



# 又到火锅沸腾时

## 美味虽好不要贪食

随着火锅的日益受宠,许多人反映,吃了火锅以后非常容易上火,严重的还出现一些偏热症状,甚至引发某些疾病。最近家住烟台市莱山区的李女士吃完火锅后上吐下泻。有些食物同时食用会引起不良反应,再加上海鲜没涮熟有细菌,导致上述状况。为此李女士打了三天点滴消炎。为避免上火、腹泻等症状,因此吃火锅也是有讲究的。

### >>根据性质分批入锅

不少市民喜欢把肉食和蔬菜长时间放在锅里煮,殊不知却把营养成分破坏了,而有些市民则喜欢把肉食放在锅里“涮一涮”就吃,往往容易出现腹痛、腹泻,甚至感染肠道寄生虫病和肝炎等疾病。对此,医生建议最好能根据食物性质分批入锅,边放边煮,烧开后吃,而水产品更应在开水中煮15分钟以上。

此外,火锅汤多由肉类、海鲜和青菜等多种食物混合煮成,含有一种浓度的名为“普林”又叫“吡琳”的物质。这种物质消化分解后经肝脏代谢成尿酸,可使肾功能减退,排泄受阻,致使过多的尿酸沉积在血液和组织中,而诱发或加重痛风。所以,吃火锅时应少食用火锅汤。

火锅里的汤水煮久了,汤水就变得燥热。火锅是一种偏燥的吃法,再加上鸡肉、羊肉、狗肉等都偏温,这就是“燥上加燥”。所以,经常吃火锅的人易上火,出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃瘍、口唇干裂、小便赤黄等症状。

### >>多搭配蔬菜和水果

针对不同的人,进食火锅的方法都有不一样的地方,而总体来说,冬天吃火锅以温补为主,如狗肉、羊肉等。此外,麻辣火锅也可以适当进食,因为冬季吃辣对人体有一定的

好处,如可以改善人的血液循环,振奋阳气,也有报道说可以养颜,但注意不要过量。

对于有些市民吃火锅导致上火,还与选择汤底配料不当有关。“如有些人偏于阴虚体质,进食了麻辣火锅,就很可能会上火,容易有喉咙痛,大便不通畅等问题。”据专家介绍,上火的问题可以通过在吃火锅时,多喝水,多吃蔬菜和水果,如萝卜、雪梨等一类清凉的东西。“这些材料含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒冷,不仅能消除油腻,还能清凉、解毒、去火。需注意的是,上火不一定就要喝凉茶,因为凉茶也属于药,乱喝也会影响身体,通过饮食调整就可以了。”

### >>适当加入白莲

在火锅内适当加入白莲这种荤素结合有助于均衡营养。加入的白莲最好不要抽掉莲心,因为莲心有清肺泻火的作用。



### ●提醒

火锅料如鱼饺、虾饺。各种丸子,含有高量的油脂,糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意。火锅汤中含有大量嘌呤,痛风的病人不要喝。

火锅汤中含钠离子、钾离子多,有肾脏病、高血压的人要小心。调味料如辣椒酱,对于肠胃刺激大,有胃肠疾病的人尽可能使用麻油等较清淡的调料。吃火锅时注意肉类与蔬菜类要均衡,记得吃完之后吃些水果均衡。

# 保护口鼻防干燥过好冬

集中供暖开始后,热烘烘的暖气让人们在冬季倍感温馨,但是室内空气干燥,让人们鼻子、嘴巴直冒火,有些人甚至出现嘴唇起皮、裂口,鼻腔出血的症状。究竟如何有效预防和缓解呢?

### 定时通风保护口鼻

天寒地冻,人们习惯将门窗紧闭,室内感觉很温暖,但是却造成了室内空气不流通,易出现头晕口鼻发干,鼻窦炎、咽喉肿痛、感冒等症状。

专家建议,般供暖期间,室内空气比较干燥,平时可以适时的开开窗户保持室内通风,一般每天上午10点到下午4点之间空气最适宜,可在这段时间开窗通风。另外,很多人只要嘴唇一干,就会习惯性的舔一舔,其实短暂的湿润过后,唇部水分会大量蒸发,会加剧干燥,因此,不要常舔嘴唇,若嘴唇已经干裂起皮,千万别用手撕扯,可用消毒棉签蘸上凡士林、香油涂在嘴唇上,再敷上保鲜膜,用热毛巾轻揉,让唇部充分吸收水分和油脂。然后用指腹轻轻按摩,可使双唇恢复红润。

### 呵护鼻子安全过冬

刚入冬不久,烟台市民张女士总是感觉鼻子很干燥、发痒,习惯性用手挖,最近,鼻子竟然血流不止,于是去医院咨询,才得知自己是由于挖鼻孔感染而引起的。

“鼻孔内有发达的鼻毛,是呼吸道的第一道屏障,对吸入的外界空气具有过滤作用。”医生解释道,若常用手去挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,外界的粉尘直接刺激鼻黏膜,鼻部更容易出现瘙痒,造成鼻出血,尤其是过敏体质的人会更加剧过敏性鼻炎。因此,不要把挖鼻孔看成是无关痛痒的事,它可能会惹来大的麻烦。另外,冬天取暖后室内温度高易上火,还会导致鼻窦炎的发作,在平时除了保持室内通风外,还应多喝水,多吃含果蔬,每天洗脸时用清水清洗一下鼻子。

### 中药可缓解口鼻不适

加湿器里面加中药的确可以预防、缓解一些疾病。其实,中医自古就有熏蒸疗法,



用中草药加水煮沸后产生的气雾进行熏蒸,借药力热力直接作用于所熏部位,达到治病、防病、保健的目的。如加双黄连口服液缓解口鼻干燥,加入金银花、菊花、白芷、藿香等适量,可缓解轻度的鼻炎、咽炎,而地塞米松注射液可防治过敏性鼻炎。若给加湿器里加入醋还可以缓解感冒等。此外,选药需谨慎,若病情较严重,还应去医院进行对症治疗。

### ●生活宝典

## 十个诀窍防御寒冬

最近几天气温骤降,凛冽的寒风,让很多人感觉身体适应不了。本期小编向您推荐几个小诀窍,以提高抵抗力来抵御严寒。

### 1、出汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

### 2、护脚

冬季健脚即健身。每天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。

### 3、防病

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

### 4、调神

冬天寒冷,易使人情绪低落。最好方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

### 5、早睡

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因此,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。

### 6、通风

冬季室内空气污染程度比室外要严重,应注意经常开门窗通风换气,以清洁空气、健脑提神。

### 7、多补水

冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

### 8、饮茶

茶含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能防癌抗癌,对人体起到良好的保健作用,长期从事租车电脑工作的人更应常饮茶。

### 9、喝粥

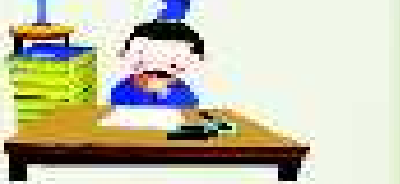
冬季养生晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。还可常食安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

### 10、进补

冬季养生要科学进补。阳气偏虚的人,选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鹌鹑、鸭肉、乌鸡等。不宜食生冷燥热的人,选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。药补则一定要遵医嘱,一人一法。冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先选用红枣炖牛肉、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤,以调整脾胃功能。

## 中药猜字谜

条条大道无阻拦	路路通
长生不老	万年青
他乡遇故知	见喜
峨嵋第一峰	川山甲
万物齐眠梦中幽	全蝎
三九时节冷飕飕	天冬
皇帝身上袍	龙衣
龙王跨下驹	海马



## 医保问问堂

1.问:请问医疗保险报销和大病统筹保险报销有什么区别?

答:您好!统筹病种患者可按规定享受相应的门诊费用报销待遇。统筹病种患者和非统筹病种患者的住院费用报销比例是一致的。

2.问:我的宝宝刚出生一个月,听朋友说可以去给他办个城镇的医疗保险,我是莱山区的,请问,应该到哪里办呢?需要带什么证件?办这个保险可以享受哪些优惠?

答:你好!你可以到孩子户口所在地的街道办事处办理。携带出生医学证明、家庭户口到街道办事处办理。城镇居民医疗保险待遇主要分为三大部

分:一是住院医疗保险待遇;二是统筹病种门诊医疗待遇;三是未成年居民的意外伤害门诊或成年居民的普通门诊医疗待遇。

一个医疗年度内,住院及统筹病种门诊医疗费用,统筹基金最高支付限额合计为8万元。意外伤害和普通门诊医疗费用不计入最高支付限额内。

3.问:听说参加过城镇职工社会保险的不能参加医疗保险,医疗保险只给没有参加政府性质保险的人报,是这样么?

答:你好!是的。城镇居民参保范围是指我市行政区域内城镇职工基本医疗保险和新型农村合作医疗覆盖范围外的具有本市户籍的城镇

居民:一是中小学阶段学生、学龄前儿童及其他未满18周岁的未成年居民;二是男满60周岁、女满55周岁的老年居民;三是其他非从业成年居民。

4.问:我的医保卡丢了,请问到哪里补办?需要带什么东西?

答:您好!您提到的医保卡涉及医疗保险证和医疗保险个人账户存折,两者补办手续、地点如下:

医疗保险证:持单位出具的丢失证明或住院证明、身份证、一寸近期彩照到医疗保险经办机构补办;医疗保险个人账户存折:持身份证到三中西侧的中国银行补办。

烟台市医保处 赵华元