

炒菜1小时 相当于抽烟40支?

北京市房山区中医医院中医内科主任医师 刁宏

“听说炒菜1小时，相当于抽烟40支，这个说法对不对？”门诊中有女性朋友咨询相关问题。这种说法看似夸张，却有一定的道理。《Lung Cancer (肺癌)》期刊上曾发表过一项研究显示，厨房油烟可以让非吸烟女性的肺癌发病率升高3.79倍。

二手、三手烟的因素是女性肺癌发病的第一因素，第二排序就是厨房油烟。应如何避免呢？

一是做饭多用蒸、煮、炖。油炸等不健康烹饪方式，不只会产生油烟，也会导致人体摄入过

多油脂，能量过剩，肥胖等问题。所以从减少油烟和健康膳食两方面考虑，都要减少油炸、煎烤、高温爆炒等烹饪方式，多使用蒸、煮、炖等。

二是，用热锅冷油的烹饪方法。食用油冒烟时油温为260℃，爆炒煎炸时油温在300℃以上，温度越高，食用油会裂解出越多的有害成分。如果一定要热锅热油，最好在六七成热的时候放菜。

三是，在做饭时一定要打开窗户、抽油烟机。使用抽油烟机的时间越长，越能降低罹患肺癌的

风险。而且打开窗户保持良好通风，才能让抽油烟机发挥更好的作用。

四是，在炒菜过程中，抽油烟机要早开晚关。不要等到炒菜了，才把油烟机打开，整个烹调过程始终开着抽油烟机，炒完菜后3~5分钟后再关闭抽油烟机。



扫码关注人民日报健康号
@呼吸科教授刁宏



近日，北京妇产医院内分泌科主任阮祥燕因其在妇产科与生殖医学领域卓越的学术成就，入选了斯坦福大学发布的全球2%顶尖科学家榜单。阮祥燕教授2012年牵头建立我国首家卵巢组织冻存库，2021年首例“冻存婴儿”降生，推进我国卵巢组织冻存技术经历了从无到有、从有到强的转变。截至目前，该院卵巢组织冻存库已为近400名患者进行了卵巢组织冻存，并成功进行了10余例卵巢组织冻存移植。患者术后卵巢功能全部恢复正常，移植成功率100%，达到了国际领先水平。图为阮祥燕怀抱中国首例“冻存婴儿”。

北京妇产医院 巢伟报道

声音

进博会让中国大市场成为世界大机遇。

——第五届中国国际进口博览会将于11月5~10日举办。五年来进博会通过推动中国与世界市场相通、产业相融、创新相促、规则相联，正在兑现“办出水平、办出成效、越办越好”的承诺。人民日报评论说。

平衡防疫与生产，富士康们如何做好这道必答题。

——近日，郑州富士康部分员工“徒步返乡”成了舆论焦点。红星新闻评论说。

盲目扩大风险区，动辄“一关了之”，这既背离科学防疫精神，也不符合精准防疫原则。

——日前，内蒙古自治区应对疫情工作领导小组会议指出，不能因为出现一两个病例就封住整个小区，不能无差别无休止地管控和限制，要让城市逐渐恢复活力。新京报评论说。

核酸采样别“蜻蜓点水”。

——武汉卫健委网站日前发布《关于加强核酸采样操作社会监督的公告》，再次强调了咽拭子的采集标准，稍微用力来回擦拭至少3次，然后在咽后壁上下擦拭至少3次。健康报评论说。

我们还会见证更多“颜宁归来”的故事。

——近日，著名科学家颜宁在2022深圳全球创新人才论坛上透露，将辞去普林斯顿大学教授一职，拟全职回国协助深圳创建一所集科研转化、学生培养、经费资助等若干功能的新型研发机构——深圳医学科学院。澎湃新闻评论说。

推进“长期护理险”，还须完善制度设计。

——人口老龄化程度加深，截至2021年底，我国失能和部分失能老年人已经超过4000万人。为了让更多的失能老人享受有尊严、有质量的晚年生活，我国试点建立长期护理险制度已经有6年，至今已覆盖全国49个城市、1.45亿人。九派新闻评论说。

心脏最怕四件事

陕西西安交通大学第一附属医院外科副主任医师 杜昌旺

一旦心脏出问题，会对身体造成很大的伤害。心脏最怕这4件事：

一怕缺水。对心血管病患者来说，缺水是一件很危险的事，不要等渴了才喝，一天不能少于1500毫升，早上空腹喝一杯热水，可减少血液的黏度；睡前半杯喝一杯水，可防止血凝块和心肌梗死；午夜起床后喝2~3杯水，可补充体内水分，对心脏有很好的保护作用。

二怕心烦。有了不愉

快的事情会变得暴躁、心烦意乱，是很正常的事情。可是，如果经常心烦意乱的话，会对身体造成一定的影响，特别是那些经常处于紧张和焦虑状态的人，患上冠心病的几率更大。

三怕熬夜。缺乏睡眠会引起血管的急性和慢性反应，如果睡眠时间少于6小时，患高血压的可能性就会提高35%。

四怕油盐。长时间食用高油高盐的食物，会导

致体内的热量过高，从而导致高血脂、高血糖等代谢疾病，导致血液黏稠，时间一长血栓、动脉硬化就会出现，心脏负担会增加，从而患上冠心病、心肌梗死等严重的心脏病。



扫码关注人民日报健康号
@神经外科杜医生

反复上火用两味药

安徽医科大学第一附属医院中医科副主任医师 王成阳

“爱上火，用点清热药下火效果不好，而且反反复复很难受。”日常生活中遇到不少患者有类似的问题。

其实，这种上火常常会伴有肚子不舒服，腰以下冷冰冰的，属于“上热下寒”的表现。上热，会出现口腔溃疡、嗓子干痒、上火的症状，但身体下方却是凉的。

中医认为，上热下寒

都是因为脾胃虚寒导致的，常吃生冷的人易出现这种情况。“脾”是身体运转的枢纽，如果脾胃虚寒，会出现身体上下通路不顺畅；脾，又会影响到四肢，因此常常出现手脚冰凉的现象。

对于这种情况，可以试试《伤寒论》里的一个方子——栀子干姜汤。在医生的指导下，用700毫升水煮栀子、干姜后，去

药渣，取300毫升汤药，分为两份，温服一份。

这剂汤药具有清上温下，清热除烦，温中暖脾的功效。



扫码关注人民日报健康号
@中医王成阳