吃火锅要有讲究 要适度

寒冷的冬季，三五好友围坐在火锅前享受美味佳肴，实在是件快事。专家提醒，吃火锅有讲究、要适度，尤其是痛风、消化系统疾病和口腔疾病史的患者更要注意。

■ 饮食搭配 冷热自知

不少人爱吃火锅就是图个热乎，热腾腾的美味从锅中一夹起来就送进嘴里，烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾，且美其名曰“一热当三鲜”。事实上，这对于口腔、食管和胃黏膜非常不利。

福建厦门中山医院张忠主任医师表示，口腔、食管和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，食物太烫就会损伤黏膜。而火锅浓汤的温度可超过100℃，取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食管和胃黏膜。一些本来就有口腔溃疡、牙龈肿痛等口腔疾病的患者吃了火锅后很可能会加重病情，尤其是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变者，食物的高温和辛辣调料的刺激更是对控制病情不利。过烫进食还会增加食管肿瘤发生的危险。所以，吃火锅千万不能心急，“宁舍三鲜，莫吃太烫”。

专家支招：吃火锅的时候可以少量饮用一些冰凉的饮料，可以暂时缓解香辣的火锅食物对舌头的刺激，也能缓解消化器官的血管扩张。但凉饮料不能多喝，最好喝点酸奶，酸奶不但营养丰富，而且可以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌，可以预防因火锅的油腻以及其他因素引起的腹泻、腹痛等。

■ 入锅次序 生熟有别

不少人贪图吃个鲜嫩，不掌握火候，尤其是生肉、生鱼往往是往锅里一烫就立马捞出来吃。那些寄生在肉类中的病菌或寄生卵还未被杀死就直接进入了人体的消化道，极易引起胃肠道感染等疾病。对于准妈妈来说，吃火锅最好减少次数，偶尔吃也一定要把羊肉片烧熟煮透再食用。这是因为羊群中弓形虫的感染率大概是61.4%，而孕妇感染弓形虫病毒后，可通过胎盘传染给胎儿，影响胎儿脑的发育，严重者还可造成流产、死胎、脑积水或无脑儿等畸形。

专家支招：生熟有序，先涮蔬菜，再食肉类，肉类一定要涮熟了再吃。同时，还要看肉片上有无白色、米粒状物质，如有则可能是囊虫的虫卵。

■ 避免刺激 鲜辣有度

麻辣火锅会刺激牙齿，是急性牙髓炎的“头号杀手”。解放军四二一医院牙科博士秦燕军表示，牙齿没问题的人当然冷热酸甜，想吃就吃。吃火锅时出现牙痛，一定是本身有牙病的患者。尤其是有牙病导致牙齿洞很深者，一旦接触太热、太辣的食物，极其容易引发牙痛，麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，随后通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的人，吃火锅更要嘴下留情。有肺结核、咽喉炎症、过敏性哮喘等呼吸道疾病的患者，也不宜食用刺激性的辣味调料，而适宜选择淡醋、麻油等较清淡的佐料。

专家支招：尽管每个人对辣的耐受度不同，但是为肠胃着想，又麻又辣的火锅还是少吃为妙。切不可一下子吃得太多，尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。

■ 适可而止 控制时间

大家吃火锅时往往会聚在一起，边吃边聊，容易忽略进餐的时间。事实上，长时间坐着吃火锅，会大大增加消化道的负担。由于胃不断地接受食物，致使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地工作，消化道腺体无法正常休息。而不少人因为吃得太饱、太杂甚至会引起胃肠功能紊乱，出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，甚至诱发急性胃肠炎、胆囊炎甚至胰腺炎。因此，建议在吃火锅时要注意控制就餐时间，不宜连续吃上好几个小时。

专家支招：吃火锅时间最好控制在两小时之内，吃完以后不宜久留，如果朋友们需要聚的时间长一些，可以选择茶社之类的地方喝茶小聚，这样有利于缓解火锅的刺激。

■ 锅底当汤 损害健康

火锅汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如肉类、海鲜中所含的卟啉物质多溶于汤中，汤中的高浓度卟啉经肝脏代谢，会产生大量的硝酸，引起痛风，严重时会损伤肾功能。

专家支招：煮两小时内的火锅汤尚可食用，超出两小时的火锅汤底就不要再喝。吃火锅的次数别太勤，半个月吃一次是可以的。痛风、血脂异常、糖尿病等代谢性疾病患者每月别超过一次。吃火锅时应少吃海鲜、动物内脏和肉，多吃茼蒿、油菜、红薯、冬瓜、大白菜、萝卜等蔬菜，而豆制品、香菇、木耳等的嘌呤含量较高，痛风患者应少吃。(晨露)

健康提示

健康新知

孩子补钙过量 小心维生素中毒

强强今年5岁，一直活泼可爱。前不久，他却出现厌食、多尿、头痛、烦躁、哭闹等症状。医生的诊断结果，是给孩子补钙过多，维生素D中毒造成的。专家提醒家长，不要盲目给孩子补钙，应在医生指导下根据孩子的实际情况合理补钙。补钙过多是造成维生素中毒的“元凶”。

武汉大学人民医院儿科专家对此解释说，为促进钙的吸收，市场销售的补钙品大多含有维生素D。由于孩子新陈代谢较慢，维生素D易在体内堆积，久而久之会造成维生素D中毒，不仅会出现食欲减退等症状，严重者还会造成软组织钙化，使钙沉积在心脏、血管、肺和肾小管等软组织内，造成不良后果。 (健康)

多喝水 对滋润肌肤无效

科学家指出，多喝水对保持肌肤润泽并无多大效果，多吃水果蔬菜才是保持肌肤滋润之道。

英国营养协会日前发表研究报告说，多喝水对人体健康至关重要，至于已流行多年的多喝水可以保持肌肤润泽的说法，迄今尚无科学根据。

报告认为，要想保持肌肤润泽，多吃水果蔬菜、膳食平衡，以及防晒才是行之有效的做法。水果蔬菜大多含有维生素A、维生素B、维生素C和维生素E，它们对保持肌肤细胞健康非常重要。如果摄取不足，将导致肌肤干燥黯淡，甚至引发皮炎等病症。

此外，吸烟和日晒也是导致肌肤衰老的两大元凶，因此专家建议大家要养成涂防晒霜的习惯。 (李泉蓉)

脸色红润更健康 此说有科学依据

脸色常常可以反映人的健康状况。英国最新一项研究发现，人们比较倾向于认为脸色红润的人更健康。

研究人员解释说，脸色红润常常是因为脸部皮肤毛细血管中血液和氧气含量充足，这说明此人有良好的心肺功能。而一些吸烟的人或有心脏病的人的脸部毛细血管较少，他们脸上的血色自然也较少。一些脸色红润的人皮肤还会呈现些许健康的黄色，这说明他们可能摄入了充足的类胡萝卜素。人们常从蔬菜和水果中摄入类胡萝卜素，这有助于预防癌症等疾病。 (新华)

糖尿病人主食少 副食多是误区

武汉大学中南医院内分泌科徐焱成教授说，主食是血糖的主要来源，其摄入量理应予以控制，但副食中的蛋白质、脂肪进入体内，照样也可变成血糖，成为血糖的来源。

糖尿病防治要做到“三个防止、三个增加”：防止总热量摄入过高，防止脂肪比例过高，防止膳食纤维比例过低；增加蔬菜水果，增加鱼类，增加谷物特别是粗粮的摄入。 (新华)

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

使用加湿器 门窗别紧闭

冬季为了防止室内空气干燥，很多家庭都会使用加湿器。需要指出的是，加湿器是把“双刃剑”，如果使用不正确，非但不能净化空气，反而会增加患呼吸道疾病的可能。

空气湿度为55%时，病菌较难传播，但若空气湿度太高，如超过90%，就会使人体的呼吸系统和黏膜产生不适，免疫力下降，对老年人尤其不利，会诱发患上流感、哮喘、支气管炎等病症。

使用加湿器一定要注意三点：一是最好配置一支湿度表，将室内湿度保持在50%左右，超过湿度就要停机，长时间使用加湿器，并不利于人体健康。二是注意通风，要合理选择通风时间。虽然天冷，每天开窗换气也不应少于两次，每次不少于15分钟。三是加湿器内的水应每天更换。加温器最好每周清洗一次，以防止水中的微生物散布到空气中。清洗时用软毛刷轻轻刷洗，水槽和传感器用软布擦拭，水箱装水后晃几次倒掉即可，长时间不用应把水箱中的水倒掉。(韩欣欣)

家庭保健

久坐易致男性生育能力下降

一项调查报告显示，在对广西19所高校217例大学生志愿者的精液进行质量分析时，竟有56.7%的大学男生精液质量异常，并且大部分男生不同程度存在精子活力下降、精液量不足、精子密度下降、其他参数异常等问题，也就是说，他们的精子不及格，这会不同程度地影响到将来的生育问题。

影响精液质量的原因非常多，环境污染、食品中大量使用添加剂、不良生活习惯、滥用药物、接触损害生殖功能的物质、营养过剩、吸烟与饮酒、精神心理因素等都可能是精子的“杀手”。

目前男性不育症越来越多，很大的原因与精子质量差、精子少有关。男性体内的精子一般要在35.5℃~36.5℃的条件下才能正常发育，而长期保持一个体位久坐，像司机、办公室白领、学生长期久坐，使阴囊长期贴近身体，致使阴囊局部温度升高，而精子对外部环境的热作用较为敏感，温热和挤压会影响其生化和代谢，睾丸功能易发生病理变化，致使睾丸生精能力下降、精子数目减少、活力降低，形成弱精症，进而造成不育。

生活当中的一些细节对精子的杀伤力很大，比如很多人认为坐软沙发舒服，事实上，男性坐软沙发对其生殖功能是有伤害的。如果上网时或平时常坐软沙发，男性器官的血液循环不畅，睾丸、前列腺等受到压迫，局部温度升高，导致精子的成熟度不够，进而影响精子质量。

有关专家建议，不管是在校大学生还是已工作的男性，坐硬凳子比坐软沙发好，而且尽量不要长时间久坐，中途要适当活动。 (汤雷)

关注男性

性事交流的秘密法则

※ 性交流要看时间看场合 有的夫妻认为，在性爱的进行中交换意见和感受会影响性爱的正常进行，伴侣提出问题后，可能会使美好的情绪受阻，尤其是男性会受到较大的影响，扫兴而终。还有的丈夫或妻子不看时间场合，吃着饭或做家务时想起来就开口探讨性的问题，使正在做别的事情的伴侣难以接受。

※ 性交流的内容不能无休无止 男女之间的关系能维持一定的激情，其因素之一是若有若无的神秘感，加上受教育的程度以及长期以来形成的固有观念，某些问题不好用言语表达，故言语之间也要注意适可而止。

※ 性交流不应涉及隐私问题 性生活是自私的，不应追问伴侣是否有过其他性伙伴，或是要伴侣说出性生活的对比程度等难以言明的问题，夫妻应真诚相待，应有一定的隐私。

※ 性交流不能扩大化 性爱应是夫妻二人之间的事情，切忌将夫妻生活的细节告诉哪怕是父母或最要好的朋友，否则一旦发生什么事情，夫妻私生活的事情扩大化了，伴侣是绝对不会原谅对方的。

※ 性交流并不一定需要言语 夫妻长年相处，性生活自有互相适应的良好状态，有时稍加改变会引起对方的响应或反对。身体语言已经能表示出是否同意改进性技巧等内容，往往会有此处无声胜有声、美妙尽在不言中的意境。 (安浩)

两性话题