作为餐间零食，但每日建议摄入200至300克，过量可能刺激胃肠。



提醒

服用这些药物时最好别吃柚子

柚子(包括柚子汁)不建议和药物同时服用，尤其是降压药、降脂药等。

降脂药：与包括阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀在内的某些降脂药相互作用，可能会增加肌肉相关副作用(如肌肉疼痛或横纹肌溶解)和肾脏问题。

降压药：可能会增加某些降压药，如硝苯地平的血药浓度，导致药物作用过强，引起血压过低、心律不齐等问题。

镇静安眠药：地西洋和咪达唑仑等药物的镇静效果可能会因此加剧，引起更强烈眩晕和嗜睡。

抗过敏药物：可能会影响某些抗过敏药物(如特非那定)代谢，增加不良反应风险。

免疫抑制剂：可以增加环孢素等免疫抑制剂的血药浓度，可能导致肝肾毒性增加。

潇湘晨报分类信息

登报热线：18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。

遗失声明

邵阳聚匠装饰有限公司遗失公章43050310049499，财务章43050310049500、李声威私章43050310049502，声明作废。
●衡山县长江镇东桥村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5543000594201，声明作废。
●朱明亮遗失湖南体育彩票管理中心开具给湖南体育彩票店网点4301001846的体彩终端机押金收据一张，金额：人民币壹万元整，现声明该收据自登报之日起作废。
●衡阳品强电机有限公司遗失财务专用章一枚，编号4304210914944，声明作废。
●李春蓉遗失不动产权证书，证号：湘2023澧县不动产第0001445，房屋在澧阳龙潭寺德隆附近，声明作废。
●长沙锦福华科技有限公司遗失公章43010410354775、财务章43010410354777、颜福元私章43010410354778，声明作废。
●湖南九伦塑形健康管理有限公司遗失公章43010310021019、财务章43010310021021、李伦私章43010310021022，声明作废。
●新田县毛里乡财政所遗失湖南省村级集体经济组织往来结算收据湘财通字[2013]票号00551001-00551025，声明作废。

注销公告

怀化市鹤城区大梅指幼儿园清华贝贝分园(办学许可证教民143120260001568，信用代码52431202396025916K)经理事会决议注销，请各债权人自本公告见报之日起45日内向本单位清算组申请债权。联系人：李建荣，电话：13974849960。
●长沙亿昭食品贸易有限公司遗失公章，声明作废。
●醴陵市橙欣美容院新华联店遗失卫生许可证副本，证号：醴公字[2022]第0142号，声明作废。
●耒阳市常青风味食品有限公司遗失食品生产许可证副本，编号：SC10343048105029，声明作废。
●衡阳市盛不餐饮服务有限公司遗失编号JY24304060301000食品经营许可证正本声明作废。
●新田县园林绿化管理中心工会委员会遗失湖南省行政事业单位往来结算收据，字轨编码78，票据编码：04002，湘财通字[2015]，号码02935176-02935200，声明作废。

公告

2026年8月20号，我局在湖南省衡阳市衡东县京港澳高速衡山服务区北往南方向，查获车号牌为冀ET7408的重型半挂车，牵引车上查获卷烟黄鹤楼(硬香)、钻石(荷花)等卷烟572条，并依法予以先行登记保存。请物主于公告发布之日起60日内到衡东县烟草专卖局(地址：衡东县洣水镇状元路，联系人：彭鑫，电话：0734-5384164)接收调查处理。若逾期不来接收处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律、法规对涉案烟草专卖品作出处理，特此公告！
●衡东县杨桥镇荆竹村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5544000666501，声明作废。
●沅江市草尾镇三码头村集体经济组织遗失开户许可证，核准号：J5612000936702，声明作废。
●湖南衡望慧电子商贸有限公司遗失公章43018120002872、财务章43018120003582，合同章43018120005398，声明作废。
●武冈市大甸镇大甸社区股份经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5556000831501，声明作废。
●武冈市大甸镇大甸社区股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本，统一社会信用代码N2430581MF2134496H，声明作废。

拍卖公告

受破产管理人委托，我公司将于2026年10月4日上午10时在益阳市大通湖区常信广场售楼部公开拍卖以下标的：一、益阳市大通湖区常信城市广场二期40套住宅及33间商铺，起拍价50,577,152.4元，竞买保证金300万元；二、益阳市大通湖区常信城市广场二期7栋1203住宅，起拍价417,655元，竞买保证金5万元；三、益阳市大通湖区常信城市广场二期7栋1305住宅，起拍价400,173.75元，竞买保证金5万元。凡具备完全民事行为能力的公民、法人和其他组织均可参加竞买。标的展示、保证金缴纳(到账为准)及竞买手续办理自公告之日起至2026年10月2日17时截止，有意者请与我公司项目经理联系。咨询电话：13347317317 高先生
湖南新资源拍卖有限公司

拍卖公告

受委托，我公司定于2026年9月29日上午10:00，在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台公开拍卖株洲市荷塘区东湖夜市20年经营权。公告之日起至9月28日展示、报名，详情咨询：15211182641 蔡。
株洲市彩泉拍卖有限责任公司

拍卖公告

受委托，我公司定于2026年10月8日上午9时在湖南省(衡阳市)国有资产资源交易平台对位于衡阳市蒸湘区高新开发区白云路42号业务楼房地产三年租赁经营权依法进行公开拍卖，该房屋总层数为4层(总建筑面积8787.15㎡)，本次拍租面积为4679.54㎡，起拍价：32.76万元/年租金，保证金5万元。有意竞拍者请在2026年9月30日16时30分前办理竞买登记手续。联系电话：董先生13575154352 联系地址：衡阳市华新开发区解放大道19号今朝大厦21楼
衡阳市兴泰拍卖有限公司
2026年9月17日

遗失声明

长沙朗诺装饰材料有限公司遗失公司财务专用章、法人(下真真)私章各一枚，声明作废。
●中国人民银行新田支行遗失湖南省行政事业单位往来结算收据，票据编码：04002，湘财通字[2016]票据号码：0319 9876-03199900，声明作废。
●新田县园林绿化管理局遗失湖南省非税收入一般缴款书(直接缴款单)字轨编码95，票据编码：01006，湘财通字[2020]，号码367962479-367962479，声明作废。

农民工工资未结核对确认公告

常德市鼎城区B05、B06地块景观配套项目由湖南天城建设有限公司承建。2026年8月31日，项目负责人张凡与班组长朱锦签订确认：截止2021年11月1日，该项目砌砖及临时用工未结农民工工资合计25万元，无外欠薪。项目负责人董海军经公司邮寄通知无人应答，现公告通知：起30日内，携身份证到我公司核对确认上述欠薪。逾期未确认，视为认可25万元未结金额，我司将依《保障农民工工资支付条例》等规定依法处理。劳务人员如有异议，请在公告期内联系公司。
联系人：胡慧军15616603152
湖南天城建设有限公司
2026年9月14日

通知

岳阳东唐贸易有限责任公司定于2026年10月4日下午14:00在本公司办公室召开股东会。本次会议将审议以下事项：办理公司注销事宜，请股东接到通知后按时参会。若未按时参会，根据公司法及公司章程有关规定，视为自动放弃表决权。特此通知。
联系人：詹增光13760674708

常宁市烟草专卖局公告

2025年9月25日，我局联合公安执法人员依法对常宁市板桥镇群益村村委会对面对面的一废弃仓库进行检查时，在该场所内发现大量涉嫌违法烟叶，经过磅称重，合计28180公斤，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址：常宁市青阳南路3号，联系人：邓福群，联系电话：0734-7263625)接受调查处理。若逾期不接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律、法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告！
常宁市烟草专卖局
办学许可证注销公告
长沙市岳麓区蜜城智慧星幼儿园，学校法定代表人：李建荣，校区地址：长沙市岳麓区洋湖街道coco蜜城小区，办学许可证号：143010460001788，企业统一社会信用代码：52430104MJ529856G，拟定于2026年1月30日起终止办学并注销办学许可证；现对外予以公告。联系人：李建荣，电话13974849960
●新田县毛里乡财政所遗失湖南省非税收入一般缴款书(直接缴款单)湘财通字[2014]票号176310860-176310860，声明作废。