

别让“趁热吃”伤了食道

女子吃火锅烫出 8 厘米食管溃疡

“连喝凉水都感到胸骨后烧灼剧痛。”近日，王女士因一顿滚烫火锅，遭遇严重食管损伤。长沙市中医医院（长沙市第八医院）芙蓉院区消化内科·肿瘤科医生通过胃镜检查发现，其食管上段有长达 8 厘米溃疡，创面鲜红、环形剥脱，胃底可见血性液体，损伤触目惊心。

据王女士回忆，降温天与朋友聚餐吃火锅，因饥饿且聊天投入，刚捞出的滚烫食材未吹凉便直接吞咽。当时仅觉胸口发紧，喝冰饮缓解后未在意，不料次日吞咽、饮水都成煎熬。

成人食管全长 25~30 厘米，8 厘米溃疡意味着食管上段近乎“体无完肤”，而元凶正是高温火锅。很多人误以为食管耐受度高，实则食管黏膜十分娇嫩，耐受最高温度约 50℃~60℃，刚出锅的火锅食材温度常达 80℃~90℃。口腔黏膜敏感会促使人快速吞咽，高温食物直接灼伤食管，轻者引发食管炎，重则形成深溃疡，烫伤疼痛多在次日显现，主要表现为胸骨后烧灼感、吞咽痛。



不少人吃火锅偏爱“冰火两重天”，边吃烫食边喝冰饮，误以为能中和食物温度，其实这种做法反而更伤身。剧烈的冷热交替会强烈刺激食管与胃黏膜，导致黏膜血管骤缩骤扩，引发消化不良、胃肠痉挛，进一步加重黏膜损伤。冰水只能暂时麻痹神经，食管和胃部的物理损伤早已实实在在发生。

中医认为胃为“水谷之海”，脾胃是后天之本，最怕暴饮暴食的“堵”与极端温度的“激”。一时贪食滚烫火锅，实则是在损耗人体宝贵的胃气。

下面是健康吃火锅的四大建议，供大家参考：

1. 捞取食材后晾 1~2 分钟，充分降温再入口；
2. 以“入口不烫嘴”为标准，温热食用最安全；
3. 摒弃“趁热吃”习惯，改为“趁温吃”；
4. 若餐后出现胸骨后疼痛、烧灼感、吞咽异物感等不适，及时就医，切勿硬扛延误病情。

长沙市中医医院芙蓉院区
消化内科·肿瘤科
周园芳 钟佳 何旋
指导专家：主任医师 伍小青

压力山大？ 这些食物或有助缓解

压力常常悄无声息地影响我们的生活，而皮质醇正是身体应对压力的重要激素。它由肾上腺分泌，参与情绪、血糖和炎症调节。但如果长期偏高，可能带来焦虑、体重增加、高血压等问题。研究发现，一些营养素与压力调节密切相关，比如 ω -3 脂肪酸、镁以及优质蛋白，以下食物日常可以优先选择。

1. 三文鱼等深海鱼 富含 ω -3，有助于抗炎、稳定状态。
2. 牛油果、香蕉 富含镁，有助于调节压力反应。
3. 鸡蛋 提供优质蛋白和色氨酸，有助于稳定血糖、支持情绪。
4. 发酵食品（酸奶、泡菜等） 有助于肠道菌群平衡，间接影响压力。
5. 菠菜等绿叶蔬菜 富含镁和膳食纤维，促进代谢稳定。

饮食之外，规律作息同样关键。每周适量运动、每天保证 7 小时以上睡眠，以及给自己留出放松时间，都有助于缓解压力。同时，减少频繁刷手机、信息过载，也能让神经系统更放松。

值得注意的是，高糖加工食品会导致血糖波动，从而刺激皮质醇升高；咖啡因摄入过多会让身体持续兴奋；酒精会影响睡眠，加重压力感；油炸食品和反式脂肪则可能加剧炎症反应。

姚晓柏

男士“充电宝”： 三款药膳吃出强健体魄

男士往往承受着工作和家庭的双重压力，熬夜、劳累成了家常便饭。长此以往，不少人会出现腰膝酸软、神疲乏力，甚至还有“男”言之隐的困扰。在中医学看来，这多与肾精亏虚、肝肾不足有关。下面，奉上三款简单易行的药膳，助您由内而外，吃出强健体魄。

养生海龙海马鸡汤——双补汤，能量站

这款汤堪称“双补汤”，食材搭配精妙，既能峻补，又能温和运化，可对生殖功能和体质进行综合调理，非常适合长期透支、需要深度滋补的男性。制作过程如下。

1. 材料 鸡肉焯水后，用少量油大火炒至微微焦黄，以增香去腥。

2. 做法 将提前泡好的海龙、海马，连同黄精、黄芪、党参、姜片和炒好的鸡肉一同放入砂锅。大火煮开，转小火慢炖 1~1.2 小时。出锅前 10 分钟，加入一小块陈皮、红枣和枸杞，最后加盐调味。

蛇床子枸杞酒——温肾助阳酒

这款酒精选蛇床子与枸杞相配，温而不燥，补而不滞，专为肾阳不足、精力下降的男性设计，能有效改善

畏寒怕冷、提升精力与性功能，改善疲劳乏力症状。制作过程如下。

1. 材料 蛇床子 30 克，枸杞 50 克，白酒 500 毫升（建议使用 50 度以上的纯粮白酒）。

2. 做法 将蛇床子与枸杞洗净，放入干净玻璃罐中，倒入白酒，确保药材完全浸没。盖紧瓶盖，密封浸泡 15 天，期间可每周轻轻摇晃一次，使药效充分析出。每日饮用一小杯。

杜仲巴戟天茶——壮筋骨强腰茶

这款茶专为腰膝酸软、筋骨无力的男性设计，是强筋健骨的经典搭配。制作过程如下。

1. 材料 杜仲、巴戟天 10 克，红茶 5 克，蜂蜜适量。

2. 做法 将杜仲和巴戟天加水煎煮 20 分钟，去渣取汁。用此药汁冲泡红茶，待温热时加入蜂蜜调味即可。需要注意的是，巴戟天性温，适合肾阳不足、体质偏寒者。阴虚火旺（表现为手心脚心发热、口干舌燥、舌红少苔）或湿热较重者不宜单独使用。湖南中医药大学第一附属医院男性病外科杂病科护士长 罗丹

经常吃西兰花， 对身体到底有什么好处？

很多人把西兰花当作“健康标配”，其实它的价值，确实不只是“多吃蔬菜”这么简单。

首先，它是典型的“高营养密度食物”。一份西兰花热量不高，却富含维 C、维 K、叶酸、钾等多种营养素。尤其维 C 含量很突出，有助于增强免疫力、促进胶原蛋白生成。

其次，它对肠道和血糖都有好处。西兰花富含膳食纤维，可以促进肠道蠕动，改善便秘，同时延缓糖分吸收，对稳定血糖也有帮助。再加上本身含水量高，饱腹感强，对控制体重也比较友好。

再往深一点看，它的“功能性成分”更值得关注。西兰花属于十字花科蔬菜，含有多种植物化学物质，具有抗氧化、抗炎作用，可能有助于降低慢性病风险，包括心血管疾病。部分研究还发现，这类物质有助于清除体内有害物质，对细胞健康有保护作用。

它对大脑和骨骼也有一定支持作用。所含的叶黄素、玉米黄素有助于认知健康；而维生素 K、钙、镁等营养素，则参与骨骼代谢，对预防骨密度下降有帮助。不过，西兰花中含有一些不易消化的糖类，容易在肠道发酵，部分人会出现胀气、腹部不适。如一次性摄入过多，可能引起轻微肠胃反应。

吃法上也有讲究。生吃营养保留最多，但口感偏硬；蒸或快炒是更均衡的选择，可以兼顾口感和营养。如果长时间水煮，部分抗氧化成分会流失。

总体来看，经常吃西兰花，对免疫、肠道、心血管乃至长期健康都有加分。但关键不在“多猛吃”，而是作为日常饮食的一部分，稳定、适量地吃。

国家二级公共营养师 刘畅

纠正孩子厌食三招

五六月是儿童生长最快时期，每年平均长高约 7.3 毫米，正常食欲对身体发育至关重要。然而，孩子厌食是家庭中常见问题。1~13 岁儿童自控能力不足，饮食需家长指导。厌食原因多样，除疾病、营养缺乏、肠道感染外，多与家庭教育方式、饮食习惯及烹调方法有关。纠正厌食，可从以下三方面入手：

边吃边谈 儿童中枢神经未成熟，易分心或贪玩。强迫、打骂只会加重厌食。边吃边谈可营造和谐气氛，促进胃肠蠕动和消化液分泌，提高食欲，同时延长咀嚼时间，利于营养吸收。谈话内容可涉及学校、朋友、动物趣闻等趣味性话题，孩子容易模仿大人进食。

饭菜制作精良，改变烹调方法 菜肴应色泽鲜亮、味道多样，主副食品荤素搭配合理，避免单一化和偏食。可使用蒸、煮、炖、煨、炸、蜜汁等烹饪方式，变换主食和菜式，用刀具或模具制作形状趣味化，增加孩子食欲。

调控零食 儿童胃容量有限，需少量多餐，每日约五次。过量零食会减少正餐饥饿感，导致厌食。家长应合理安排零食量，保证营养需求，同时控制正餐量，避免消化负担。

总之，小儿厌食多因生理和环境因素，但不可急于强迫。随着年龄增长，孩子自我调节能力增强，食欲通常会自然改善，青春期后一般明显好转。

全科医师 李志良