

健康饮食

热气腾腾的涮羊肉、刚出锅的饺子和馄饨……“滚烫”的美食才是寒冬的标配？殊不知，国内外相关研究证实——

吃烫食喝热水 小心癌症找上门

常吃烫 有五害

损害牙齿，引发牙痛 过烫的食物或饮料会破坏牙齿组织，引起牙龈肿痛、过敏性牙痛等。

损伤味蕾，口味变重 过烫的食物或饮料会破坏舌面味蕾，造成味蕾神经迟缓，使人口味越来越重。

损害口腔黏膜，引发口腔癌 人体口腔黏膜极薄，但却能起到保护作用，抵御机械伤害和微生物、病毒入侵。

口腔黏膜不耐热，极易被烫伤。温度超过60℃的食物，能把口腔烫坏，导致起泡、脱皮、溃疡、疼痛等口腔问题，长期反复，难以愈合，易诱发黏膜质的变化，甚至

引发口腔癌。

损害食道黏膜，引发食道癌 长期持续性的高温刺激很可能导致食道黏膜发生病变，从浅表性炎症、溃疡发展成恶性肿瘤，增大罹患食道癌的风险。

损害胃黏膜，引发胃癌 研究发现，胃黏膜能承受的温度一般在40℃左右，所以常常会出现入口不烫，却会把胃“烫伤”，进而导致胃黏膜的损伤、流血等情况产生。胃黏膜如果长期、反复地遭受损伤，极易引起胃溃疡、胃炎、胃痛，甚至引发胃癌。

怎么吃 才健康

饭菜出锅后要凉再吃 为了安全

起见，食物先从锅里取出后放置一会儿再端上桌吃。吃东西时，先将食物放在嘴唇上感受一下，觉得不烫再吃下。

吃火锅勿嘴急 不要吃刚从火锅里捞出来的食物，一定要将捞出来的食物先在蘸料碗或空盘子里放一会儿再吃。

准备一个恒温水壶 对于不喜欢喝凉水的人，可准备一个恒温水壶，水温控制在40℃-45℃之间，家里备着适宜温度的水，就能够随时喝上温水了。

改变喝烫饮料的习惯 改掉喝热茶和热咖啡（感到烫嘴）的习惯，如果这个温度你可以接受，那你就要考虑一下，是不是你的口腔、食道和胃已经受伤受习惯了。

据人民网

多少度 才算烫

研究显示，适宜通过口腔和食道的食物温度范围在36.5℃-37.2℃之间，口腔和食道最高能承受的温度在50℃-60℃之间。所以，60℃以上的食物温度就能算得上烫了。

健身有方

每天跳六分钟 可防骨质疏松

研究显示，如果能每天分3次，每次原地上下跳动30下，即可有助于骨质密度增加，进而预防骨质疏松。

研究人员表示，随着年龄增大，不少女性体内激素水平降低，骨骼密度和强度也会随之降低，骨头也就会变脆，造成骨质疏松症甚至骨折，严重影响正常生活。

研究指出，女性练习向身后跳动也可达到增加骨质密度的效果，这要求女性先将手臂旋转伸高，再向身后跳起。

女性还可以进行其他跳跃动作，例如在约20厘米高的地方从上往下跳。只要在腿部和臀部肌肉上施加一些压力，就可增强骨质密度。 □敏 稳

时令养生

小寒养生暖暖暖

民间有句谚语“小寒大寒，冷成冰团”。可以说，从小寒开始到大寒结束，这一段时间是一年中冷的时候了。那么，小寒时节大家该如何养生呢？医生特别强调，应从以下几方面做好防寒保暖。

头部要暖 在寒冷的冬天，戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则，会因头部暴露而受寒冷刺激，导致血管收缩，肌肉紧张，引起头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛、伤风感冒、失眠等症状，甚至引发严重的心脑血管疾病。

耳部要暖 如不注意保护耳朵，遇到寒冷刺激时，血管收缩易发生缺血缺氧，继而导致耳朵冻伤，还会引发感冒等病。因此，大家在此时节要注意保护好耳朵，外出时戴上柔软的防护耳包，并坚持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓，每次5-10分钟，以略感发热为度。

颈部要暖 如果颈部受寒，不仅会引起肌肉酸痛、落枕，还会使原有的颈椎病加重，甚至使脑部疾病复发。因此，寒冬外出时最好戴上围巾，可预防颈部血管因受寒风侵袭而收缩，对预防高血压病、心血管病等都有一定好处。

腰部要暖 中医认为，腰为肾之府，加上“带脉”又环绕腰部，若腰部遭受风寒后，易引发腰部冷痛，造成肾虚，男人会出现阳痿、



早泄的症状，女人会出现月经紊乱、痛经、白带异常等妇科病。

背部要暖 倘若背部保暖不好，风寒之邪就会通过人体背部侵入，以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。因此，患过过敏性鼻炎、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡、心血管病的人，在冬季季节尤应重视暖背，以免引起新病或导致旧病复发。

脚部要暖 研究发现，人体脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的联系，一旦足部受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩、纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒就会乘虚而入，并大量繁殖，会诱发多种疾病。因此，冬天要注意足部的保暖，最好每天睡前用热水泡脚，以防受凉感冒。 据《市场星报》

穴位保健

用好擀面杖 降火通便调肩颈

擀面杖是个宝，其便利性不仅限于制作面食，下面这几种用途，还可有效刺激穴位，促进健康。

擀掌心去心火 将擀面杖放置于掌心下方，五指张开，前后来回擀动5-10分钟。劳宫穴位于掌心，擀揉此穴可清心热、泻肝火。



擀手腕通肺气 若感觉胸闷气短、心口经常“堵得慌”，擀手腕可得以缓解。人体手腕上有一个穴位叫内关穴，位于前臂掌侧，腕横纹上2寸、三横指中间处。将擀面杖放于内关穴位置，前后擀动5-10分钟，可以疏通肺经、补益肺气、宽胸理气，以达到解心慌胸闷、安神助睡眠之功效。

擀支沟治便秘 腕背横纹上3寸，也就是四横指，尺骨与桡骨之间有一个支沟穴。支沟穴属三焦经，属火。通过刺激支沟穴可促进大肠传导功能恢复正常的目的，使便秘得到缓解，以达到排毒的目的。每天早上起来的时候擀一会儿支沟穴，同时饮食上忌辛辣油腻，很快排便就会顺畅了。



擀小鱼际调肩颈 若肩膀总不舒服，每天可拿擀面杖擀动小鱼际穴（摊开手掌时，小拇指下的突起处）。最好在下午1-3时，气血流注于小肠经的时候进行，这样效果会更加明显。 □鲍仲年

有此一说

脸皮厚一点 皮肤才算好

用32℃的水洗脸 科学实验证明，人的面部温度一般为32℃，建议洗脸水温也保持在32℃左右，可有效清洁各种污垢，同时部分或全部洗去皮脂膜，让其再生。如果频繁使用温度较高的热水，虽然能够强力去油，但会不断损伤皮脂膜，破坏皮肤屏障。

对于干性肌肤来说，洗脸时常用过热的水，会导致皮肤更加干燥、容易长皱纹，是得不偿失的行为。

勿冷热水交替洗脸 很多人认为冷热水交替洗脸可以调节皮肤弹性，少生皱纹。其实，皮肤经常受到热水的刺激，会使表面毛细血管扩张，一开始会感觉面部红润、气色好，但久而久之，扩张的毛细血管无法收缩，就会产生难以去除的“红血丝”。

忌冷水洗脸 还有人偏爱用冷水洗脸，这样容易使皮肤表面产生轻微皱纹，使油脂不易被洗净，达不到理想的清洁效果。

适度护肤 建议使用温和的洁肤产品，早晚各洗一次。不要用手或毛巾使劲搓，以免破坏皮脂膜。

做好保湿 皮肤缺水与否，对于皮脂膜的修复非常重要。面膜不用每天都敷，通常一周使用1-2次就足够了，每次敷20-30分钟即可。

注意防晒 就算戴口罩也要注意防晒，若戴口罩通勤、购物等，选择防晒指数为15的防晒霜即可；户外运动时，宜选择防晒指数在25-35之间的防晒产品。

如果皮肤处于高敏感期，可以选择戴遮阳帽、遮阳伞等防晒用品。

清淡饮食 远离辛辣、油腻、含糖量高的食物，多喝白开水，及时补充水分。平时及时舒缓精神压力，避免熬夜。

医生提醒，当皮肤出现泛红、高度敏感时，最好及时就医，根据正规医院的处方做好皮肤的修护。

据《生命时报》



如果有人说你“脸皮厚”，先别急着生气，从生理角度看，这或许是在夸你皮肤状态好。

在皮肤科医生眼中，“脸皮厚一点”是健康肌肤的必备要素，说明皮肤的屏障功能强大，抵御外界刺激的能力较高。想要养成一张“厚脸皮”，需要从各个生活细节入手，做好以下几件事，有助预防或延缓皮肤受损。