

节后降火气 先搞清你的火在哪儿



清肺火

肺火多因燥邪伤肺引起，常见表现为咳嗽，痰少而黏稠，不易咯出，咽干鼻燥，咽喉痒痛，舌尖红，苔黄，脉浮数或细数。

代茶饮 桑叶6克，北沙参6克，浙贝母3克，淡豆豉6克，芦根15克。该方可宣肺润燥。若口干明显，可选方如下：青果3个，石斛9克，菊花6克，麦冬9克，芦根15克，桑叶9克，竹茹6克。

若咽喉不适明显，可选方如下：桑叶6克，麦冬6克，牛蒡子12克，玄参9克，薄荷（后下）6克，太子参9克，甘草3克。

药膳

●五汁饮

食材：梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。制法：上五味搅匀，不拘时，凉饮。

●玉参焖鸭

食材：玉竹、沙参（各）50克，老鸭1只，调料适量。制法：老鸭清理后放砂锅内，放入沙参、玉竹后加水武火烧沸后，文火焖煮，放调料。

穴位按摩 手三里穴，定位时，曲肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏风清热的作用。正坐，屈肘成直角，前臂贴在腹部，另一手拇指指腹垂直按揉，以出现酸痛感为宜，每日早晚各1次，每次5分钟。

清胃火

胃火多因肠胃食积引起，常见表现为口中酸臭，胃胀或腹胀，食欲不佳，大便不畅，排气臭秽，舌苔厚腻，脉弦滑。

代茶饮 炒山楂9克，焦神曲9克，法半夏6克，茯苓9克，莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳，可选方如下：北沙参9克，玉竹6克，生地黄12克，山楂9克，山药15克，乌梅9克，白芍9克，甘草3克。

若胃痛烦躁，可选方如下：柴胡6克，当归9克，郁金9克，丹参9克，乌药9克，川楝子6克，黄芩9克，百合15克。

药膳

●莱菔子粥

食材：莱菔子15克，粳米100克。制法：炒莱菔子磨成粉，粳米洗净，与莱菔子粉一同放入锅中，加水武火烧沸后，文火熬粥，温服。

●石斛甘蔗饮

食材：鲜石斛、北沙参（各）15克，玉竹、麦冬（各）12克，山药10克，甘蔗汁250克。

制法：前五味水煎取汁，合甘蔗汁搅匀饮用。

穴位按摩 上巨虚穴，定位时，位于膝鼻下6寸，当足三里穴与下巨虚穴连线的中点处，距胫骨前缘1横指（中指）。具有理脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩时，食指和中指并拢伸直，中指指腹置于穴位上，食指指腹置于穴位旁边，两指同时用力按揉穴位，以出现酸胀痛感为宜，每日3次，每次5分钟。

清心火

心火多因阴虚火旺引起，常见表现为心烦，急躁，口干口渴，潮热盗汗，睡眠差，舌红少津，苔少，脉细数。

代茶饮 生地黄9克，太子参6克，麦冬6克，五味子3克，酸枣仁6克。该方可滋阴清热。

若多汗，可选方如下：桑叶6克，五味子3克，荷叶6克，生甘草3克，淡竹叶3克，生牡蛎10克（先煎）。

若身热心烦明显，可选方如下：金银花9克，连翘9克，薄荷（后下）6克，淡竹叶3克，麦冬6克，柏子仁15克，甘草3克。

药膳

●梨褐粥

食材：梨3个，粳米50克。制法：将梨切片，水煮去渣，加入粳米煮粥。

●银耳莲子羹

食材：银耳20克，白莲子50克，鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

制法：将白莲子洗净，姜葱洗净切好。银耳发透揉碎，装入碗中，加鸡汤后大火蒸2小时，放入莲子、姜、葱、盐，再蒸40分钟后取出。

穴位按摩 少府穴，定位时，位于横平第5掌指关节近端，第4、5掌骨之间。具有清心火，行气活血的作用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位，以出现酸痛感为宜，每日早晚各1次，每次5分钟。

清肝火

肝火多因肝气郁结引起，常见表现为胁肋胀痛，口苦，胸闷，胃胀，心烦易怒，小便黄，大便干，舌红苔黄腻，脉弦滑。

代茶饮 柴胡6克，白芍9g，栀子3克，玫瑰花6克，泽泻6克。此方可以疏肝泻热。

若心烦气躁明显，可选方如下：栀子6克，当归9克，白芍9克，牡丹皮12克，黄芩9克。

若生气后胸闷肋胀明显，可选方如下：牡丹皮9克，栀子6克，甘草3克，当归12克，茯苓9克，白芍12克，白术9克，柴胡9克，薄荷6克（后下）。

小贴士

寒热两平衡 身体喜欢你这样做

寒热平衡是中医养生的重要环节。关键是要在诸多信息中梳理出适合自身的养生方法，正确地分清寒热，调理寒热，才可以为维持身体健康、防病治病提供帮助。日常生活中，需养成以下健康好习惯：
注重食物的多样性 粗粮和细粮搭配，多吃水果蔬菜 and 薯类，能够保持肠道正常功能，减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食，避免摄入过多的肉类和油炸、烟熏、腌制食物。

合理且适量的运动 能够改善脂质代谢，改善肠道菌群结构，帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。
建立健康的睡眠习惯 作息规律、劳逸结合，营造易于入睡的居室环境，睡前放松心情，保证睡眠时间和睡眠质量，有助于维持正常的新陈代谢。
保持良好情绪 避免长期生活在抑郁、忧郁或恐惧状态下，可以通过改变环境、感受自然、享受音乐等调整的方法与情绪达成和解。

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

（2024年版）

28. 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品，适量食用坚果。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，富含优质蛋白质、钙、镁、钾、硒以及维生素B2等营养素。奶类中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要，其中的磷酸钙易于消化吸收，是膳食钙质的良好来源。此外，奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质，具有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。建议每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者宜选择低脂肪、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品，也可少量多次尝试，并注意不要空腹饮奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、大豆异黄酮、植物固醇等多种有益于健康的成分。适当多

吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响，可降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。

坚果含有较多的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但属于高能量食物，适量摄入有助于降低血脂水平，推荐平均每天10克左右，首选原味坚果。

29. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

生食品是指制作食品的原料，如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指经过烹饪加工后能直接食用的食品，如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。在食品加工、贮存过程中，生、熟食品要分开。切过生食品的刀不能再直接切熟食品，盛放过生食品的容器不能再直接盛放熟食品，避免生、熟食品直接或间接接触。冰箱保存食物时，也要注意生熟分开，熟食品要

加盖储存。
不生吃或半生吃肉类、蛋类和水产品。四季豆、黄花菜等蔬菜要烧熟煮透后再吃，避免引起中毒。剩菜剩饭及从冰箱里取出的食物要彻底加热后再食用。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜水果要洗净。碗筷盘勺等餐具应定期煮沸消毒。

任何食品都有储藏期限，储存时间过长或者储存不当都会引起食物变质，食物在冰箱里放久了也会变质，变质食品不能再食用。畜肉、禽肉、海产品等在放入冷冻层之前最好先分成小份，独立包装，方便取用，避免反复冻融加速腐败变质，或造成营养素破坏和丢失。

要在正规的超市和农贸市场选购新鲜和有益健康的食物和原料，学会阅读食品标签，不买标识不全的食品。不吃过期食物。不采摘、不食用野生蘑菇，谨慎采食野菜。

（持续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

电火锅跻身幸福感好物 分体式受宠 双拼锅吸睛

家庭聚会、户外露营等场景下，电火锅发展成新趋势，低瓦数带动、无级火力调节、可拆洗锅身等新功能受到关注。

电火锅功能升级“分体式”占据主流

“今年过年不打算做菜了，又累又弄得厨房乱糟糟，打算在家涮火锅吃。”在年夜饭的热帖中，除夕夜用火锅“撑场面”的人并不在少数。对于不擅长美食烹饪的人群来说，聚会时选择火锅，其门槛显然低得多。只要备好肉菜，选择合适口味的底料及蘸料，短时间内准备出一桌美食并非难事。

在现代厨房中，电火锅作为便捷、高效的烹饪工具，正逐渐成为家庭厨房的新宠。天猫发布的行业白皮书显示，2024年，电火锅品类在客单价提升的推动下保持了稳定增长，并且呈现出明显的消费升级趋势，产品功能性升级是其“圈新粉”的重要原因。不粘锅内胆可以兼顾煎肉，食用级不锈钢内胆更加健康。在选择电火锅时，人们关注点主要集中在锅体结构、内胆材质、加热技术、容量需求等方面。使用者不仅希望电火锅的内胆材质足够安全和耐用，并且能够快速加热并保持稳定的火力。

通过旋钮轻松调节火力大小，锅身与底座分离，更容易清洗。如今，电火锅不仅要满足基本的烹饪功能，还要便携、易收纳。例如，可将锅身收纳进底座的分体式电火锅受到广泛欢迎，并成为市场增长的核心动力，其销售额同比增长达到250%，市场占有率也稳步提升。

调查显示，对于目前市面上的电火锅产品，消费者对内胆材质满意度较高，但产品的收纳性和清洗便利性仍有待提高。

提升“幸福感” 双拼火锅成吸睛利器

将多种食材码放成“卷”状的花艺火锅，与方便面做主角的麻辣烫，组成双拼火锅，光是看着就让人垂涎欲滴。造型轻巧的鸳鸯火锅、多功能火锅让原本平平无奇的火锅品类成为社交平台的吸睛利器。

据统计，电火锅的核心消费人群为25至34岁的青年人群，他们热衷于为家庭购置能够带来幸福感的好物，对电火锅的便携性、收纳性和安全性有着较高的要求。在选择电火锅时，他们更倾向于品牌知名度高、功能齐全、性价比高的产品。

节日聚餐和家庭聚会是电火锅使用的主要场景。颜值高、操作简单并安全的锅具可为家人和朋友带来更加便捷、美味的烹饪体验。

户外活动增多 露营场景带动低功率火锅

“公园里不能使用明火怎么办？”天气转暖，露营活动将再度活跃起来。由于城市地区的公园、绿地等公共空间不允许使用明火，移动电源能够带动的低功率电火锅就成为露营野餐时的首选。

如今，单身、小家庭使用、户外露营等场景逐渐受到更多年轻人的关注。特别是户外露营场景，随着人们生活水平的提高和户外活动的增多，电火锅的使用需求呈现出快速增长的趋势。区别于其他高功率、以“大火力”为卖点的家用型产品，500瓦、600瓦等低功率的小锅在户外场景更受欢迎，即使是一个800瓦的户外电源也可以轻松带动，并可以保证使用时间在一个小时以上，能够满足两到三人的户外用餐需求。

（据《北京青年报》）

