

大冷天 火锅涮出健康来

寒冷的冬天来了,吃火锅已经成为了人们的最爱,但是我们都知如果频繁地涮火锅,很容易让人出现上火等问题,对身体健康会带来不利影响。所以在吃火锅的时候,一定要注意健康的饮食搭配,配料的选择也是门学问。

看体质 选火锅

瘦人涮海鲜火锅 从中医讲,大多数海鲜都偏凉,而且含胶原蛋白多,比较滋腻,所以,海鲜火锅最适合瘦人吃。不过,湿气重的人就不适合吃海鲜火锅。另外,脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病也不适合吃海鲜火锅。

手脚冰凉的人涮羊肉火锅 中医认为,羊肉性偏温,但其又兼具了冬季养阴、补阳的两个方面,像阴血不足,冻手冻脚,痛经、体质虚寒的女性,在冬季吃羊肉就非常合适。吃羊肉火锅,大多采取荤素搭配的方式。可以搭配一些性质寒凉的蔬菜,如油菜、菠菜、生

菜、萝卜、豆腐、西红柿、娃娃菜等。平时体质比较虚,则可以搭配性质温或平的蔬菜,如茼蒿、香菜、小白菜、金针菇、土豆等。

三高人群涮菌类火锅 菌类火锅比较健康,汤味道鲜美,但却没多少脂肪。即使吃多了,也不会像吃肉多了那么油腻。所以,菌类火锅满足了那类既想吃火锅,又不想吃大鱼大肉的三人群(高血压、高血脂、高血糖)的需要。但是,菌类火锅最大的问题是,只闻起来香,单纯煮菌汤底可能没有什么味道。所以,为了味道更丰富,商家可能用高汤底或鸡汤底。鲜美的菌汤其嘌呤也比较高,所以高尿酸的人,最好不要喝汤。

温补人群涮鸡肉火锅 鸡肉火锅比较简单而且随性,其实就等于喝鸡汤,适合冬季温补的人群,无论是西洋参或其他药材锅底,建议鸡汤不宜煮得太久,不然很容易产生高嘌呤。

火锅加点料 吃走“后遗症”

多放蔬菜 火锅佐料不仅有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解毒、祛火的作用,但蔬菜不要久煮,否则消火的作用会减半。

适量放豆腐 豆腐含有石膏,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,还可以发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

加些白莲 白莲不仅富含多种营养素,也是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲,这种荤素结合有助于均衡营养。白莲最好不要抽莲子心,莲子心有清心泻火的作用。

放点生姜 生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。

刘璐

健康

声音嘶哑中医称为“喑”“暴喑”“声不出”等,引起的原因与用嗓过多、风寒或风热外袭、肺肾阴虚、血瘀痰聚等有关。上方为《伤寒论》中之“苦酒汤”,书中云:“少阴病,咽中伤,生疮,不能语言,声不出者,苦酒汤主之”。就是说,本方对咽部受伤或咽喉有溃烂引起的嘶哑都有效,一般说,上述方子用于痰湿结聚、气血瘀滞、阴虚引起的嘶哑都有效。

食醋(古称苦酒)味酸苦,有酸敛苦泄之性,可敛疮解毒、消肿止痛;半夏辛燥,能涤痰利咽、散结消痞。醋与半夏合用,辛开苦泄,可增强开痰结、泄热毒的效果。鸡蛋清性味甘寒,可滋阴润燥、清利咽喉。蛋清配半夏,既能起利窍通声效果,又无燥津耗阴之虑。三味为伍,共奏清热涤痰、敛疮消肿、利窍通声之效。本方采用慢慢咽下方式,能令药液滋润咽喉时间稍长,可有效消除咽喉黏膜及声带的充血、肿胀、疼痛。临床应用表明,“苦酒汤”不仅能治用嗓过度、痰瘀互结引起的嘶哑,对慢性咽喉炎、感冒后咽部红肿等均有一定效果。

声音嘶哑,吃半夏醋蛋

蒲昭和

提醒

家庭应急药品 储备清单

感冒药 目前市场上出售的感冒药大同小异,选备一种就可以。感冒药里含的“马来酸氯苯那敏”或“苯海拉明”可缓解流鼻涕、打喷嚏的症状;“伪麻黄碱”有助于缓解鼻塞;“对乙酰氨基酚”有助于缓解发烧、头痛等症状;“右美沙芬”有助于缓解咳嗽的症状。

退烧、止疼药 退烧、止疼药推荐“对乙酰氨基酚”和“布洛芬”。布洛芬还有抗炎的作用,但布洛芬对胃肠道有刺激作用,有胃溃疡的患者不能使用。成人选备它们的片剂或胶囊剂,儿童选备它们的混悬剂或混悬液。不推荐大家储备安乃近、去痛片等退烧止疼药。

腹泻药 腹泻药推荐“口服补液盐Ⅲ”和“微生态调节剂”,要注意这一类药物通常要求放在冰箱里保存。

便秘药 缓解便秘推荐“开塞露”和“比沙可啶”。开塞露的有效成分是甘油,属于刺激性泻药,偶尔使用相对安全。如果不习惯使用肛门给药的开塞露,也可以选备可以口服的刺激性泻药比沙可啶,短期用安全。

抗过敏药 抗过敏药推荐“马来酸氯苯那敏”(也叫扑尔敏)或者“氯雷他定”。它们都可以用于过敏性鼻炎、慢性荨麻疹、瘙痒性皮肤病及其他过敏性皮肤病的治疗。马来酸氯苯那敏只有成人的片剂,而氯雷他定除了有成人的片剂,还有儿童用的糖浆剂或者滴剂。

抗菌类非处方药 身上有脓包等细菌感染时,可以选用红霉素软膏、莫匹罗星软膏。以前磕碰了或擦伤时,就会用红药水和紫药水。事实上,这两种药物目前国际上都是禁用的。

除了上述的常用药,最好再备上外用消毒杀菌的碘伏棉签、独立包装的无菌纱布和透气创可贴。家有儿童的,体温计和儿童喂药量器也要常备。

冀连梅

生活

超市买食物有『安全顺序』 按顺序选取食材 在超市购物的时候,不要管超市的货架顺序是什么样的,先按以下顺序买东西:最先购买的,是长货架期又怕压的产品,如米面粮油、罐头、不用冷藏的包装食品;其二购买的,是短货架期但可以在室温下放至少一两天的产品,如蔬菜水果等;其三购买的,是冷冻食品,如速冻饺子、冻肉等;最后购买的,是冷藏食品,如巴氏奶、冷鲜肉、生鱼片等。拿完这些食物之后,不要再四处游逛,要马上去结账。

分类摆放在购物车中 首先,把需要冷冻和冷藏的食物放在一起,以降低温度上升的速度。但是不要把新鲜蔬菜和冷冻食品放在一起,因为蔬菜接触零下十几度的东西,有可能出现冻伤;其次,把不同类型的冷冻和冷藏食物各自包严,既不要接触蔬果,也不要互相接触,避免微生物的“交叉污染”;最后,在用购物袋盛装食品时,可以考虑自带或购买一两个冷藏袋,也可以是冰袋,把购买的冷冻、冷藏食品放进去。

范志红

揭秘

太阳到底是什么颜色

所有恒星(包括太阳)发出的光,包含光谱从红光到紫光的各种光,以哪种颜色的光为主取决于恒星的温度。

恒星的温度越高,它看上去的颜色就越蓝。非常冷的星,例如表面温度3000℃的猎户座α星看上去就是红色的。表面温度20000℃的恒星,看上去就是蓝色的。表面温度10000℃的天狼星,各种颜色正好平衡,看上去就是白色的。

太阳看上去是黄色的,因为太阳可见的外层,光球的温度在6000℃左右。在日食期间,在可看见的色球层中也能看到黄色的日冕。它源自氦,在地球上发现氦之前,科学家就是用这种方法发现太阳中有氦的。

(据《参考消息》)

图吧

1306条腿! 千足虫首次发现



美国一科学家团队发现了世界上第一种拥有不止1000条腿的马陆(千足虫)。在澳大利亚东部金矿省,美国弗吉尼亚理工学院暨州立大学科学家保罗·马利克及其同事在一个矿物勘测钻孔的地下60米深处发现了这种马陆。它有1306条腿——比其他动物都多,这个新物种被命名为“Eumillipes persephone”。

(据《科技日报》)

新知

打哈欠使人更清醒

一个常见的误解是,人们打哈欠是因为他们感到疲惫或无聊。但实际上,打哈欠恰恰使人们更加清醒。打哈欠的动作使气管扩张,让更多空气进入肺部,血液和大脑便能获得更多氧气,使人精力提升。另外,当人们打哈欠的时候,

他们所吸入的空气能够使鼻腔血管的温度下降,从而使得较低温的血液输送到大脑。而大脑在低温的刺激下,能够保持清醒的状态和良好的运作功能。所以,下次你哈欠频频时,不妨把它看成是大脑在帮你打起精神。(据《天津日报》)

为何汽车的雾灯要用黄色光

汽车雾灯照射出来的黄色光,是经过科学家精心研究以后做出的最佳选择。

雾灯的光必须具有散射作用,才能让光束尽可能向前方散射成面积较大的光束,使驾驶员看得清目标。黄色光的散射强度是红色

光散射强度的5倍。显而易见,采用黄色光作为汽车雾灯的光色比用红色光效果好得多。还有一个原因,黄色的光束没有其他颜色的光束刺眼,这样汽车前后的车灯不会妨碍其他车辆的前行。

(据《百科知识》)