

寒冷冬季吃火锅 9大注意事项

1.吃火锅时空气要流通

若用炭炉烧火锅,各位就应当小心了,一定要打开窗户,让空气流通。空气不流通,室内缺氧,木炭燃烧不透时,会产生大量的一氧化碳,容易使人中毒。中毒后往往不易发觉,因吃火锅的同时喝了酒,容易把中毒的症状像恶心、头晕、呕吐及头痛等误认为醉酒。中毒重者,会发生昏迷、血压下降及口唇呈樱桃红色等,所以若用炭炉烧火锅时千万留意室内通风。

2.吃完后不要喝火锅汤

很多人喜欢喝火锅的汤,说很浓很有味道,又是精华所在。其实还是少喝为佳,因为火锅多数是以肉类、蔬菜、菇类及海鲜为主,这些食物材料一齐煮熟后的汤,产生浓度极高的物质,进入肠胃消化分解后,经代谢生成尿酸,可使肾功能减退、排泄受阻,会使过多的尿酸沉积在血液和组织中,而引发痛风病。所以吃火锅时应多饮水,以利尿酸的排出。

3.吃火锅时肉类一定要煮熟

吃火锅时,往往追求嫩滑可口,刚熟或半生熟就吃。在灼肉类时,应灼至熟才可吃,以防肉类中有寄生虫存在。一些寄生虫如旋毛虫等多寄生在猪、牛、羊及狗身上,人若吃了会在身体中穿肠入血,令身体不适,产生呕吐、腹泻、头痛及高烧,尤其是脚部及肚子会剧痛,运动不灵活,若



进入脑中,更会产生脑膜炎,对生命产生危险。

4.火锅器具要清洁干净

器具清洁干净为上,普通的铜火锅在停用后,易生一层薄薄的绿色铜锈,这是铜与残留水或湿气、锅上沾留的调料醋酸、空气中的二氧化碳发生化学反应生成的碱式碳酸铜或醋酸铜,它们都有毒。因此清洗工

作要做好,不然会造成铜锈中毒,出现恶心、呕吐等症状。同时,火锅以涮烫为主,所选菜料必须新鲜、干净、卫生。

5.火锅底火一定要旺

火力要猛,火候要适宜。火锅底火一定要旺,以保持锅内汤汁滚沸为佳。菜肴食物在锅里煮的时间过长,营养成分会被破坏,容易失去鲜味;若不等烧开,烫熟即吃,病菌

和寄生虫卵未被彻底杀死,易引起消化道疾病。

6.不要吃太烫的食物

人的口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃的温度,太烫的食物会损伤黏膜,导致急性食道炎和急性胃炎。所以,从锅中取出滚烫的涮食时,最好先放在小碟里晾凉后再吃。

7.火锅菜及汤勿过夜

在准备火锅食物时,不要买太多食物,够就好了,也不要留过夜。另外,火锅汤也不宜反复使用,更不能将残菜汤放在锅中过夜再用,否则久煮的汤中亚硝酸盐含量会增加,食用后对身体有害。

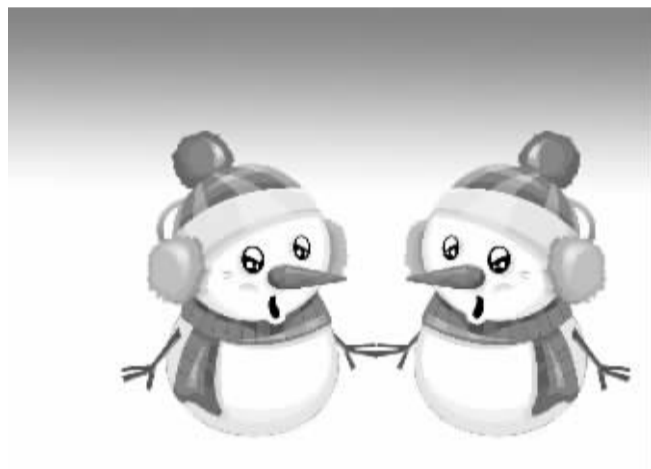
8.吃火锅不要冷热搭配

许多人在食用火锅时喜欢搭配冷饮或酒。冷饮加热食交互食用,容易使肠胃道受损;患有高血压等心血管疾病者,则要注意热汤和酒类,这些饮品容易让身体温暖,但一接触到冷空气后,血管易急速收缩,而喝酒一段时间后身体温度反而会降低。

9.吃火锅要注意卫生

许多人吃火锅时习惯用自己的筷子去夹生肉片或蔬菜,熟的时候再用同一双筷子取食,这是很不卫生的,容易将病菌吃入体内。涮肉时,一定要准备专门的筷子或工具。若一定要喝饮料,不如以茶替代,这样搭配没有去脂效果。(曹岑)

冬季话养生



编者的话:

秋去冬来,天气逐渐凉了。冬季养生成为人们普遍关注的话题。随着冬季的到来,气温降低,人容易生病。初冬天气虽未到天寒地冻,但人体在此时却很容易生病。这是因为人体已经习惯了夏秋天气,

在相对温和的气温中突然遇到冷空气侵袭,身体极易着凉受寒,导致旧病复发或产生新的疾患。

有一句俗话说做老牛老马难过冬,有一些本来就有病如心脑血管病、呼吸系统疾病、骨关节病等到了冬天就容易复发。因此有病的人和老

年人在冬天要特别注意健康问题。冬季应该早睡早起,每天至少要保证8小时的睡眠,要讲究睡于午觉,所谓子时是指晚上11点到凌晨1点,午时是指从中午11点到下午1点,晚上应该11点以前睡觉,中午应该在11点到下午1点的时间段里保证至少半小时的睡眠;冬季应该有耐寒的锻炼,特别是小孩应该多运动,要注意根据时令的变化增减衣服;春气通于肝,夏气通于心,秋气通于肺,冬气通于肾,因此冬季饮食要注意多吃补肾的东西……

冬天要注意养生是由自然界的规律决定的。冬季需要进补哪些食材,如何才能发挥出功效;冬季需要注意哪些方面,合理预防;冬季吃火锅需要提防哪些方面……

为了提醒大家做好冬季保健,本版特刊载相关文章,以饕读者。

冬季教你从里到外吃白菜

价格便宜、好吃又营养的大白菜,是当之无愧的冬日第一菜。现在人们对营养的追求,总希望别浪费了食物的营养,要悉数吸收才好。我们就来看看,怎样吃大白菜,能从里到外吃到营养。

老菜叶:炖菜、做干锅。白菜外面深绿色的老菜叶,是营养最丰富的部位。相比于其他部分,它含有更多的膳食纤维,类胡萝卜素、维生素C以及钙、铁等矿物质。多加一点油来炒,或者放在肉菜里短时间炖一下,可以使老菜叶中的膳食纤维变得柔软,口感更好,还不会伤害消化道。同时,在油脂的帮助下,类胡萝卜素能更好地被吸收。因此,大白菜最外层的老菜叶最适合和肉一起炖,或者做干锅菜。

中间叶子:做菜卷或涮着吃。白菜中间的菜叶比较嫩,营养也很丰富。这部分菜叶容易熟、口感好,最适合轻微波加热。这部分的菜叶是涮火锅必不可少的美味,也可以做奶汤白菜、开水白菜、栗子烧白菜等。这里再向大家推荐一种吃法,做白菜卷。用水焯一下,裹上虾肉或鸡蛋等做的馅之后,上笼蒸

10分钟,提交浇汁即可。

菜心:最宜凉拌。白菜心口感脆嫩,含有丰富的水分,纤维比较少,维生素也相对较少。生吃能最大限度地保留菜心中的营养。菜心拌海蜇、菜心拌山楂汁,菜心拌肉丝,拌豆腐丝等都是很经典的吃法。但生拌菜心一定要洗净,以免带有虫卵。

菜帮子:做馅、打果疏汁。白菜帮纤维粗,口感不美,但水分非常多。把它跟甜美的水果一起打汁,比如猕猴桃、芒果、橙子和鲜枣等,调上蜂蜜,非常美味。不像芹菜、苦瓜等蔬菜,白菜没有“怪味儿”,跟水果搭配很合适。另外,白菜帮做馅也特别好,剁碎后稍除一下水分,加入肉丁或肉馅,可制作大包、馅饼、锅贴、水饺等。

菜疙瘩:腌咸菜、切丝炒肉。菜疙瘩可以切条或片,和其他菜根类,如芹菜根、香菜根、萝卜等一起腌成咸菜。不过腌制时间要在20天以上,以防亚硝酸盐的产生。菜疙瘩也可以凉拌,加点盐、香油、几粒花椒即可。另外,还能切丝加点肉炒着吃,味道也相当不错。(朱本浩)

冬季吃松子润肠通便抗衰老



很多人都不了解松子的功效与作用,松子是众多坚果中的一种,它不但延长了坚果所有的好处,同时还有属于自己的功效与作用。相信很多人都爱吃松子,但对松子的功效与作用,你又了解多少呢?

1.抗衰老、润肤美容

你绝对想象不到,在松子中含有极为丰富的维生素E,可以说是所有坚果中的冠军。维生素E有美容养颜、抗衰老等功效,是广大女性最为亲密的朋友。

松子中所含的维生素E,是广大女性朋友的福星。因为,维生素E同时具有软化血管的功效。

2.预防心血管疾病

专家指出,松子的功效与作用正

好是心血管疾病的克星。因为在松子中含有大量的不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸等,这些脂肪酸能够起到降低血脂,预防心血管疾病的作用。

3.强壮筋骨

大部分现代人的工作都是以电脑为主,长期坐在电脑桌前,不但让运动量大大地减少,同时还非常容易感觉到疲劳。因此上班族应该在办公桌上适量放一些松子等坚果类食物,以此来达到缓解疲劳的功效。而且在松子中还含有大量的矿物质如钙、铁、磷、钾等,这些物质都能给机体提供丰富的营养成分,强壮筋骨,消除疲劳。

4.润肠通便

便秘是很多人普遍存在的情况,更有一些人还患有习惯性便秘,给工作以及生活带来了极大的不便。因此在这个时候,松子是你最好的选择,因为在松子中含有大量的脂肪油,它能够起到润肠通便缓泻的作用,但同时却不伤正气,对老人人体虚便秘,小儿津亏便秘有一定的食疗作用。(林丹)

冬季如何预防眼睛迎风流泪

正常情况下,由泪腺分泌的泪液有一部分是用来润滑眼球的,而另一部分就通过泪小管、泪囊、泪囊管流到鼻腔里了。如果泪道系统有阻塞或狭窄的状况,就会使得泪液不能正常排出,再加上冷空气的刺激,会反射性地引起泪腺分泌增加,从而使泪小管不能把过多的泪液马上排出去,眼泪便不自觉地往外流。

要降低“冷风嗖嗖,眼泪汪汪”的几率,首先是注意防风、保温,尽量不

出门,避免与冷空气接触。早上赶着上班的人和寒风中晨练的人们,出门时最好佩戴口罩、围脖和戴眼镜防风,尽量别让冷风直吹眼睛。其次是多吃一些水果蔬菜,平时要注意个人卫生,不要随便用手揉眼睛。脸盆、毛巾要个人专用,在手接触眼睛之前一定要先清洗干净,擦眼泪时要用干净的手帕充分保护眼睛,由颞骨朝内上方轻轻按吸泪水,切忌上下左右来回乱擦。(艾克)

“瓶子控”超爱的萌系香水

香水一直都是女人们的心头爱,尤其是外观惹眼的香水更是让女人们扔了不少银子在上面。下面,“瓶子控”可要注意了,以下几款香水可都是外貌靓丽惹人爱,让你忍不住掏腰包呢!看看究竟哪些顶着“外貌协会”头衔的香水让女人们这样喜爱吧!

1.Harajuku Lovers 原宿淘气娃娃香水-宝贝(限量版)



Wicked Style Baby 是一款香草花香调香水,调香师是Honorine Blanc。Baby穿着多层次的衣服,使用大量首饰、珍珠项链和绒毛玩具饰品,宝贝以柔和色彩和层层叠叠的造型吸引众人目光。身穿绿色T恤,外搭鲜黄色和粉红色相间羊毛衫,配上粉红色点点短裙,充分展现日本前卫时尚的风格。宝贝的造型真是可爱到不行,即使香水用完了,瓶身也可以留起来当装饰,非常适合喜欢收集可爱娃娃的MM喔。

2.TOUS 亲亲桃丝熊香水



“婴儿身上的味道总是令人感到非常舒适。我仍然记得女儿们小时候的气息:平和、轻柔而且美妙……而现在,我甚至已经有了外孙。Baby TOUS,让我又记起了那些难忘时光”。当你打开我的时候,我闻起来像佛手柑、柑桔、和苦橙花,清新而轻柔,接着发展成花香果香。有一种如触梨子又似苹果的感觉,一种橙花和着一朵玫瑰的柔滑的味道。最后,留在皮肤上是一种珍贵雪松的暗香,麝香以及苦橙叶,让香味给人最终的感觉更加柔和。

3.Kaloo 布鲁缤纷兔2号香水



法国儿童用品品牌,特别是KALOO的洋娃娃,在法国当地人气极高。此款香水是KALOO推出的香气系列中的一款。是专为宝宝设计的无酒精香水,对BABY幼嫩肌肤无任何刺激,也适合甜美可爱的女孩和准妈妈。草莓加茉莉花瓣的迷人香气,拿起来就不舍得放下了!

法国儿童用品品牌,特别是KALOO的洋娃娃,在法国当地人气极高。此款香水是KALOO推出的香气系列中的一款。是专为宝宝设计的无酒精香水,对BABY幼嫩肌肤无任何刺激,也适合甜美可爱的女孩和准妈妈。草莓加茉莉花瓣的迷人香气,拿起来就不舍得放下了!

4.Jennifer Lopez 詹妮弗洛佩兹我心闪耀女士香水



Jennifer Lopez 珍妮弗·洛佩斯的新香 My Glow 香水广告一出,让全世界的香迷们为之疯狂,让人诧异的是 Jennifer Lopez 珍妮弗·洛佩斯由内到外都在散发着母爱的光芒。这款香水于2009年的10月上市,在此期间,Jennifer Lopez 珍妮弗·洛佩斯已经怀有了一对双胞胎。对于一个孕妇,往往很难承受香水的强烈气息,因此这一款香水是为了怀孕而量身打造的,温和的芳香,承载着母亲满满的幸福感。

5.Anna sui 安娜苏幻境绮缘淡香水



Anna Sui Forbidden Affair 香氛,是一款花果木香调的香水,在迷蒙之间诠释着爱的呼唤。初调的柠檬,红醋栗及黑加仑子先给予感性的问候,随后再融入中调的树莓、玫瑰花瓣及西洋石榴的气味,诱人甜蜜,但却带点神秘;基调是充满魅力的紫罗兰、香柏木及麝香,这股温暖的味道让爱意持续升温,引发出不一样的爱情悸动。

6.Ferragamo 菲拉格慕寻梦海洋女士淡香水



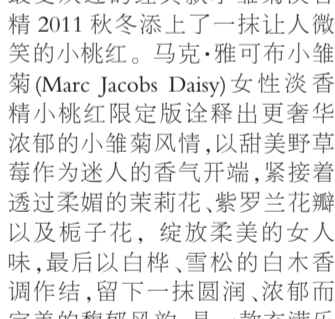
在这个小瓶子中,设计师以其神奇的构思把一个水下梦幻般的世界以气泡、海星、珊瑚以及其他梦幻般的形状活生生地展现开来。纸盒的装饰以其辐射状的线条美和缤纷的色彩无不令人联想到深海世界的梦想多姿。

7.马克·雅可布小雏菊(Marc Jacobs Daisy) 女性淡香精小桃红



马克·雅可布 (Marc Jacobs) 最受欢迎的经典款小雏菊淡香精 2011 秋冬添上了一抹让人微笑的小桃红。马克·雅可布小雏菊 (Marc Jacobs Daisy) 女性淡香精小桃红限定版诠释出更奢华浓郁的小雏菊风情,以甜美野草莓作为迷人的香气开端,紧接着透过柔媚的茉莉花、紫罗兰花瓣以及栀子花,绽放柔美的女人味,最后以白桦、雪松的白木香调作结,留下一抹圆润、浓郁而完美的馥郁风韵,是一款充满乐趣又时尚的香氛。

8.NINARICCI 舞动丝带香氛



嗅到音乐的味道了吗?它歌咏乐趣、诱惑以及现代思想,由调香师 Aurélien Guichard 和 Jacques Huclier 共同打造,他们是 Dancing Ribbon 的作曲家。美味的前调覆盆子、大黄、加上生姜,平添几许刺激的感觉。中调是一种只在下午盛开,但晚间仍璀璨绚丽的珍贵花朵——四时花 (Belle de Nuit),它的香气只在晚间盛放后散发出来,充分代表着 Ricci 的浪漫,伴随着艳丽的晚香玉和干叶玫瑰,令中调更加醉人。迷人的基调由广藿香和檀香共同构成,突出了令人心神不定的性感。(李闯)

冬季防手脚干裂的6个方法



冬季是手足皲裂症多发季节,不少人手指头、脚后跟裂口、出血,只能用橡皮膏贴上,严重者甚至继发感染,疼痛难忍,影响工作和生活。

引起手脚干裂的原因有很多种,真菌、湿疹、单纯的皮肤老化干燥、糖尿病等都会引起皮肤干裂现象,患者

应该先到医院请专家诊断。如果只是单纯的由于冬季气温低、皮脂腺分泌减少造成的干裂问题,就需要在日常生活中多注意皮肤的护理。如果您手脚容易干裂,不妨试试这几招:

1.减少用凉水的次数,避免皮肤因受凉而减少对皮脂的分泌。

2.晚上用热水浸泡手足后,涂上防裂油、甘油、凡士林等,再戴上手套或用塑料袋裹上,促进皮肤吸收营养。

3.少用碱性强的肥皂,尽量避免直接接触酸、碱等化学物质。

4.每次洗手后都要涂抹护手霜。

5.多吃葵花子。葵花子富含的维生素E是出色的抗氧化剂,有助于维持神经、肌肉组织正常,使毛细血管壁更稳

固,这样原本淤滞的血液循环可以恢复顺畅,有助于防止手足皲裂和色斑的生成。

6.多吃胡萝卜、菠菜、红薯等蔬菜以及动物肝脏,它们所含的维生素A具有保护皮肤和防止皮肤皲裂的作用。手足皲裂症病程较长或年老患者,尤其应多吃猪肝、猪皮、羊肉、阿胶等。(秦文)



冬季频繁泡澡易患皮肤瘙痒症

随着气候逐渐转冷,许多市民在感到皮肤越来越干燥的同时,还经常觉得痒。专家指出,预防皮肤瘙痒症最重要的是减少洗澡次数,不要过度搓澡。

据介绍,冬季由于人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液减少,会使皮肤变薄、干燥。喜欢洗澡、搓澡的人,皮肤角质层被水浸泡后会变得松散,导致正常角质细胞过多脱落及皮脂膜变薄,从而使皮肤保护层遭

到破坏,所以时常感觉痒痒难忍。而老年人的皮脂膜相对来说更加脆弱,如果过度搓洗破坏了皮脂膜,又不易更新,就容易患皮肤瘙痒症。

医生提醒,一般的瘙痒症状,可在洗澡之后,往身体上涂抹润肤露等滋润皮肤。如果感觉瘙痒严重,最好到医院检查,防止症状加重。另外,冬季除了减少洗浴次数外,也应少吃辛辣食物,多喝水。(刘彤)