

# 健康吃火锅 坚持“1:2:3”



火锅,是人们喜爱的一种烹调方式。入冬后更是进入了饭店的销售旺季,节假日的家庭宴请和聚餐,几乎也都少不了火锅。但一些人吃后“上火”,表现出口干失音、口腔溃疡、咽喉肿痛、脸上起痘,还会出现便秘等消化不良的症状。一般持续5~7天。究其原因,就是贪吃了太多的羊肉和辛辣的调味料。专家介绍,羊肉是热性食物,辣椒、花椒、胡椒等调味料亦属大热之物。与南方潮湿的气候不同,北方冬季气候干燥,在干燥的天气里,人如果吃了过多的热性食物,便会上火。因此,吃火锅就该有些讲究。

### 选料合理是健康吃火锅的首要原则

专家介绍,健康吃火锅的首要原则是选料合理。恰当的选择火锅配料的方法是使各类食物保持合理的量。为此,专家提出“1:2:3”的原则,就是使三大类食物以“1:2:3”的比例搭配。按下锅前或未加工前的生重计,1份大约是150克。“1”是指涮吃的羊肉片、牛肉片和虾贝类海鲜等,为1份。“2”是指搭配着吃的米饭、面条、饼等主食,为2份。“3”是指茼蒿、白菜和蘑菇等蔬菜,为3份。同时,在佐食调料的选择上,应少用热性的辛辣料,多用些凉性的米醋、腐乳、韭菜花酱、糖蒜和芝麻酱、酱油等。“1:2:3”原则的精髓是少肉多菜,在此之外,还可安排些豆腐、粉丝等。“1:2:3”简单易记,容易掌握。无论在饭店选购火锅配料,还是在家准备火锅食材,坚持“1:2:3”原则,都能使温热性的动物性食物和寒凉性的蔬菜比例适当,人吃后就不会上火。由于保持了主食和副食合适比例,做到膳食平衡,人也就从中获得合理营养。

### 巧用三招规避上火反应

吃火锅的常见弊端是一次吃食的量过大,也就是我们常形容的吃撑着了。专家表示,避免吃多,除依人按份的准备食材外,重要的是管住自己的嘴,再诱人的食物也不要

吃得太多,应在吃到七八分饱时即止。为了防止多吃动物性食物,在顺序上,要先菜后肉。还要注意两点:一是不要喝长时间熬煮的火锅汤,因其中含有大量的嘌呤等不利健康的成分,用火锅汤煮面条和水饺也是不可取的。二是不吃未涮透的食物,或将过烫的食物直接入口,肉类最香美的适口温度是60℃左右。

火锅味美,许多人禁不住要贪吃。如果一旦吃多了,专家建议采用下面的三个方法能让你避免上火:一是吃些水果,如山楂、梨、苹果等,这几类水果性凉,能降火、助消化,特别是山楂,有解油腻和降血脂的作用,餐后吃五六颗即可。二是在当天和接后的1~2天,吃些用萝卜制作的菜肴,萝卜有消食、顺气的功能,若带皮当水果切片生吃更好。三是在两三天内少吃肉或不吃肉,或者干脆只喝水,禁食一两顿。如果确实出现了上火的表现,这三条也能使你尽快改善症状。

### 吃火锅最好别盲目放入补品

冬季是进补的好时节,尤其是冬至过后,人们更是注重补身体,所以会青睐各种进补的中药材等补品。有的家庭甚至在吃火锅时直接往锅底里放入各种中药。专家表示,这种做法不可取,有些习惯冬季进补的人,常在火锅里加入中药补品,要知道,补益性中药人参、西洋参、当归、黄芪、三七、石斛、雄蚕蛹等,都有其适应症和禁忌症,并非人人皆宜。所以,中药补品切不可盲目往火锅里放,一家老少或数人同吃一锅,肯定是不行的。滥用补品,有害无益。(刘正)



## 健康食谱

### 鲫鱼白萝卜汤

**原料:** 鲫鱼两条、白萝卜半个、生姜。  
**做法:** 1.鲫鱼去腮、鳞、内脏及里膜,白萝卜洗净去皮,切成丝备用。  
2.锅烧热,用生姜片涂锅,放入食用油煎鱼,煎到两面微黄即可。  
3.煎好鲫鱼后,加入适量冷水、葱、姜煮到沸腾,加入萝卜丝。  
4.盖上锅盖,大火煮开,再用中火煮30分钟左右,加入盐、香菜即可出锅。  
**营养功效:** 鲫鱼益气健脾、润胃阴、利尿消肿、清热解暑,并有降低胆固醇的作用。白萝卜所含的糖化酶素,可以分解其他食物中的致癌物质亚硝胺,从而起到保健作用。该汤可化痰止咳、开胃消食、消脂瘦身,还可提高人体免疫力。

### 菠萝炒饭

**原料:** 菠萝1个、米饭1碗、胡萝卜、黄瓜、甜玉米粒、鸡蛋。  
**做法:** 1.菠萝切一切分为二,挖出凹槽,果肉切小丁备用。  
2.胡萝卜、黄瓜切丁。  
3.适量清水烧开,倒入胡萝卜粒、黄瓜粒、甜玉米粒,加适量盐焯水。  
4.鸡蛋打散成蛋液,锅中倒入适量油,中火烧至7成热后倒入蛋液,翻炒均匀。  
5.倒入熟米饭、菠萝粒,翻炒均匀后盛出,放在菠萝中。  
**营养功效:** 菠萝中含有的维生素并不多,炒熟之后也不会流失多少,从而基本能够保证菠萝的营养价值得以完整,还能减轻肠胃负担。

### 牛奶炖蛋

**原料:** 鸡蛋2个、牛奶250毫升、糖、芒果、蜂蜜、杏仁。  
**做法:** 1.将鸡蛋打成蛋液,牛奶备好。  
2.加2汤匙糖入蛋液中,打匀后静待3分钟,让糖充分溶解,用筛网过滤1次。  
3.将牛奶倒入蛋液中,一个方向搅拌均匀,静待3分钟,让两种液体融合。  
4.用筛网将牛奶蛋液过滤1次,把过滤好的牛奶蛋液慢慢倒入碗中。  
5.碗表面蒙上保鲜膜,用牙签扎几个小孔,锅中冷水,把碗放到蒸锅里,盖上盖子,中大火蒸15分钟,揭下保鲜膜,摆上芒果杏仁即可。  
**营养功效:** 牛奶炖蛋,具有养颜、滋阴补血、强身健体的功效,也易消化,适合一家老少齐分享。

### 养肝明目山楂饮

**原料:** 山楂150克、枸杞15粒、杭白菊8朵。  
**做法:** 1.山楂洗净,去核,切小块。  
2.枸杞、杭白菊洗净。  
3.准备适量冰糖。  
4.将所有食材放入豆浆机,加入适量清水。  
5.按下八宝/米糊键。做好之后,热饮冷饮都很棒。  
**营养功效:** 此饮品补肝肾、补血益智,对治疗心血管疾病有良好的辅助治疗的作用。山楂可以消食健胃,不仅有美容效果,还有瘦身减肥的作用。

### 凉拌鸡丝

**原料:** 鸡胸肉两块、葱姜蒜、盐、糖、陈醋、生抽、芝麻酱、辣椒油。  
**做法:** 1.鸡胸肉从中间一切为二。  
2.锅中加水,水开之后放入姜片、葱段、适量的料酒,放入鸡胸肉煮3分钟,焖3分钟。  
3.鸡胸肉捞出过凉水洗净,用手撕成细条。  
4.将1勺芝麻酱加3勺开水,搅拌均匀。鸡胸肉加入盐、糖、陈醋、生抽、芝麻酱、辣椒油,撒上蒜末、葱花、辣椒圈搅拌均匀,点缀上香菜即可。  
**营养功效:** 鸡肉性味甘温,主治功用十分广泛,不但温中益气,补精添髓,强健筋骨效益也很显著。(云良)



## 上床萝卜下床姜 不劳医生开处方

“上床萝卜下床姜,不劳医生开药方”是我国民间的一句谚语,它说的是晚饭时吃萝卜而白天吃点姜,这样对健康大有益处,人就不容易生病了。但为什么会有“上床萝卜下床姜”这样的进食顺序呢?具体来说,老人在冬季该如何食用萝卜和姜呢?下面,我们来听听专家的意见。

### 白天吃生姜助阳气

专家表示,中医认为,生姜味辛辣、性温,具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳的作用。人在清晨之时,胃中之气有待升发,因生姜含挥发油,可加速血液循环。同时,生姜含有的姜辣素具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促进消化的功能。老人在起床后适量吃点姜,可以起到健脾温胃、鼓舞阳气的作用。

而在夜间之时,人体内呈“阳气收敛、阴气外盛”的特点,此时吃姜会有违人的生理规律,容易造成失眠。所以,民间也有“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”的说法。

一般来讲,老人在冬季可以用鲜姜3片与适量红糖煮水,趁热喝可治风寒感冒、头痛鼻塞。

### 睡前吃萝卜助消化

相反,萝卜性凉、味辛甘,能消积滞、化痰热、下气宽中,治食积胀满、痰嗽失音等,适合老人在睡前服用,以助消化,减少“胃不和,则卧不安”的情况发生。

研究发现,萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。常吃萝卜,还可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动脉硬化、胆结石等疾病。在冬季,老人不妨用萝卜、玉米、排骨一起煲汤,可有助消食、润燥、健脾胃,起到平补的作用。(张慧)

## 停药后多久才可以喝酒



药物和酒精同服会发生不良反应,因此我们都知在服药期间应该戒酒。那么,在停药后隔多久才能喝酒呢?药学专家建议,停药3天以后再喝酒,是比较保险的做法。

### 停药3天以上才能喝酒

专家表示,与酒精同服发生不良反应危害最大的药物要数抗菌药,其他的还有解热镇痛药、抗过敏药以及一些降糖药、降压药和心血管用药等。



抗菌药和酒精结合,很容易会发生双硫仑样反应。其临床表现主要是胸闷、气短、喉头水肿、心率增快、面部潮红、头痛、恶心、呕吐,甚至发生过敏性休克、心力衰竭等。由于双硫仑样反应与酒精的症状很像,因此很多患者会误以为是醉酒,耽误了最佳的抢救时间。

专家指出,药物和酒精都需要一段代谢的时间,一般来说,喝酒后4小时可以完成初步代谢,但真正代谢完则则需要12~24小时。药物代谢还需要更长的时间,通常要2~3天后才能完成代谢的过程,也就是说,在停药3天以后才可以喝酒。

### 喝茶3小时后才能吃药

部分降压药、降糖药和心血管用药都可能与酒精发生反应,那需要长期用药的人群是不是不能喝酒了?专家表示肯定,他认为酒精本身就可能给慢性病带来不良影响,再考虑到药物不良反应,建议患者用药期间尽量停酒。如果真的无法戒酒,就要尽量保证吃药与喝酒之间要间隔12小时以上,注意不能喝得过量。

对于服用中药的患者,专家表示,中药与酒精发生不良反应的危害没那么大,因此一般停药24小时后可以喝酒了。但如果是长期吃中药的人群,就要多隔几天才能喝酒。

除了酒精以外,其实浓茶也会与药物产生不良反应,而茶越浓,发生不良反应的可能就越大,因此吃药期间尽量不要喝茶。专家建议,由于茶的代谢时间比较短,因此可以选择先喝茶,间隔3小时以上再吃药,尽量避免发生不良反应。(谭汉)

## 治子宫功能性出血方

**【处方】** 牡蛎(煅)40g,地榆炭15g,艾叶炭10g,棕榈炭10g,藕节炭10g,梔子炭12g,柴胡10g,白芍10g,苍术15g,甘草10g,大枣3枚。  
**【制用】** 每日一剂。首次煎药加凉水1600毫升,

浸泡30分钟后,煎取药液100毫升,第二、三次煎药,各加凉水1000毫升,均煎取药液100毫升,将3次药液合在一起,分3次口服。

**【功能】** 疏肝健脾,清热止血。

**【主治】** 症见:月经期延长,淋漓不断。伴有心烦易怒,胸肋不快,白带夹血,少腹胀痛,肢倦乏力。(白城市中医男科科:王文卿)



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(三十三)

## 中国公民健康素养——基本知识技能

65.发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。

如遇火灾时,如果无力灭火,应当不顾及财产,迅速逃生。由于火灾会产生炙热的、有毒的烟雾,所以在逃生时,不要大喊大叫,应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻,用尽可能低的姿势,有秩序地撤离现场。不要乘坐电梯、不要选择跳楼。

家庭最好配备家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒等火灾逃生用品。进入商场、宾馆、酒楼、影院等公共场所时,应首先熟悉安全通道,以备发生火灾时迅速从安全通道逃生。

发现火灾,应立即拨打119火警电话报警。准确报告失火地址、火势大小。如有可能,尽量提供详细信息,如是否有人被困、是否发生爆炸或毒气泄漏等。在说不清楚具体地址时,要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。

66.发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

地震时,身处平房或低层楼房,应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层,要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间,远离门窗、外墙、阳台,不要跳楼,不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

如果地震被埋,要坚定信心生存信念。保存体力,不要大喊大叫。可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。(完)

白城市卫生计生委  
白城日报社 主办

## 糖尿病与二十四节气变化

2016年,中国二十四节气已正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录,并被誉为中国第五大发明。笔者在临床实践中发现,二十四节气的变化与中医学和糖尿病病的发病、转归、变化都有密切联系。

二十四节气是根据太阳的周年视运动,将一周年365天分成24等分,用来表示季节的交替和气候变化的方案。二十四节气反应季节变化,表示气温高低,说明降水情况,显示物候规律,用以指导农业耕种。

笔者以最常见的糖尿病来探讨与二十四节气的关系。糖尿病是全身性、终身性难以治愈之顽症,受多种因素之影响,而节气变化是众多影响因素之一。以冬至、夏至为例,古人认为,冬至是一阳生的时期,就是说将阳而出阴的时候;夏至是一阴生的时期,就是说将从阴而入阴的时期,属于阴阳转交之时,这个时期,很多糖尿病人都会特殊不适感,导致血糖增高,并发症加重。

顺应节气变化采取的防治措施。我们知道,目前糖尿病的治疗有五大疗法,即饮食疗法、运动疗法、药物疗法、病情监测、糖尿病教育。对应节气变化采取的措施是:

**饮食疗法:** 是糖尿病治疗的基础疗法,应按照四季寒暑温凉来调整食物。中医对食物也有寒热温凉的分类,在夏季多进食一些寒凉性食物,冬季多进食一些温热性食物。

**运动疗法:** 运动要适度,顺应节气。不提倡风雨无阻,顶风冒雪的去锻炼。在冬季的三九天及夏季的三伏天应减少户外活动。冬季由于寒冷刺激易引起心肌梗塞的发生,夏季由于高热脱水易引起糖尿病高渗综合征和酮症酸中毒。

**药物疗法:** 冬至前后,可运用中医外治法,如中药泡脚治疗糖尿病周围神经病变,艾灸治疗糖尿病源性膀胱,中药塌渍治疗糖尿病合并骨关节炎。夏至前后可选用中药“三伏贴”治疗糖尿病周围神经病变及糖尿病胃肠病。

糖尿病人春夏多表现为血糖相对平稳下降,而秋冬则偏高难以控制,应及时调整降糖药物剂量。春夏减量,秋冬加量。

**养生康复:** 糖尿病人为慢性终身性疾病,多伴有很多慢性并发症,如何维持长寿,养生很重要,顺应节气更重要。一年的冬至、夏至为阴阳郁极之日,最为重要。春分、秋分、立夏、立冬、立春、立夏为四时更替之始,乃天地变化之关节,故需使之顺利过节,非常重要,若不顺应四时变化之节气妄耗精神肾气,致使正气不足,必然导致病情加重。慢性病人尤需节气养生,静心安神以度之,方能健康长寿。(白城市中医院:李灵雨 郭锋 吴铁)