

健康吃“火锅” 尾汤不能喝

中医名家亲自教你怎样吃才养生

“一锅在手，温暖一冬”。冬天不少人都喜欢吃火锅，火锅沸煮，热气腾腾，邀三五亲朋围坐锅旁，尽情“打捞”自己喜爱的美味，推杯换盏，对酒当歌，实在是件快乐而惬意的美事。但“火锅”虽好，可吃起来大有讲究哟！如何能健康地吃“火锅”？记者今天邀请来了安徽省针灸医院脾胃科主任、江淮名医李学军，请他来跟你聊聊“火锅里的事”。

■ 王津淼 丁盼盼 金月萍
记者 李皖婷 文/图

秘籍一：涮菜太烫别张口

很多人都觉得吃火锅吃的就是那刚出锅的热腾劲儿，烫得舌头发麻，额头发汗，大呼过瘾，还有人美其名曰：“一热当三鲜”。

可是，把滚烫的食物送进嘴里，经过食管抵达胃内，在高温的炙烤下，我们的口腔、食管、胃黏膜会受到伤害。

虽然其修复能力惊人，但连续的“炙烫严刑”，还是会让它们损伤惨重的，甚至留下癌变的隐患。李学军建议，大家吃火锅时可以将涮菜捞至碗内冷却一会再将其消灭。

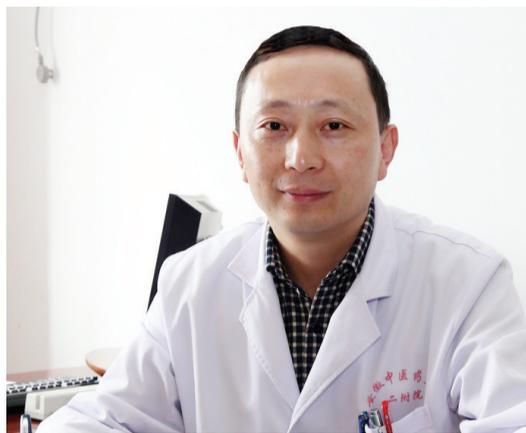
吃火锅时还可以喝点酸奶，因为酸奶中含有的一种被称之为磷脂类的特殊化学物质，能够在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层，用以抵抗各种外来因子对胃黏膜的侵蚀，从而起到保护胃黏膜的作用。

秘籍二：选择锅底细斟酌

锅底通常有麻辣、三鲜、菌汤、番茄四种底料。从营养角度来说，麻辣底料营养最差，三鲜底料因含油量较多易能量超标，菌汤与番茄底料营养相对较为理想。

李学军建议，阴虚易上火者应避免吃辛辣刺激、温燥香燥、煎炸炒爆、性热上火的食物，如羊肉、牛肉、胡椒、大蒜、辣椒等。相反身体虚寒者可在火锅汤底放适当生姜、葱、花椒、大小茴香等。

肥胖者或要控制体重者可选番茄、菌汤类火锅，碗料最好少加香油和麻料。痛风者则不适合吃菌汤类火锅。担心皮肤长痘痘者要控制葱花、香菜和辣椒的摄入。



秘籍三：菜品先后有讲究

火锅一般味道较浓重，对胃肠黏膜刺激性较大。李学军建议，吃火锅时宜营养均衡，荤素搭配。荤与素的比例1:3较合适，其中尤重视先素后荤，因为汤烫素菜，可以减少油腻，另外，如土豆和红薯中含有丰富的淀粉，可以在胃肠内形成保护膜，从而保护肠胃粘膜，减轻伤害。

吃荤菜时可以在油碟内放入蒜泥和醋，蒜泥能消毒杀菌，醋可以去火。等到食材煮熟，将素菜用一个空碗装起来吃，荤菜放入油碟内蘸食，这种吃法的好处是，一是吃后不易上火，二是吃了不易拉肚子。

秘籍四：时间把控很关键

多个好友聚在一起，边吃边聊，乐在其中，时常忘记时间的存在，甚至通宵达旦，这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，腺体得不到正常的休息，导致胃肠功能紊乱、急性胃肠炎等而出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

另外，很多人都有这样的感觉，火锅越吃到后面越咸，这是为什么呢？

那是因为时间越长，火锅里的亚硝酸盐含量越多，就会越咸，在加热条件下，亚硝酸盐与火锅里含量较高的氨基酸及胺类物质合成亚硝胺，而亚硝胺是世界公认的致癌物质。

李学军建议，大家吃火锅尽量在一个半小时内吃完；如果要品尝火锅汤，最好是喝头汤，不要喝尾汤。

冬季运动讲究多，科学健身伤害少

俗话说“夏练三伏，冬练三九”“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。冬季锻炼身体可改善机体的抗寒能力，但运动伤害发生几率也大大增加。今天省疾控中心慢病防治科邢秀雅就来给你支几招，教你冬季运动不受伤。

■ 江石 赵东军 记者 李皖婷

充分热身，补充水分

冬季外出运动前，要注意查看实时天气预报，雨雪天气暂停户外活动，根据气温及时调整穿衣。

运动时应预留更多的热身时间，准备活动应该做得更加充分。运动前最好先进行20分钟的热身活动。待身体发热微微出汗后，再投身到正式运动中去。

另外，冬季运动由于出汗、呼吸蒸发、干燥的空气、寒冷导致生成更多的尿等，都会造成人体需水量的增加，就算没有感觉口渴，也应该在运动前、运动中和运动后补充充足的水分。

选择合适项目，强度适当

冬季运动宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、健步走、自行车、太极拳等户外运动，以及高温瑜伽、游泳、普拉提等室内项目。

不建议选择运动强度过大、速度过快、激烈的项目，如登山、球类运动，以防止运动量过大使免疫力降低，诱发感冒、肺炎、跌伤等。

另外，不同年龄人群要根据自身体力选择适合自己的健身方式，比如年轻人可以选择自行车、游泳等中高强度运动，中老年人则更适合散步、太极拳等温和运动。

那么如何判断强度是否合适？邢秀雅表示，以下这些表现说明运动强度很合适：当身体略感吃力；微微出汗；运动中呼吸顺畅；能与人正常谈话；锻炼后第二天感觉不疲劳。

选择合适的时间

冬季早晨的空气容易出现逆温层，近地层空气污染较大；同时低温可造成人体局部冻伤和全身体温过低，出现头晕、协调能力下降等征象，易发生跌倒等损伤。所以冬季晨练务必“赶迟不赶早”。

较理想的时间段为下午的14:00-19:00，此时室外温度较高，人体自身温度也较高，体力比较充沛，容易进入运动状态。如果选择上午健身，应该在10:00左右开始为宜。

另外，雾霾天也不宜室外锻炼。如果一定要出去锻炼的话，建议到远离街道、马路且植被较多的公园进行，或者在雾霾较少的雨后进行。

邢秀雅特别提醒，冬季也是基础性疾病高发季节，慢性基础性病患者和老年人应该适当减少运动量，谨遵医嘱，做好防护，量力而行。

穿着适宜，及时除汗

邢秀雅提醒，运动前后要按需增减衣物——刚出门，要多穿些衣服；热身后，可脱去厚衣，当感觉冷时再穿上；锻炼后，应及时把汗擦干，随即穿好厚衣。若内衣已经潮湿，应尽快回到室内更换干燥衣服。

衣服要轻软，不能过紧。其中贴身衣物应穿着修身的合成材料衣物，如聚丙烯织物，它可让汗液排出；避免棉制衣物，尤其是贴身衣物，出汗时会变湿并贴在身上。在贴身衣物外，适宜穿卫衣或羊毛制品，以充当隔温层。最外层穿防水、透气的外套。

冬季运动尤其要注意装备，光线不佳时最好穿着带有反光条的衣服。在有积雪或结冰的地面，可以适当降低运动速度以防滑倒，必要时可以戴头盔。气温降至零下后，避免直接和冰冷的金属器材接触，防止皮肤粘连。

冬季是感冒、鼻炎高发期 保温保湿工作都要做足

专家提醒：千万别把鼻炎当感冒治

不断“下调”的气温让一些疾病又开始“张狂”起来，气温多变的冬季，一不小心就感冒了，头疼的鼻炎也会跟着复发，省卫生计生委日前发布提醒称，冬季是感冒的高发期，同时也是鼻炎的易发期，特别是过敏性鼻炎，但大家要注意，千万别把鼻炎当感冒治。

■ 陈旭 记者 李皖婷

冬至后是鼻炎易发期

“天气变冷是感冒的高发期，同时也是鼻炎的易发期，特别是过敏性鼻炎。”专家表示，对于鼻炎患者来说，整个冬季很可能都会伴随着头晕脑胀或者鼻塞、打喷嚏等症状，在别人看来，这就好像牙痛一样，也没啥大不了的，但一旦发作起来可谓寝食难安。

记者了解到，冬至后是鼻炎易发期，若出现流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等类似感冒的症状，不要随便当感冒治疗，需请医生判断是否患上了过敏性鼻炎。

空气污染也是过敏源

据介绍，随着天气转凉，抵抗力下降的群体，尤其是有鼻炎史的人群易患鼻炎，通常室内外尘埃、动物皮毛、羽毛等都有可能成为过敏性鼻炎的过敏源，过敏体质人群更应提防鼻炎复发。不仅如此，空气污染加剧、工作生活压力大、过度劳累等也都会诱发过敏性鼻炎。

专家提醒，居民要正确认识鼻炎，别把鼻炎当感冒

来治疗，长年患过敏性鼻炎的患者，很容易形成继发感染，引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎、咽喉炎、过敏性哮喘、肺炎，甚至引起风湿热、心肌炎等并发症。

建议：早晚用湿热毛巾敷鼻子

专家提醒，冬天鼻炎防护主要是要保温、保湿、减少冷空气和污染物对鼻腔的刺激。出门时应关注天气变化，及时增添保暖衣物，迎风时注意戴口罩，预防感冒等疾病。

专家还建议，大家要保持鼻腔清洁，擤鼻要用正确的方法。

“可先用手指压住一侧鼻孔，轻轻向外吹气，对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完，再擤另一侧，切勿用力过猛。”省卫计委表示，擤鼻最好的方法就是早晚用湿热毛巾去敷鼻子，用毛巾热敷的方式可为鼻腔加温，也可以加湿鼻腔黏膜，还可以进一步促进鼻腔内污物的排出，保持鼻腔内的清洁，非常适合在鼻炎发作早期使用，也特别适合儿童使用。

不过，用湿热毛巾敷鼻的方法主要适用于单纯性鼻炎患者，有鼻塞、头疼症状的肥厚性鼻炎患者就不适合热敷。

此外，因为鼻炎大多是着凉感冒引起的，故要加强体育锻炼，增强抵抗力。还应避免过度疲劳、睡眠不足、受凉、吸烟、饮酒等，因为这些因素能使人体抵抗力下降，造成鼻黏膜调节功能变差，病毒乘虚而入导致发病。