



## 忌太辣太烫

90后的小胡每次吃火锅时都要选择超辣的锅底,他觉得这样吃火锅十分过瘾。可是每每吃完,肠胃就会出现各种不适:肚子痛、腹泻,嘴里也出现溃疡等现象。

胡严林提醒,吃火锅,我们在享受口腹之欲的同时,也要为自己的舌头、口腔和肠胃着想,因为它们怕烫、怕冷又怕负载过多。有人爱吃辣火锅,所谓无辣不欢。的确,适当的辛辣能够起到驱寒保暖的作用,但不能摄入过量。

胃肠道的许多疾病如胃炎、消化性溃疡等,以及痔疮的发作都与饮食太辣有直接或间接的关系。调味料如沙茶酱、辣椒酱对胃肠刺激大,有胃肠疾病的病人,应尽量少用,有咽喉炎症、气管炎症和过敏性疾病的患者,辣味调料也应少用或不用。

“吃火锅前可以喝点酸奶‘打底’。”胡严林建议,酸奶可以给胃黏膜加上一道“保护层”,预防火锅的油腻,可以有效抵抗病菌的侵袭。

看着锅中的美味,千万不可心急,食物涮出来后晾凉再吃。一般来说,从火锅中捞出的食物温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道等消化道黏膜。经常吃滚烫食物的人总会口腔溃疡,食道癌的发病率也要高出许多。

胡严林提醒,吃火锅时间也不宜过

长,尤其是在冬天,火锅很容易吃上两三小时。如此长时间“作战”,对胃肠道的耐力是个极大的考验。它容易使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,导致胃肠道功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重的甚至会导致慢性胰腺炎等疾病。

另外,不宜“冷热交替”,热辣的火锅配上冰爽的啤酒或饮料增大了对牙齿和胃肠道的刺激,胃肠道吃不消就会出现胃痛,甚至胃出血。因此,最好喝常温的果汁等饮料。

## 荤素搭配适当

年轻的左先生是个火锅爱好者。他说吃火锅不吃上几盘肉就不痛快,蔬菜随便吃几口就行。

对此,胡严林指出,这种方法很不可取,容易摄入大量的脂肪。如果经常这么吃易致肥胖。而且肉类中含有丰富的油脂、蛋白质,摄入过多极易引起消化不良和上火,引起牙龈肿痛、口臭、嘴上起泡、口舌生疮。

为了防止发胖,涮火锅的顺序很有讲究,最好的顺序是先涮蔬菜,将胃部填充一些,再吃肉类,蔬菜的量至少是肉类的两倍以上。

另外,叶类蔬菜切忌长时间放在火锅里煮,在沸腾的汤中稍加焯烫就可夹出。煮的时间过长会让营养流失,也会失去蔬菜鲜嫩的口感。半熟的肉虽然肉质滑嫩,但可能会

含有未被杀灭的细菌,引起胃肠感染。因此,一定要将肉煮至彻底熟透再吃。

## 慎喝火锅汤

“吃火锅不喝点火锅汤,完全不过瘾!”家住幸福路的张先生如此感叹道。实际上,他不知道喝火锅汤潜藏着多少健康隐患。

胡严林说,火锅汤里汇聚了各种肉片、鱼丸与蔬菜等其他食材,在涮完火锅后,很多人都喜爱喝上几口,虽然好喝但火锅汤确实不宜多喝。

牛羊肉、海鲜和蘑菇等,含有大量可引发痛风病的一种有机化合物——嘌呤,如果再喝点啤酒,造成尿酸在血液中沉积,容易导致痛风。汤里的嘌呤含量比肉类还要高得多,所以火锅汤被称为“超级杀手”,痛风、尿酸高的人不宜喝火锅汤。

火锅汤中的脂肪也不少,哪怕锅底是清汤,涮肉之后也会有很多脂肪流失到汤里。如果是用白汤、骨汤、红油汤做锅底,脂肪含量会更高。涮过蔬菜的汤中还会残留的农药、亚硝酸盐、草酸等成分。涮后的汤里还有较高含量的钠离子,因此肾脏病、高血压的人也要小心。

胡严林强调,如果实在无法抗拒,那么就在刚开始涮煮时间比较短、涮煮材料比较少的时候喝。已经煮了一两个小时的火锅汤,还是不喝为好。

## 市眼学会邀请知名专家讲座

## 促进科学发展

本报讯 记者刘晖、通讯员张帆报道:12月1日,市医学会眼科分会第二次代表大会暨青光眼诊疗新进展学术讲座在市中心医院同济咸宁医院召开,来自鄂东南地区的近300名眼科医务工作者参加会议。

我市自2007年成立眼科学分会以来,眼科事业取得长足发展,临床技术快速发展,教学、科研成果频出,这得益于眼科学分会为广大医务工作者搭建了眼科治疗的交流平台,促进了眼科事业规范、科学、健康的发展。

## 我市打击非法行医

## 净化就医环境

本报讯 通讯员黄飞雄报道:我市自5月份开展打击非法行医专项行动以来,取得显著成效。截至目前,共查办非法行医案件121件,罚款47.4万元,清理无证行医人员21人。

由于“打非”涉及多部门的职能交叉,我市由政府牵头,成立由卫生、公安、工商等部门组成的全市打击非法行医专项行动领导小组,明确各部门职能以及联动执法工作要求,信息共享,合力打击。

我市还建立县、乡镇(街道)、村(社区)三级立体专业监管网络,实现网格化管理。同时,重视群众投诉举报,强化社会监督。公布“打非”投诉举报电话,启动有奖举报机制,及时反馈案件查办信息。今年全市共接到群众投诉举报非法行医案件27件,调查核实22件,回复27件,回复率100%。

在严查严打非法行医行为的同时,组织开展了居住人群健康服务需求和适应程度调查,并大力扶持民间特色医疗专科,健全医疗服务体系,凸现服务本质。