

应季饮食

冬天唯有火锅不可辜负 会吃才健康



冬天是一年中最冷的季节。冬季饮食对于大部分人来说，应该遵循“秋冬养阴，无扰乎阳”的原则，意思就是既不进食生冷，也不过于燥热，最适合食用滋阴潜阳、热量较高的食物。火锅作为一种“氛围感”很强的美食，相信是很多人在冬季的心头爱。虽然火锅属于煮的烹调方式，但其并非少油少盐，如果吃得不合理，反倒会引起营养摄入失衡，诱发疾病。因此，要想健康吃火锅，说道还是挺多的。

选对底料 很关键

火锅底料大多属于高油高盐的范畴，大家可以看看火锅底料外包装上的营养成分表来判断。同时，不管是红油锅底还是清汤锅底，大多数火锅底料在常温下都呈现固体油脂的形态，饱和脂肪含量较高，对人体的健康不利。

和番茄锅底、咖喱锅底相比，清淡一些的菌汤锅底所含的能量较低，而以辣油著称的麻辣锅底，能量高出菌汤锅底8倍左右。另外，从含盐量的角度来看，番茄锅底中含有的盐相对较低。所以吃火锅的时候，首先要选对锅底，番茄锅底、菌汤锅底的能量、油脂较低，相对健康。如果进食量不大，咖喱锅底也是可以尝试的，但是对于那种上面漂着一层油的锅底，还是不要轻易尝试了。

少吃蘸料 更健康

躲过了火锅底料的坑，还要避开调料或蘸料的坑。不论是麻酱+豆腐乳+韭菜花的组合，还是红油锅底的好搭档香油蒜泥蘸料，甚至是原味火锅蘸料，它们或者自身高油高盐，或者过于刺激食欲。

麻辣火锅蘸料的能量最高，而原味火锅蘸料的能量相对较低，而且盐的含量也相对较低。火锅蘸料的进食量个体差异较大，有些人100克的蘸料一次吃不完，而有些人一次就可以吃进去200-300克的蘸料。所以在火锅蘸料的选择上，要将摄入量控制好，口味尽量选择原味或少油的蘸料。

食材丰富 有营养

除了以上两点之外，还需要在涮火锅的时候想着以下几点：肉类控制量、蔬菜要充足、主食有变化、不喝饮料好。在涮肉的时候，尽量选择瘦肉、去皮鸡鸭或鱼虾。如果进食百叶、黄喉这类食物时，也应将其算在肉类摄入量中。

蔬菜可以选择茼蒿、蒿子秆、菠菜、生菜等叶菜类，涮煮的时间不要过长，这样才能最大限度地保留蔬菜中的营养。另外，如果锅底是油锅的话，可将煮好的蔬菜在水中涮过之后，去掉挂在蔬菜外面的浮油再进食。同时不要用太多的火锅蘸料来搭配蔬菜，以免能量摄入超标。

土豆红薯 宜先涮

从健康的角度来说，火锅的进食顺序应为先素后荤，并且最好先涮土豆和红薯。因为土豆和红薯含有大量淀粉，能在胃肠内形成黏膜，保护肠胃。另外，土豆和红薯中还含有大量的膳食纤维，能减少身体对脂肪和胆固醇的吸收。

搭配饮品 要清淡

吃火锅的时候，主食可以适当进行一些调整，比如，玉米、红薯、土豆、粉丝、宽粉等都可以算作主食。最后，吃火锅时不管是怕上火还是单纯因为口渴，都不建议搭配甜饮料。火锅底料中的盐含量较高，也不建议喝汤。白水、淡茶水或淡柠檬水、淡黄瓜水都可饮用。

就餐安全 勿松懈

给火锅加热时常使用木炭和天然气，在密闭空间有可能造成轻度一氧化碳中毒，引起缺氧，出现头晕、头疼、恶心、呕吐、心悸、乏力、嗜睡等症状。如出现上述症状，应马上平卧，解开衣领，以方便呼吸；同时，还要注意稍微侧身，防止误吸，确保呼吸顺畅，能够吸到新鲜空气。若出现面色潮红、口唇呈樱红色、脉搏增快、昏迷等中度中毒症状，应及时送医院抢救。

据人民网

穴位保健

按神庭穴 提神醒脑

随着现代社会的工作、生活节奏加快，导致人们脑力劳动过度、精神压力过大。随之而来的是精神困乏，却又难以入睡，让人陷入“矛盾”的不适之中。



医生建议，想舒缓脑疲劳、安神助眠，不妨多按按神庭穴。

神庭穴（前发际正中直上1.5厘米）具有健脑益智、安神助眠的作用。常按可以给予大脑良性刺激、改善脑疲劳状态，又可调节精神、帮助睡眠。按摩时，可用食指或中指指腹置于穴位上按揉，以感觉酸胀为度。每日可按揉多次，每次按揉约2-3分钟。

□李 佳

疾病提醒

感冒后心慌胸闷 警惕心肌炎

生活中，大多数人对感冒都不会太在意。半个月前，53岁的刘大姐不小心着凉感冒了，不停地流涕和咳嗽，全身乏力，肌肉酸痛，于是吃了点感冒药，也没太当一回事。谁知十多天过去了，刘大姐的症状没有一点缓解，前几天吃完晚饭后突感一阵胸闷、心慌，透不过气来，家人赶紧把她送到医院。

接诊的医生考虑是刘大姐心脏出了问题，具体可能是心肌炎或者冠心病，就在进行相关检查之时，刘大姐突然意识丧失、呼之不应，心电监护仪提示室性心动过速，病情十分危急。经抢救，刘大姐的情况暂时恢复稳定。经进一步检查，医生诊断刘大姐为暴发性心肌炎。“她从来没得过心脏病，这次也只是感冒而已，怎么会变成心肌炎呢？”刘大姐的家属非常不解。

医生解释称，心肌炎是感染、自身免疫、

毒素等因素引起的心肌细胞、心内膜、血管以及心包层的炎症反应，最常见的原因因为病毒感染。心肌炎临床症状与病变的广泛程度和严重程度有关，少数患者可能没有任何症状，轻者一般表现为发热、咳嗽、腹泻等，重者则会出现严重心律失常、心力衰竭、心源性休克甚至死亡，即暴发性心肌炎。这类患者发病前1-3周通常有病毒感染的前期症状，常表现为胃肠道和呼吸道感染，常被误以为是感冒。

医生提醒，进入冬季，上呼吸道感染性疾病的发病率不断升高，若感冒后同时出现心悸、胸闷、胸痛、气急等症状，甚至出现了心跳节律不齐、闷堵感、疼痛等情况时，往往提示病毒已经累及到心脏了，应尽早到心血管专科门诊就诊，完善心电图、心肌酶学等检查。

□沈 应

不妨一试

辅助抗炎 试试这些茶

炎症是人体对抗外界刺激的正常反应，可当炎症变得难以控制时，就很麻烦。研究显示，一些茶饮也有抗炎效果。

绿茶 绿茶含有抑制炎症和阻断体内促炎途径的物质，有助于保护心脏免受损害和预防心血管疾病。

姜黄茶 姜黄的抗炎特性可以中和引起疼痛和炎症的自由基，可减轻关节疼痛。

姜茶 姜被广泛应用于中草药，其活性成分为姜辣素，具有抗炎特性，可以帮助身体应对导致疼痛的慢性炎症，包括从膝盖疼痛到运动后肌肉疼痛，甚至痛经。

玫瑰果茶 玫瑰果是玫瑰花凋谢后由花托发育而成的肉质浆果。玫瑰果茶富含抗氧化剂，包括多酚和半乳糖脂，它们具有抗炎活性，因而能缓解关节炎等炎症性疾病。

甘菊茶 由甘菊花制成的茶，可以预防炎症，还有缓解失眠和促进消化功能的功效。在甘菊茶中加入少许蜂蜜和柠檬，味道会更好。

肉桂茶 肉桂具有抗炎、抗氧化和抗菌作用。此外，它能够通过引发胰岛素的释放来降低血糖。

□赵鹏程

疑问医答

这些常见错误 让心梗更“致命”

寒潮来袭，急性心梗到了高发期。不过，心梗搞突袭时，该如何正确应对呢？今天，就请医生给大家梳理一下，心梗发作时，最容易犯的几个错误，有的甚至是致命性错误。

走到路边等救护车

当疑似心梗发作时，应该立刻停止任何重物体力活动，原地休息，并及时平息激动的情绪以减轻心肌耗氧量。切记不要自行走动，更不要自行走到路边等候急救车。因为这样会增加心脏负担，直接导致患者猝死。

过度吸氧 随意服药

心梗发作，应让病人平躺或半卧位，保持安静，减少刺激。如果患者出现缺氧症状如呼吸困难、口唇紫绀等可吸氧，但是吸氧不是常规，过多吸氧反而有害。如果患者有冠心病病史，怀疑急性心肌梗死时，可在专业人员指导下服用硝酸甘油、阿司匹林等药物。但如果没

相关病史或不清楚病人的情况，最好不要随便给病人服药。如果在突发心脏病时发生便秘，一定不要强行排便，应到医院听从医生处理，否则可能直接导致病情恶化。

等亲人到来再拨打120

据调查，很多患者不会第一时间拨打急救电话，而是给自己的家人打电话，等家人赶来后才拨打120，从而延误抢救时机。另外，有近一半患者是自行到医院，认为这样更快捷，只有不到三成的人先通过自行呼叫急救车到达医院。但实际上，很多病人由于处置不当，死在了自行去医院的途中。

不听医生安排 自己指定医院

心梗发作后，挽救心肌很重要。关键是要配合医生。一定要听从急救医生安排，送到有能力救治急性心肌梗死的医院就医，而不是凭借自己的喜好，指定救治医院。



犹豫不决 迟迟不签字

病人如确诊心梗就应马上进行溶栓、导管等特殊治疗，但现实生活中，很多病人家属往往不太配合，医生非常着急，家属却迟迟不在手术协议上签字。还有的家庭，要把所有亲戚都叫过来一起商量，说好每家出多少钱后才做手术，或者为了免除决策者的责任，导致宝贵的抢救时机白白被浪费。因此，为了病人的安危，家属一定要信任医生，并配合医生工作，尽快签字，尽快进行治疗。

□李 洁