

**健康关注**

天寒地冻的季节，围坐在桌旁吃上一顿热气腾腾的火锅，真是味蕾与心灵的双重享受。很多人都喜欢在冬天吃火锅，但是怎么才能吃得美味又健康呢？这里面也有不少学问。



## 冬日火锅有讲究 美味健康吃出来

苏凤哲 路洁

一年四季中，要数冬季最适合吃火锅。看着食材在高汤中翻滚，想着那鲜美炙热的口感，即使是寒冷的冬天，也热气腾腾。不过火锅虽美味，但也要注意，许多爱吃火锅的人由于吃得不当，容易引发腹泻、腹痛等消化不良的症状。一些看似“养生”的火锅，其实可能会对健康造成很大危害。请看养生中医路正志教我们冬季吃火锅怎样既过瘾又健康。

### 如何健康吃火锅

火锅的配料应根据不同的季节而有所调整。冬季天气寒冷，气温降低，应多食敛阴护阳的食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、香菇等热性食物以调节体温。调味料可用辣椒、胡椒、生姜。火锅用料中应多配胡萝卜、菠菜、豆芽等以补充维生素。火锅汤宜汁浓肥鲜、色深醇厚，突出原汁原味，不宜食用冷饮和生冷食物。涮锅时应先喝小半杯新鲜果汁，果汁可刺激肠胃分泌、助消化，还可使小肠上部呈酸性，有助于钙、磷的吸收。先吃蔬菜再吃肉有助于营养的合理吸收、减少胃肠负担。白酒或葡萄酒可以杀菌、去膻，非常适合涮羊肉时喝，但也不能多饮。蔬菜汁、乳品和植物蛋白饮料，如酸奶、杏仁露、椰汁、凉茶等，适合慢性病患者和老年人。吃火锅时可以配点红薯，因为肉类食品是酸性食物，而红薯是碱性食物，两者进入胃中就可以酸碱中和，使我们的体内保持酸碱平衡。还可多涮些蔬菜，蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒。

凉，不仅能消除油腻，补充冬季人体维生素不足，还有清凉、解毒、祛火的作用，但蔬菜不要久煮，否则将失去其营养价值及清火的功效。还适量放些豆腐，有的豆腐含有石膏，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素，而且还可以发挥石膏清热泻火、除烦止渴的作用。白莲藕是人体调补的良药，加入白莲藕可起到清热泻火的作用。还要放点带皮的生姜，因为姜皮辛散，有散火除热的作用。吃完火锅后可喝些发酵型酸奶，酸奶对胃黏膜有一定保护作用。

### 吃火锅注意事项

- 1. 铜锅不能立即使用**

铜锅停用一段时间后，锅内表面会与水和氧气发生化学反应，生产一层绿色的铜锈，这就是碱式醋酸铜或硫酸铜，这两种化学物质都有毒性。因此，在使用铜锅前一定要用布浸蘸食醋，再加盐点擦拭，把铜锈彻底刷洗干净再用。
- 2. 根据不同的食物掌握火候**

毛肚、肉片、海产品等涮得时间过长，其营养成分就会大量损失。贝类食物如不熟，则很容易使潜藏其中的寄生虫卵进入体内而导致各种寄生虫病。
- 3. 谨防烫伤**

火锅浓汤的温度很高，食物取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食道及胃黏膜。特别是常生口疮的人，吃火锅后容易引起口疮复发，长期高温饮食的刺激，还会导致食道癌的发生。
- 4. 不要吃得大麻辣**

太麻、太辣的食物会刺激口腔、食管与胃肠道的黏膜而使其充血和水肿，从而诱发一些疾病。口腔炎、慢性咽炎、口腔溃疡及慢性胰腺炎、胆囊炎及上腹部做过手术的人都不要吃火锅。
- 5. 水发食物不要多吃**

毛肚、鱿鱼、黄喉、玉兰片等水发的食物，看着让人食欲倍增。但有些是有毒物质发泡的，可能会腐蚀人的肠胃，导致溃疡，甚至致癌。
- 6. 涮羊肉不宜放醋**

羊肉火热，可益气补虚。醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消积活血，应与寒性食物搭配，不宜与羊肉同吃。
- 7. 吃剩的菜和汤不要再吃**

因为火锅的表面镀层会与汤汁发生反应，产生硫酸等化合物后溶解在汤中，若是用了隔夜的火锅汤汁，会引起恶心、呕吐等症状，严重时还会引起急性中毒，所以汤汁最好不要在锅中过夜或长时间存放，也不宜再吃。
- 8. 鲜肉要透煮**

有些人在吃火锅时，习惯把鲜嫩的肉片放到煮开的汤料中，稍稍一烫即食。这样短暂的加热，并不能杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫幼虫，进食后，幼虫可在肠道中穿过肠壁，随血液扩散至全身。因此，孕妇不宜吃火锅，否则幼虫通过胎盘传给胎儿，会造成流产、畸形等严重后果。为此，有关专家告诫，为了使胎儿健康发育，孕妇忌吃火锅，偶尔食用时，一定要将肉片炖熟煮透。

**特别报道**

## 如何让烟草广告令行禁止 中国控烟行动任重道远

本报记者 喻京英

我国新修定的广告法中，对于烟草广告有明确规定。如何禁止烟草广告，新《广告法》实施一年来，仍有许多地方需引起人们的警惕。近日，新探健康发展研究中心与北京市义派律师事务所联合发布了“新《广告法》实施一周年来禁止烟草广告执法观察报告”。报告显示互联网违法发布烟草广告问题仍然突出，对公众特别是少年儿童造成了不良影响。



中国疾病预防控制中心控烟办副主任、中国控烟协会副会长姜垣表示，目前我国有烟民3.16亿，人群吸烟率为27.7%，其中，男性吸烟率为52.1%，女性为2.7%，其中成人吸烟率与2010年数据持平，表明我国控烟行动仍然任重道远。

姜垣说，自2006年1月9日世界卫生组织《烟草控制框架公约》在我国正式生效以来，我国控烟履约工作取得了一定进展，但成效有限。现在吸烟者日平均吸烟15.2支，较2010年又增加一支。她表示，尽管2015年中国烟草销量自1999年以来首次出现下降，但是中国烟草消费量依然占据了世界烟草消费量的44%。在全球烟草消费量排名前30位的国家中，中国烟草消费量是第2至第28位国家的总和。

一项来自牛津大学、中国医学科学院和中国疾病预防控制中心的研究结果显示，目前1/3的中国年轻男性将最终死于烟草危害，中国男性死于烟草相关疾病的比例已从10年前的10%上升为20%，城市地区已经达到25%。

北京协和医学院公共卫生学院副教授胡琳琳表示，2015年我国成年人吸烟率大大高于全球成年人20.3%吸烟率，但事实上，在2010年时，中国前5位的健康影响因素，第一位是高血压，第二位就是吸烟，包括二手烟。“健康中国2030”规划纲要提出，到2030年，我国15岁以上人群吸烟率要降至20%。要想达到这个目标，必须采取综合措施，切实推进控烟履约工作。

新探健康发展研究中心常务副主任吴宜群强调，控烟最重要的环节在于对青少年的教育宣传，不让吸烟群体扩大。但当今社会中存在着大量的活动，如赞助冠名、植入广告、影视作品、烟草博物馆等，都在告诉青少年可以接近烟草而非远离烟草。烟草业一切广告、促销、赞助的唯一动机，就是在更大范围内、更大规模地推销烟草制品。而这正是民众健康的灾难。

北京市义派律师事务所主任王振宇强调，新修订的《广告法》规定，禁止在大众传播媒介或公共场所、公共交通工具、户外等地发布烟草广告。但一些互联网机构仍播放烟草广告，明显存在违法行为。他说，互联网属于大众传播媒介，不应成为烟草广告监管的法外之地。

**医疗前沿**

## 中国推广肿瘤精准治疗

陈捷

当前中国在重大疾病方面面临着每年新增310万癌症、220万癌症死亡、300万心血管疾病死亡、1亿糖尿病、2.6亿高血压患者的巨大挑战。针对某种肿瘤、心血管疾病、糖尿病、罕见病已分别创立8-10种精准治疗方案，并在全国推广。在近日举行的中国第二届基因组学与精准医学大会上，北京大学副校长、医学部主任詹启敏院士表示，精准医学为我国防治肿瘤提供了提早发现的机会。

詹启敏说，精准医学将会使人们提高治疗的有效性，降低不必要的药物副作用，节约医疗费用，并通过基因测序技术预测未来可能患有哪些疾病，从而更好预防和治疗。治疗的靶向性也更强。绝大多数肿瘤如果能早发现早治疗，患者的5年生存率基本可以达到80%至90%以上。

詹启敏表示，在国家鼓励自主创新政策下，涌现了一大批国家临床检验优秀企业。北京毅新博创生物科技发展有限公司自主研发的飞行时间质谱仪以及在此设备上研发的产前缺陷检测，特别是“生物年龄”这一更能准确反映机体实际健康状况的一些研究等成果逐渐进入医学研究领域，标志着精准医学研究在中国取得了重大进展和突破。

精准医学是应用现代遗传技术、分子影像技术、生物信息技术结合患者生活环境和临床数据实现精准的治疗与诊断，制订具有个性化的疾病预防和治疗方案。我国精准医学目前只是起步，仍需加强顶层设计，尤其是亟待提升自主创新能力、共享临床研究资源、完善政策法规。

“我国其实早在‘十一五’时期就布局了相关研究，包括863计划实施的肿瘤基因组、疾病分子分型和分子分期等项目。”詹启敏说，目前我国基因组学和蛋白质组学研究处于国际前沿水平，分子标志物、大数据等技术发展迅速。

在总体目标基础上，中国精准医疗的阶段目标分为5年目标和15年目标。具体讲，5年目标是使我国精准医疗研究和临床水平位于国际前沿，部分具有中国特色的疾病诊疗水平引领国际发展。15年目标是在精准医疗主要研究单位和试点地区，将我国重要肿瘤早诊断由目前的20%提高到40%以上，将新生儿出生缺陷率由5.6%降低到3.0%以下，主要心血管病的病死率和致死率降低10%。

**健康资讯**

### 慈善项目惠及患者数万

本报电（塔娜）中华慈善总会“易瑞沙慈善援助项目”10周年总结会近日在北京举行，迄今为止，已有4万余名肺癌患者从项目中受益。 “易瑞沙慈善援助项目”是中华慈善总会针对部分因经济原因无法继续治疗的晚期肺癌患者开展的医疗救助项目，阿斯利康药企作为项目捐赠方，至今已捐赠药品价值高达105.03亿元，药品发放总价值达103.66亿元，为中国扶贫攻坚贡献力量。

### “中医进社区”服务全国

本报电（余静）由中华中医药学会、中国教育网络电视台健康台共同主办的“国医名师大讲堂——中医进社区”将在全国陆续开展。 据介绍，“中医进社区”活动预计用3年时间，深入全国1000个社区，成立1000个中医健康教育、培训基地，培养1万名基层中医药健康服务人员。期间还将开展名医义诊、中医专题讲座、向基层医生开放学习中医教学课程的快捷通道等活动。

### 医美行业将推分级管理

本报电（吴群虎）中国整形美容协会近日在京召开“医疗整形美容机构评价工作会议”，会上公布了国内首批5A级医疗美容机构。 据介绍，为建立行业专项技术评价标准，减少由于信息不对称给公众造成的误导，中国整形美容协会制定了“医疗整形美容机构评价标准”，今后该行业将推行分级管理，公众在选择整形美容机构时将有所依据。

### 民企推家庭医生签约制

本报电（王志胜）由中孝科技、中孝医生集团联合发起的“家庭医生签约仪式”近日在京举行。 据介绍，集团面向医疗健康专家制定的“人才IPO计划”，是家庭医生签约服务的一种创新发展，是实现分级诊疗的基础，通过医疗+互联网实现医生、患者和医院互惠共享，最终构建个体化、定制化医联体生态圈。目前该企业已签约300余名专家级医生。

### 海航健康产业再度延伸

本报电（吴冬）由海航集团海航健康打造的北京优联美汇健康管理中心与北京美汇医学检验所近日在京开业，美汇医学检验所“罗氏示范实验室”同时揭牌。 据了解，未来，美汇医学检验所与罗氏（中国）将在医疗检验设备规范管理、新技术应用、学术交流等方面展开深度合作。

《中国居民膳食指南（2016）》动画版发布 儿童快乐观看 学营养与健康

《中国居民膳食指南（2016）》（简称《指南》）动画版近日在京发布，这是一部中国营养学会原创性质的科普动画片。该片改变了传统的说教方式，把《指南》的核心信息融入到故事情节中，让普通大众，尤其是正处于生长发育期的儿童青少年们，在主动、快乐地观看动画片的同时，学习营养健康和理念。

据介绍，动画片共7集，片中设计了一位身穿粉色衣服、长着翅膀的营养小精灵“莹莹”，“莹莹”带着孩子们把《指南》的核心内容讲给妈妈听，从而将科学的营养膳食理念带给大众。第一集为《指南》概述性介绍，之后的6集则分别以《指南》的核心6条中的每一条为主题讲述。通过动画人物一家的日常生活，引出核心6条，为《指南》在日常生活中的理想应用提供范例。

具体指南包括：平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；应天天运动、保持健康体重；经常吃豆制品和奶制品，适量吃坚果；鱼、禽、蛋和瘦肉摄入量要适量；食盐、油摄入量要适量；足量饮水等。

《指南》动画片发布后，将在电视、广播、网络和移动端同步推出，并在农村、社区和学校等平台免费发放，广泛传播，以帮助公众树立科学的健康理念，掌握营养核心概念和基本原则，提高全民健康素质。

## 枸杞为何能够抗衰老补气血？

王红蕊

腰膝酸软、头晕目眩、视力减退，可适合所有人食用，尤其用眼过度者及老人更加适合。历代医家治疗肝肾不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子，著名方剂杞菊地黄丸，就以枸杞子为主要药物。肝肾阴虚之腰膝酸软、遗精，常配地黄、沙参等，如一贯煎。中医理论认为，人的体力、注意力以及记忆力与精血有关，精血旺则体力旺，精血衰则体力弱。若肾精肝血不足，气血不能充养四肢脑髓，就会出现乏力、注意力不集中、健忘等。枸杞有良好的滋补肝肾精血的作用，精血旺了，就能保持体力充足、思维敏捷。

枸杞子为药食两用佳品，很多人喜欢用它泡水、泡酒，还可以煮粥食、熬膏吃、榨汁服、煎汤喝、酿酒饮，可谓“百变混搭”。泡水服用枸杞是所有服用方法中最简单的方法。将枸杞倒入杯中，用开水浸泡，待水自然放凉，且枸杞吸水恢复了新鲜果状态，即可饮用。

随着视听设备的普及，手机、电脑、电视等各类电子设备占据了人们的大量时间，中医讲“久视伤肝”，长期用眼不但会造成眼干、眼涩、眼睛充血等，而且会对肝脏造成损伤，多表现为焦躁、易怒。建议可以用枸杞子、桑叶、菊花等组为枸杞茶，饮用有较好的清肝明目效果。现代药理学研究还发现，枸杞子中含有一种少见的维生素，名为“维生素X”，又称为“驻颜维生素”。

素”。前面故事中提到过的西河女子，就因吃了含有枸杞成分的秘方青春常驻。枸杞子里含有的很多营养成分，如胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、亚油酸等，确实对我们的皮肤有好处。推荐一个“美颜色、悦容颜”的方子：取枸杞子和桂圆肉，一起熬汤、熬成膏状，每天吃一勺，我们为之取名“枸杞桂圆膏”。桂圆肉本身养血，两者放在一起不仅味道好，还有很好的补益气血的作用。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）