

冬季最适合吃火锅。约上三五好友,围着锅子畅聊,又能取暖又能享受美食,实在是寒冷天气里的一大美事。

爱吃火锅的人请注意,这5个坏习惯要改

很多人总结出吃火锅的“美味秘诀”,如,吃红油火锅才够辣、够过瘾;火锅煮毛肚要“七上八下”,这样烫过的毛肚吃起来才最嫩;吃火锅就要趁热,肉片下锅不用太久就要捞出来吃;一定要喝点味道鲜美的火锅汤,这顿饭才算完美;火锅和啤酒是好搭档……殊不知,这些做法可能会危害你的健康。

只点红油锅底? 热量太高

红油火锅——就是表面飘着一层辣油的锅底。对于重口味的人和无辣不欢的人来说,红油火锅简直就是最爱。红油火锅的热量可比清汤火锅要高,对比红油火锅锅底和清汤火锅锅底的营养成分可以看出,红油火锅的热量几乎是清汤火锅的两倍。经常吃火锅的人会发现,红油火锅水开得特别快,如果点的鸳鸯锅,一般都是红油那一半先被烧开。这是因为上面附着的那一层油脂,保温效果好,所以水会升温更快。

正确做法:对于经常吃火锅又重口味的人,建议选择鸳鸯锅,两种锅综合着吃,能帮助控制热量的摄入,降低肥胖风险。

吃毛肚要“七上八下”? 可能烫不熟

不少人听过这样的说法:吃毛肚要“七上八下”,就是筷子夹着毛肚在火锅热汤里上上下下烫几下即可。但这种做法真的靠谱吗?毛肚如果煮的时间太长,会导致肉质变老变硬,咬不动。而这种“七上八下”的方法看似时间很短,吃起来肉质鲜嫩,但值得考究。因为从健康卫生的角度讲,一般涮毛肚的时间控制在3至5分钟最好,不要太长。但也不能太短。时间太短了,毛肚是不会熟透的,而且加热不充分,毛肚上可能会残存寄生虫或者细菌。吃火锅后出现拉肚子的事件常有发生,食用这种没有熟透的毛肚,就可能会导致腹泻、寄生虫感染等问题。

也容易出现胃肠疾病。**正确做法:**水开下锅,涮毛肚的时间控制在3~5分钟。

吃得太急? 容易导致肠道疾病

有人认为,吃火锅就要吃热乎的,熟了就可以捞出来马上吃,还有的人没等肉片煮熟就赶紧捞出来吃了。其实吃火锅可千万不能急,吃得太过急,刚捞出来的肉片就直接放进嘴里,可能会因为食物温度过高而烫伤食道,破坏食道黏膜,增加患食道癌的风险。而肉片也不能没等熟透就捞出来吃,这可能会导致肠道疾病。**正确做法:**肉片彻底熟透再捞出,食物捞出后放置在干净的盘子上,稍微晾一下,蘸小料后再享用。

爱喝火锅汤? 浓缩汁不利健康

火锅汤味道鲜美,但是食材中的

脂肪、嘌呤、亚硝酸盐、草酸、水溶性农药残留等都是会融到汤里面去。所以,肉汤、火锅汤都属于高脂肪、高嘌呤食物,无论是正常人群、减肥人群还是痛风患者都不建议喝。有研究表明,火锅汤汁中硝酸盐的升高,也可能与蔬菜等食品中硝酸盐移入和汤汁浓缩有关。我国《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》中也提到,痛风患者应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏,也要少吃贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。**正确做法:**尽量避免食用火锅汤。

吃火锅喝酒? 当心痛风

冬季聚会吃火锅,通常都要喝点酒,但火锅配啤酒是诱发痛风发作的常见原因之一。啤酒与痛风关系密切。啤酒嘌呤含量为5~10g/100ml,虽然看起来并不高,但是含有较高的鸟苷酸,在体内

代谢会产生大量嘌呤,进而导致尿酸浓度升高。一项关于饮酒与痛风关系的研究显示:啤酒增加痛风发作风险的作用更加显著,而适量红酒不会增加痛风发作风险。**正确做法:**吃火锅能不喝酒就不喝酒。如果非要喝,可以选择红酒,但一定要限量。(薛庆鑫)



科技前沿

KE JI QIAN YAN

为肿瘤患者提供更灵活的治疗方式 智慧光药注射器实现药物和光的精准递送

本报讯 电子科技大学肿瘤医学研究院郎锦义教授团队研发出一种自供电、无线、可拆卸的光药注射器,用于肿瘤的光动力治疗。这种创新性的治疗方式为肿瘤患者提供了更灵活、更有效的治疗选择。这项研究近日发表在《国际纳米能源权威期刊 Nano Energy》(中科院一区 Top IF17.6)上。光动力治疗是一种非侵入性的肿瘤治疗方法,通过特定波长的光照激活光敏剂产生活性物质来破坏肿瘤细胞。然而,传统的光药注射器存在一些问题,如操作过程中的可靠性和安全性不易掌控。为解决这些问题,郎锦义教授团队研发出了这种自供电、无线、可拆卸的光药注射器。这种注射器系统由一个半植入底座和一个可拆卸致动器组成。底座中包含了流体通道和光源,致动器则提供能量、注射药物和控制电路。这两个部分通过磁性吸引力连

接,方便插入和拆卸,实现了灵活的药物和光的递送。这种注射器的优点在于它可以实现自供电,无需外部电源,同时能够精确控制药物和光的释放。这种精确控制可以提高治疗的准确性和效果,帮助患者更好地应对肿瘤治疗过程中的问题。未来,这种智能化光药注射器将为肿瘤患者提供更灵活的治疗方式,帮助他们更好地应对肿瘤治疗过程中的问题。这种治疗方法不仅提高了治疗效果,还提高了便利性和舒适度,并减少了不必要的副作用。此外,这种自供电、无线、可拆卸的光药注射器还具有小型化设计,为药物和光递送策略提供了灵活的解决方案,为临床转化奠定了基础。这种治疗方法未来有望广泛应用于临床实践,为肿瘤患者带来更好的治疗效果和生活质量。(本报记者 代俊)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

有人会觉得很奇怪:为什么两地相隔千里,也会感受到彼此地区地震带来的摇晃呢?今天就带大家了解这一现象背后的原因。

地震中的神奇波动——地震面波

赵昱 郭佳 庄园旭

我们能感受到千里之外的地震,主要是因为地震面波的原因。面波(surface wave)是地震波的一种,主要在地表传播,能量最大,波速约为3.8千米/秒,低于体波,往往最后被记录到。如果地震非常强烈,面波可能在震后围绕地球运行数日。面波实际上是体波在地表衍生成成的次生波。面波的传播较为复杂,既可以引起地表上下的起伏,也可以是地表做横向的剪切,其中剪切运动对建筑物的破坏最为强烈。地震面波分为剪切面波(Love波)和横波(Rayleigh 瑞利波)两类:**剪切面波。**剪切面波是振动平行于层的地震波在物质层中干涉叠加,并在物质层中传播的波。由于振动平行于地面,结果导致地面发生一种蛇形前进的横向波动。此现象是英国地球物理学家勒夫在1911年发现,故名勒夫波,也简称L波。它的振幅随着深度的增加而衰减。**横波。**横波振动方式兼有纵波

和横波的特点,类似于质点做圆周式振动的水波。可以理解为平面纵波在地表相交或叠加而产生,只存在于半空间表面附近的波,这是英国科学家瑞利于1887年发现的,故名瑞利波,也简称R波。因为地震面波主要在地球表面传播,而不是在地下深处,使得它们更加接近人类的生活。我们能感受到地面摇晃,正是因为地震面波引起地表振动呈椭圆形,包括水平和垂直方向的运动。此外,科学家通过研究地震面波还可以了解地球内部的结构和地震事件的影响。这对于提高地震监测和预警的准确性至关重要,也让我们更好地了解自己赖以生存的“家园”。了解地震波的类型和特点对于我们理解和预防地震灾害具有重要意义。通过了解地震波的传播特性,可以更好地预测地震的影响范围和程度,从而采取有效的防灾减灾措施。(作者单位:四川省震灾风险防治中心)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

秋冬季天冷了,手脚也不暖和了,边刷刷边泡脚,滚烫的热水从脚蔓延至全身,犹如打通了“任督二脉”,让人从身体到精神都感觉无比惬意。但你适合泡脚吗?你泡脚的方式正确吗?肿瘤患者能泡脚吗?我们来看看。

冬日泡脚 肿瘤患者须谨慎

泡脚可以扩张足部血管,促进下肢血液循环,加速新陈代谢,缓解疲劳,减轻工作及生活上的压力。此外,晚上泡脚还可以刺激脚部末梢神经,抑制大脑皮质,减少大脑血流量,有助睡眠效果,提高睡眠质量。泡脚可不是随便泡泡就行,注意以下几点,泡脚的效果更好。**泡脚时间:**最好在睡前泡脚,差不多21点左右,有助于入眠,过饱或过饿状态都不适合泡脚。**泡脚时长:**20分钟左右,泡脚时间太长,可能会导致血压下降、皮肤受损。**泡脚水温:**40℃为宜,以免烫伤或感冒。**泡脚水量:**以能完全覆盖双脚为宜。**泡脚频率:**每周泡脚2次左右比较合适,太频繁可能会损伤皮肤。虽然泡脚对身体有这么好处,

但不是所有人都适合泡脚。下列人群不建议泡脚:**体温过高或发热的人:**泡脚会促进血液循环和新陈代谢,如果身体处于发热状态,可能会加重症状。**心脏病或高血压病等心血管疾病患者:**泡脚使血管扩张,会增加心脏负担,可能引起不适或加重病情。**糖尿病患者:**糖尿病患者的神经和血管功能受损,容易被烫伤或者造成血液循环不良。**孕妇:**泡脚会增加子宫收缩的风险,可能会引起早产或流产。**局部皮肤有伤口、溃疡、感染或者过敏的人:**可能会导致伤口恶化、感染扩散或者诱发过敏反应。那肿瘤患者可以泡脚吗?需要根据患者自身的具体情况和医生的建议来判断。如果患者想要泡脚,务必咨询

专业医生,并避免过度刺激身体。除上述不建议泡脚的情况外,以下肿瘤患者也不宜泡脚:**有出血倾向的肿瘤患者:**泡脚会使血管扩张,增加出血的风险。如果肿瘤侵犯了血管或内脏器官,或者患者正在接受放疗而导致血小板减少,都属于有出血倾向的肿瘤患者。**有淋巴水肿的肿瘤患者:**淋巴水肿是指由于淋巴系统受到损伤或者阻塞,导致淋巴液在组织间隙积聚的现象,常见于乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等恶性肿瘤的患者。泡脚会使血液循环加快,导致淋巴液增多,从而使淋巴循环负担加重,不利于淋巴液回流。



有淋巴转移的肿瘤患者。泡脚会加速淋巴液的流动,可能会促进肿瘤细胞的扩散。(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUXIEJIAO
四川省反邪教协会办公室

生活提示

SHENG HUO TI SHI

近几个月,多国暴发“床虱危机”。最初在英法等国肆虐,引起当地居民恐慌,而今危机蔓延至韩国。近日,在中国香港机场快线列车座位上,一张疑似床虱的照片广为传播。床虱就是臭名昭著的臭虫吗?该如何应对这种小小生物可能带来的公共卫生隐患?

床虱是臭虫吗? 如何防?

不会传播传染病

床虱在英文里又被称为“bed-bug”,在国内,它有被人熟知的名字——臭虫。在我国,臭虫一度是人人喊打的“四害”之一,后因控制而逐渐消灭。复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示,尽管臭虫淡出大众视线很久,但实际上始终零星存在。臭虫(床虱)属于节肢动物,因为能分泌臭液,发挥御天敌和促进交配的作用,所以其爬行过的地方都会留下难闻的臭味。相关医学报道,臭虫生存能力比蚊子更强,吸食人类血液的量是蚊子的7倍,每次吸血时间3至7分钟,因此造成的伤口奇痒难忍,非常影响

睡眠质量。王新宇说,如果被臭虫吸食,可能会引起虫咬性皮炎,继而诱发失眠等。但通常臭虫不会像蚊子、跳蚤一样传播其他虫媒类传染病,也不像疥螨一样需要寄生在人体存活。专家分析,臭虫主要栖息于室内墙壁、木制家具的缝隙、草垫、床席等处,或交通工具及公共场所的桌椅缝隙中。专家表示,总体来看,卫生条件越差,臭虫的生存空间越大。**居家注意卫生**随着人群流动、旅行机会增多,臭虫看似防不胜防,如何尽可能避免它的干扰呢?王新宇表示,出行尽量选择干净、卫生的居所,如不放心,旅行中的衣物尽可能放在密封空间,减少接触机会;

如前往的居住之处卫生条件差强人意,可选择一次性床单等;返回家中,可先找空旷地方处理行李。至于日常居家,则应定期清洁、吸尘,避免使用未经消杀处理的二手家具等。需要指出的是,臭虫很难自行彻底清理,需要专业杀虫机构来处理。一般来说,如果床单定期更换,不多人混用床单等,臭虫侵袭的风险会小一些。专家最后提醒,一旦被臭虫叮咬,可用复方炉甘石洗剂等止痒,如叮咬症状严重,建议前往医院对症治疗。(顾泳)

遗失声明

成都市双流区爱婴堡教育咨询有限公司(统一社会信用代码:91510122M A6CMXR96)不慎遗失银行开户许可证(编号:651099045757),特此声明。
2023年11月22日

内江市科协开展反邪教知识进社区活动

近日,内江市科协在中区城东街道交通路社区开展了科普进社区活动。活动邀请了市心理学会、市营养师协会、市反邪教协会的专家为社区居民开展科普和反邪教知识讲座,社区党员、网格员、居民等40余人参加。活动现场,工作人员向群众发放科普和反邪教宣传资料,深入浅出地讲解了“邪教的本质”“邪教的特征”和“邪教的危害”等知识,倡导群众主动抵制和揭发邪教组织的违法犯罪活动。此次活动既发挥了科普惠民作用,还丰富了群众业余文化生活,有效营造了热爱科学、崇尚科学的良好氛围。(内江市科协)