



吃对火锅 健康又美味

很多人想吃、爱吃火锅,但心里觉得吃火锅是不健康的,经常一边快活地放纵着,一边负罪感油然而生。其实,从营养师的角度来看,没有不健康的食物,只有不健康的吃法。吃对了,即使是油多、口味重的红油麻辣火锅,也可以算是相对健康的。

火锅的优点

1. 与油炸、烧烤相比,火锅确实更健康

虽然烧烤、油炸、火锅都被大家默认为是不健康的,但营养师要为火锅说几句公道话。油炸、高温炙烤的烹饪方式会产生潜在致癌物丙烯酰胺等有害物质。世界卫生组织把油炸、高温炙烤列入2A类致癌物清单,尤其富含碳水化合物的食物,经过120摄氏度以上高温烹调时,会产生丙烯酰胺,属于明确的致癌物。

而相比之下,即使是红油火锅,上面飘层油,下面大半层是各种高汤,加热后高汤部分沸腾的温度也就是100摄氏度左右,从这方面来说,火锅

火锅的缺点

缺点一:辛辣+冷热刺激

辣椒里面的辣椒素可能会让部分人的胃肠道出现烧灼和刺痛感,还会加快胃肠道的蠕动,导致腹泻。另外,很多朋友都喜欢吃火锅时配上冰可

乐、冰啤酒,这种辛辣+冷热刺激的饮食方式,可导致胃肠道收缩异常,容易造成消化不良而引起腹泻。

建议:大家吃火锅时尽量少放点辣椒、不喝原汤、不喝冷饮。

缺点二:吃太久、吃太多

吃火锅时,有些人喜欢吃很久、吃很多。其实,长时间、一直吃火锅会增加胃肠道负担,嘴一直在吃,胃液、胆汁、胰液等消化液的分泌也不停。如果这个过程持续数小时,消化道腺体得不

到正常的休息,就可能致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻等。严重的甚至会患上慢性胃肠炎、胰腺炎等疾病。而且吃太久、吃太多也会导致体重增加。

建议:大家吃火锅时,不要吃太久,也不要吃太多。

缺点三:吃太烫易导致食管癌

在正常情况下,人的食管耐受温度是50~60摄氏度。对一般人来说,口腔都觉得有点烫的时候,食物的温度在70摄氏度左右,远远超过了食管能承受的温度。而火锅沸腾的温度在100摄氏

度左右,你如果夹起一块食物就放嘴里,起码也是70~80摄氏度的温度,这样口腔、食管都会受不了。过烫的食物直接进嘴,会增加患食管癌的风险。

建议:建议大家把从火锅中夹出来的食物凉凉再吃。

缺点四:火锅油多盐重

《中国居民膳食指南(2022)》中指出,成年人每天摄入食盐不应超过5克,烹调油25~30克。火

锅好吃,但是油、盐含量也是比较高的,再加上蘸料里的调料,油、盐难免摄入超标。

建议:吃火锅时,油碟里面少放油,少放酱油、蚝油等调味品。

缺点五:嘌呤高容易引起痛风

火锅嘌呤高主要是因为以下两点。一是动物内脏嘌呤高。经常吃大量动物内脏很可

能引起高尿酸血症,对于患有高尿酸血症或痛风的人来说,更是雪上加霜。

建议:吃火锅的时候,上述人群要少吃动物内脏。

二是火锅高汤嘌呤高。火锅中白锅里的高汤大多是鸡、骨头等熬制的,嘌呤含量本就比较高,而

在涮火锅时,大家放入虾、肉后,煮的时间越久,汤里的嘌呤含量也越高。

建议:尽量不喝白锅里的汤,或者就喝两口刚煮开时的清汤。有痛风、高脂血症等代谢性疾病的人不要喝火锅汤。

(据《健康报》)

大雪时节推荐药膳:四物汤

四物汤,是补血的常用方,也是活血调经的基本方。最早见于晚唐蔺道人的《理伤续断方》,被用于外伤瘀血作痛。后来被载于中国第一部国家药典——宋代《太平惠民和剂局方》。

其四物,是指白芍、地黄、当归、川芎,若体热选择生地黄,体寒为熟地黄,不寒不热各取一半,某些地方也有使用黄芪、党参、当归、川芎制作四物汤的方剂。

制作药膳,在保证功效的同时,常常为增加口感、刺激味蕾,辅以相应食材,四物汤也不例外。

【药材与食材】白芍、熟地黄+生地黄、当归、

川芎各8~9g,枸杞9g,鸡肉500g,姜、盐适量。

【烹调方法】将白芍、熟地、当归、川芎、枸杞冲洗干净,用白纱布扎成药袋,和清水一起投入煲中;鸡肉切块,冷水下锅,焯水后捞入煲中;姜、拍散,放入煲中;大火煲开,小火慢炖,鸡肉熟烂,加盐调味。

【出处与应用】四物汤出自《理伤续断方》,基础方的主要组成:白芍药、当归、熟地黄、川芎各等分,主治伤重、肠内有瘀血者。在基础方的基础上,常加入鸡肉、鸭肉、排骨、猪蹄等一起煲煮,味道润滑回甘,有些还会用来煮面条吃。

(据《福建卫生报》)

寒冬来袭抑郁起 以下建议请收下

时值一年一度的凛冽严冬,许多性格内向且敏感的人,对寒冷天气和季节变化的适应能力差,户外运动时间短,社交活动大幅减少,因而容易变得心绪不宁、惆怅发呆、郁郁寡欢,对什么事情都提不起兴趣来,有的甚至演变为典型的季节性抑郁症。

对此,中华中医药学会名医学术思想研究会常委、黑龙江中医药大学教授马艳春解释,抑郁可归结为“郁证”范畴。除药物治疗,精神调护对化解郁证极为重要,对抑郁症患者必须早发现、早诊疗,在此基础上,重在落实“三分治,七分养”。

而如何才能做到抑郁症的早发现呢?马艳春提示说,患有抑郁症的人往往表现为以下三点,即情绪低落、思维迟缓、意志活动减退,当遇到这种情况时,一定要及早就医,抓紧采用西药、中药或以中西药结合的方式干预及调理。抑郁症的早期干预相当关键且治愈率较高,而拖延到了重度抑郁阶段,临床预后较差,并且患者对就医持有抵触和抗拒心理,其情绪、意志、行为均严重改变,时时处于自卑、自责、自罪的情境里,同时伴有自残和自杀的倾向。至于“七分养”,患者应在日常生活中着重于怡情养神,丰富和充实内心世界,重新焕发人生的风采。故,有抑郁倾向或问题的人,平时要找些能让自己高兴的事来做,比如到郊外散步、去公园走走,一人独处时听听欢快、轻松的歌曲,在居室内种植长青植物、鲜艳的花草愉悦心情等。患者应敞开心扉,打破封闭,走出自我,多和性格开朗的人交往,努力融入五彩斑斓的社会。此外,建议闲暇时多阅读、多学习,了解国内外每天发生的新闻,把消极和负面的情绪驱散掉。

在日常养生保健中,马艳春介绍,如下几个穴位经常揉按,有助改善精神状态:一是大冲穴,在足背第1、2跖骨间;二是百会穴,在头部两耳尖连线中点;三是合谷穴,在手背第2掌骨挠侧的中点处。同时,科学和合理的膳食对减轻抑郁也很有益处。

(据《中国中医药报》)

“练习”呼吸 跟身体“对话”

现代社会生活节奏快,常常让人感到压力巨大、疲惫不堪。然而,通过简单的呼吸练习,可以很容易地实现放松和平静的心理状态。不仅如此,经过长期的练习,我们还可以让整个身体变得轻松自在。这是因为呼吸不仅仅是一种生理活动,更是我们与身体“对话”的媒介。

有哪些呼吸技巧

1. 腹式呼吸 这是一种深层次的呼吸方式,通过鼻子吸气,使腹部逐渐鼓起,然后缓慢地通过口腔吐气,让腹部逐渐收缩。重点是让气息尽量深入到腹部,而不是仅限于胸部。这种呼吸方式可以帮助放松身心,减轻紧张和焦虑。

2. 等比呼吸 这是一种平衡呼吸方式,通过均匀控制吸气和呼气的比例,来平衡呼吸节奏。例如:吸气计数到4,在吸气结束后保持短暂停顿,再以相同的时间呼气。重复进行。这种呼吸方式可以帮助调整呼吸节奏,使身体和心灵更加平静。

3. 破音呼吸 这是一种有节律的呼吸方式,通过在吸气过程中结合发出“哈”的声音,创造喉咙和呼吸器官之间的振动。吸气时发出低沉的声音,并将声音延长到呼气过程,呼气时维持声音的连续性。这种呼吸方式可以帮助释放压力和消除情绪紧张。

4. 倒数呼吸 这是一种倒数计数的呼吸方式,从一个数字开始,例如10,每次呼气时逐渐减少数字。例如:吸气时数到10,呼气时数到9,然后吸气数到9,呼气时数到8,以此类推,直到数到1。这种呼吸方式可以帮助冷静思考和集中注意力。

(据《大众卫生报》)

中车株机在轨博会首发“超轨”SRT

本报讯(株洲晚报融媒体记者/高晓燕 通讯员/张灿强) 12月8日,2023中国国际轨道交通和装备制造产业博览会将在株洲国际会展中心开幕。此次,中车株洲电力机车有限公司携6款新品闪亮登场,其中就有首次亮相的新一代超级虚拟轨道列车(SRT)。

超级虚拟轨道列车,是中车株机公司最新研发的一款融合轨道交通与道路交通优势技术的新型轨道交通产品,集经济、智能、环保、便捷等特点于一身,可应用于中小城市主干线、大中城市交通支线和加密线、机场线、旅游景区等。

这款SRT3.0版列车采用2节编组,车长21.6米,车宽2.65米,最高运行速度70km/h,载客量176人,更加智能、灵活、低碳、舒适。

“超轨”,“超级”在哪里呢?据中车株机公司创新研发部系统研发主管李春明介绍,“超轨”列车搭载了数字化智能座舱,橡胶轮胎承载,无需铺设轨道,无需架设接触网,采

用自动循迹技术,通过“图像识别+北斗定位”感知地面虚拟轨道,可实现自动驾驶。

此外,列车还可实现双端驾驶,且首次商业应用了全轮电驱转向系统,相比传统液压系统而言维护、响应更加快速便捷。列车最小转弯半径15米,能灵活地穿梭于城市道路上,宛如“蛇形走位”“凌波微步”,可以灵活编组,实现2/3/4节编组,最大载客368人。

纯电驱动的列车,采用了高能量的锂电池储能技术,通过首末站下压式智能“快充”系统,充电10分钟,能跑25公里。此外,还可升级为氢燃料技术,实现超200公里的长续航。

走进列车,超宽敞客室区、100%低地板,抬脚即可上车,360度环视、电子后视镜、车身雷达、紧急对讲、双叉臂独立悬架等设备,为列车安全运行保驾护航的同时,也带来更平稳的驾驶与乘坐体验。

还等什么,快来轨博会上一起打卡“超轨”SRT吧!



中车株机公司研发的新一代超级虚拟轨道列车(SRT)。 企业供图

沐浴冬日暖阳 观赏银杏落叶



12月7日,农历大雪时节,我市城区冬日暖阳,温暖如煦。在天元区黄河北路,邮电源幼儿园中班的孩子们,在老师的带领下观赏银杏落叶。

04

「群众大会」奖品抢眼
猪羊鸵鸟轮番上场

05

205辆客车被扣押
欠6800余万元不还

冷空气“入侵” 雨水排队进场

近日看木心,依然最爱那首《从前慢》。在那个充满着暗黄滤镜的旧时光里,他这样写:“清早上火车站,长街黑暗无行人,卖豆浆的小店冒着热气。从前的日色变得慢,车,马,邮件都慢。”

这样悠然的慢时光,真是像极了现在的日子,早晨微寒,早餐店的食物冒着热气。你我坐在一起,不再有浓烈夏日里的焦虑感,更多的是静谧的,一切都觉得刚刚好。

如果你还没有来得及感受这样的时光,今天,或许可以静下心来体会一下。市气象台说,今天,株洲依然是多云的天气,最高气温24℃,但到了晚上,一股弱冷空气南

下,会带来微雨,但气温并不会下降太多,周末两天,最高气温依然有19~23℃。

如果一定要给这样的好时光里挑一些瑕疵,或许就是空气不那么完美。市气象台说,由于天气持续晴好,风力较弱,本周的气象条件不利于污染物的扩散,未来三天仍将维持静稳天气,敏感人群症状易加剧,应避免高强度户外锻炼,外出时做好防护措施。

好时光,不辜负,这样的日子里,希望你也能如木心所写那样,一生只爱一个人,一世只怀一种愁。

(王娜)



今天 多云 11~24℃
明天 阴天有小雨 14~19℃
后天 多云有阵雨转阴天有小雨 10~23℃
风力:2~3级
风向:南风
(市气象台12月7日16时发布)