

### 饮食一条街

## 寒冬里的热火锅

正文 / 文

在寒冷的冬日里,这样的情景相信很多人都不会陌生:餐厅外寒风瑟瑟,餐桌上热气腾腾,呼朋唤友的一桌人,围坐在汤水沸腾的火锅旁,各种好吃的东西都往锅里涮,那叫一个痛快。

其实,不管是在北方寒冷的冬天里,还是在南方温暖的都市中,火锅店永远不缺生意。吃火锅,已不单是人们一种饮食的选择,更成为一种时尚的生活享受。然而,在美食面前,很多食客往往忽视了健康问题,要知道,火锅既可以给人们带来快乐,也容易给身体带来损伤,例如:痛风、急性肠胃炎等。

健康、美味要兼顾,下面给大家介绍一些健康吃火锅应该注意的事项。

#### 食材选择:

1. 多选择蔬菜。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,补充冬季人体欠缺的维生素,还有清凉、解毒、祛火的作用。但蔬菜不宜久煮,否则会失去大部分的营养价值。
2. 适量吃豆腐。豆腐在火锅食材中可以说是备受青睐,因为豆腐不仅能补充多种微量元素,而且豆腐中含有石膏,石膏可以起到清热泻火、除烦、止渴的作用。
3. 锅底放生姜和白莲。生姜既是调味品,又有抗癌的作用,加入生姜的时候不要去皮,因为生姜皮有散火除热的作用。白莲中含有多种微量元素,可以对身体起到调补的作用,但是要注意,锅底中加入白莲时不要把莲子心挑出去,因为莲子心可以清心泻火。

#### 火锅调料:

1. 火锅调料宜清淡。各地的火锅调料有几十种,但是多半都有刺激性,对肠胃不利。食用时

可适当加入些麻油,能减少调料对肠胃的刺激。  
2. 可适当加些醋。火锅食材中不管是羊肉、牛肉、鱼肉,都是高蛋白、高脂肪食物,食用过多会加大心血管系统的负担,影响健康。醋可以软化血管,能帮助分解蛋白质和脂肪,降低过食肉类对身体的损害。

#### 健康吃法:

1. 早喝汤。食物在火锅里涮煮的过程中会产生很多嘌呤结晶物,嘌呤结晶物是痛风的元凶,因此如果想喝火锅汤就趁早喝,涮的肉多了以后就不宜再喝火锅汤了。
  2. 少内脏。内脏、海鲜和蘑菇嘌呤含量很高,尤其是动物内脏,动物在生长过程中不可避免会摄入农药、添加剂等,而动物内脏大多是代谢器官,会有一些病原微生物和药物残留,过多地吃这些食物会对身体造成伤害。
  3. 不贪鲜。很多人都觉得将食物在火锅里快速地涮一涮就可以了,这样吃会很鲜嫩,这是一种很不卫生的饮食习惯。不管是肉食还是素食,涮火锅都要确保食物煮熟后才可以食用,这样可以通过充分地加热杀灭掉细菌和寄生虫,也能去除食物上的农药、化学添加剂的残留。
  4. 不吃烫。吃过的烫的食物会造成消化道黏膜损伤,严重的会使食道穿孔,因此火锅虽然好吃,但不能过于心急。
- 享受美食是所有人的追求,但在尽享舌尖上的快感时一定要将健康放在首位,让美食给生活增加情趣的同时更为健康添砖加瓦。

### 乐嘉专栏



下面的事例发生在中国享誉盛名的地产集团。某天此集团信息中心新上任了一位黄色领导,为尽快做出成绩,他要求把一个重要的软件开发周期从原定的九个月缩短到三个月。为此,总工程师多次向领导力陈此举有巨大风险,可是非但见效不大,反而令领导对于总的犹豫不决和异议感到十分愤怒,认为这是他搪塞和没有能力的表现。于是领导将该项目外包并转交他人负责,而原来的总工程师不再参与。

如总工程师,三个月后软件开发陷入谷底。半年后,终于拿出了个可交差的软件。当此软件投入测试后发现功能和需求相差甚远,这时软件公司已处于亏损状态,无法再继续提供支持,如改进软件需要继续增加预算。此时集团已付出了一百万的开发费用,最终该项目在一年之后彻底瓦解,这位领导也结束了在这个公司的职业生涯。

从以下对话中,我们能了解到整个事件推进的全过程,可从细微的变化和语言的味道中,感受这位黄色领导长期在“成功一定有方法”的思想熏陶下做出的决定,是如何导致他一步步走向深渊的。

#### 第一天

总工程师上班,便看到MSN上黄色老板“蹦”了出来,总工程师进了办公室,简单寒暄几句后进入正题。

黄色:“软件开发现在进行如何?”  
总工程师:“软件开发目前正在需求调查阶段,已经派了信息中心的同事在分公司进行了将近一个月的需求调查,我要求他在每个岗位上进行实习并和他们交流。相关的业务流程图已经画好了一部分,等需求调查完后,会把所有的业务流程画出来,并邀请分公司的业务部门和相关人员一起评审,并最后签字确认,之后会进行代码编写阶段。”

黄色:“什么时候可以完成?”  
总工程师:“九个月。三个月开发,三个月完善,三个月部署,基本上是这个

#### 【色眼看职场】FPA性格色彩

“FPA性格色彩”用红蓝黄绿代表不同的性格特点。职场中,不同颜色的人有着怎样迥异的表现?我们又该如何跟色彩不同的人相处共事呢?

## 黄色的一意孤行 对工作的影响

乐嘉 / 文

乐嘉简介:创办了以研究、培训、传播FPA性格色彩为主要方向的中国性格色彩研究中心,FPA性格色彩创始人,国内性格分析应用领域的权威,江苏卫视“非诚勿扰”嘉实主持;《FPA性格色彩入门——跟乐嘉学做人》、《色眼再识人》、《让你的爱非诚勿扰》、《人之初,性本色》、《跟乐嘉学性格色彩》和《微动力》作者;备受各阶层广泛推崇的演说家和性格分析研究专家。个人官网:lejiame.com

#### 思路。

黄色:“太慢了,三个月要完成这个项目。”

总工程师:“这个有点困难,这个软件并不是一个小的系统,而且还需要通过需求的评审,代码开发的人员还没有定下来,使用什么样的技术进行开发也没最终确定,想要在三个月完成基本上不可行,您看是不是再考虑一下。”

老板将目光转向屏幕,几声键盘敲击声过后,有人敲门进来,原来是这位老总一起带过来的吴一。

黄色:“吴一,销售软件的开发你知道这件事吗?”

吴一:“知道一点。”

黄色:“这个软件公司非常看重,我也向公司领导做了保证,在三个月内完成,如果你来负责有没有问题?”

吴一:“没有。”

黄色:“好,这个项目现在由吴一接管,你安排一下将需求调研资料全部转给吴一。”

总工程师:“好吧,明天一早我就将资料转给吴一。”

黄色:“好吧,先这样。”

#### 第二天

总工程师:“老总,软件开发的事情我想跟您再谈谈,您现在有空吗?”

黄色:“有空。”

总工程师:“关于软件开发我想我们应该做些风险控制,现在需求还并不是非常清楚,如果急于进行代码编写,软件开发的风险太高,而且这个软件难度也很大,三个月内是无论如何都做不完的。我不了解昨天吴一为什么会答应下来,您看是否考虑把时间加长一些。”

黄色:“做什么东西都有风险,关键是看你是否努力去做,只要努力,什么都能做得好,既然吴一认为他自己能做得好,就让他去做吧,如果有什么风险,我也会告诉我的,你不用再管了。”

#### 第三天

总工程师:“老总,我还是认为这个软件的开发风险太大了,一是技术太新,没人精通;二是需求不清;三是时间太短,没有足够的时间进行测试。您看是否跟吴一一起开个会讨论一下风险的问题?”

黄色:“吴一昨天跟我汇报了,他认为这个项目没什么问题,三个月内可以拿出一个试用版出来,我想风险他会控制的,有什么问题他也会直接向我汇报,你不用再参与了。”

从上面的故事中,我们在一开始就可以轻而易举地感受到,黄色性格的好大喜功和强烈的“新官上任三把火”的心态。这种心态通常出现在红色和黄色,而少见于蓝色和绿色。在黄色看来,这个世界上没有不可能完成的任务,所有不可能完成的都只是借口,一定可以想出方法来解决所有问题。在这样坚信“方法总比问题多”和“人定胜天”的信念下,很难听进他人的意见和观点。

如果你面对一个黄色老板,而他又正好处在一意孤行的状态中,直接正面冲突只会引发他的斗志,对于解决问题无效。更好的做法是,顺着他认为可行的思路往下走,做出一份细化的预算评估表,让他看到最终的结果是给他带来巨大损失,用事实和结果让他意识到自己的问题。与此同时,你的态度是配合的,是在执行他的思路,不会令他感到权威被挑战。

如果你自己是黄色性格,需要知道你的坚持和坚定有时候能帮助你成功,但一旦把它们发挥过头,走向了反面,也可能把你拖入失败的深渊,尤其是当你作为领导者,时刻对自己的决定保持怀疑和求证的心态是十分重要的。



### 喻小念心理诊室

## 当我们面对压力的时候

航空总医院身心医学科主任 喻小念

万先生是一位年过六旬、事业有成企业家,近日突然出现记忆丧失。前日外出时意外摔了一跤后,次日对摔跤后发生的事情完全回忆不起来。虽然既没有因摔跤骨折,也没有发现头部有什么损伤,其他所有的相关检查均未发现异常,但是一向身体健康的万先生精神极度紧张,反复上医院检查,担心自己是不是脑子摔坏了,继而逐渐失眠、心慌、头晕、头疼起来,甚至觉得全身都不舒服。

万先生再次就诊时,医生详细了解万先生的生活状况之后发现,年纪不小的他,一直没有放下手中的工作,最近因为筹备一个重要的新项目而高度紧张。在与医生的交谈中,他一再强调自己现在一定不能倒下。经过对万先生全面了解后,医生确定了病因和诊断,原来万先生因为工作太投入,精神高度紧张,再加上缺乏休息,出现了一过性的失忆。虽然事后并没有什么影响,但却造成了他极大的心理压力,进而出现了各种不适的身体反应。

我们早已谈到过,精神心理因素与身体、躯体之间密切相关,互相影响。生活中由于各种原因,我们常常必须面对各式各样的压力,即使我们主观上接受压力的存在,身体也会在无意中作出压力作出反应。这种反应的最初表现也许只是一种不舒适感,并不能在临床检查中查出什么具体的病变,这也就是我们常常听到的“亚健康状态”。

在这种亚健康状态下,人如果不能适当调整压力水平,必然导致身体最终出现具体的损伤,甚至发生严重的意外疾病。当然,像万先生那样过度紧张是不必要的。一时的主观不适

反应,正是身体对当前不良状态的一种警示,只要能主动调整生活方式,适当休息减压,随着压力水平的下降,主观不适感便会自然缓解或消失。

现代医学生物学已经明确,负责人类精神心理活动的大脑和神经系统,与负责抗病功能的免疫系统以及保持正常生理功能的内分泌系统之间,三者相互影响。精神心理压力过大,不仅会引起心理行为的活动异常,更可能在这些异常没有表现出来前,首先导致免疫功能的下降,或内分泌功能的紊乱,进而使人体产生各种不适,人就容易生病。

所以,要保持良好的健康水平,不能只关注身体是否生病。除了日常对身体的健康保健以外,保持合理的压力状态,也是极其重要的。如长期处于紧张的工作中,一定要定期主动地进行自我调节,使身心压力水平控制在一个有效合理的范围。一旦出现不适的主观感觉时,既不要盲目紧张,怀疑自己是否得了严重疾病,也不要不予重视,依然如故,致使身体、心理出现严重的伤害。

现代医学对身心压力水平既可以通过检测,也可以通过各种主动和被动的手段来改善。万先生通过对自己身体出现问题的再认识,放下了思想包袱,积极接受减压治疗,调整自己的工作节奏和生活方式,很快就恢复了往日的活力和自信。

压力其实也是生活的动力,每个人来到世界上都必须面对,积极面对压力是引导人类走向成功的基础。健康的人生既不能回避压力,无所作为,更不能让生命的价值在过度的压力下消失。

### 保健俱乐部

## “老寒腿”不是老年人的专利

云裳 / 文

每年一进入冬季,秦妈妈的双腿就会酸麻疼痛,膝关节冰冷疼痛,行动十分不便,她知道,这是多年“老寒腿”的毛病又发作了。可是,令秦妈妈不解的是,她的女儿小秦才三十三岁,年轻时尚,最近也总是喊着腿麻、腿凉,膝盖周围疼得不得了,去医院一检查,居然也得了“老寒腿”。

“老寒腿”是膝关节骨性关节炎的俗称,目前医学界将反复发作、久治不愈的腿部酸痛疼痛的病症统称为“老寒腿”,它是由各种原因使关节软骨发生退行性变化,导致关节出现活动不便、肿胀、疼痛等症状。

顾名思义,寒冷的冬季是“老寒腿”的高发期,阴寒、湿冷是其最主要的发病诱因。“老寒腿”患者在阴天下雨、天气寒冷时关节疼痛的症状会明显加重。此外,病人活动时症状加剧,休息后会有所缓解。

值得注意的是,在以往的印

象中,“老寒腿”多发于中老年人,因此带有一个“老”字。但是,随着当今社会时尚度的提高,不少年轻的女孩为了追求美丽,冬天经常穿着短裙和长靴,中间露在外面的一段腿上顶多穿着一层薄丝袜,因而,腿部特别是膝盖极易受凉,久而久之,“老寒腿”就提前缠上了身。现在,“老寒腿”已经不再是老年人的专利了,中青年人的发病率正在逐步升高。

“老寒腿”是一种“环境病”,受气候和环境的影响很大,有时患者虽经治疗,病情好转,甚至症状完全消失,但一旦遇到气候变冷和环境潮湿,就很容易诱使此病复发,且每到冬天发作,令患者十分痛苦。因此,预防“老寒腿”,保暖最重要。

首先,在秋冬季节要注意腿部的保暖,特别是膝关节的防寒保护,最好穿上较厚的护膝。女性朋友不要为了一时的美丽而过分“冻人”,给日后的健康埋下隐患。冬

天应尽量减少穿短裙的时间,若是穿裙子,一定要加穿较为保暖的厚长袜。每晚坚持用热水泡脚,以促进腿部的血液循环。

其二,要适度地进行体育锻炼,以防止肌肉萎缩,增强腿部肌肉的力量。但“老寒腿”患者不应进行爬山等膝关节负重的运动,可从太极拳、快走、慢跑等运动。可以进行腿部肌肉的锻炼,仰卧在床上,患肢直腿抬高15度左右,不宜过高,保持住,开始时可能一次持续的时间不长,练习一段时间后,逐步争取达到10分钟,也可以用脚挑起一个枕头,增加力量,继续练习,每天2~3次。

其三,要注意劳逸结合,避免过度劳累。防止肥胖,以减轻关节的负重。

在治疗方面,“老寒腿”可采用外敷中药膏药、按摩、针灸等方法来缓解膝关节的疼痛。



## 有问必答

体检知识题(下列问题只选择一个正确答案):

1. 健康人为什么最好选择到专业体检机构去体检?  
A、避免交叉感染、专业化检查、环境舒适  
B、交通便利 C、服务态度好

2. 下列哪项是亚健康?  
A、慢性乙肝病史、体检乙肝五项异常、转氨酶增高、食欲不振、疲乏无力  
B、冠心病史、体检血脂异常、心电图示ST-T改变、经常出现胸闷心悸

C、体检无异常,出现全身疲乏无力、失眠、食欲不振、注意力不集中、焦虑

3. 下列哪项是世界卫生组织关于“健康”的正确概念?  
A、躯体无病 B、躯体强壮  
C、躯体无病,乐观、开朗  
D、躯体、心理、道德健康,社会适应能力强

4. 下列哪一项是正常血压?  
A、< 140/80mmHg B、< 130/85mmHg

C、< 100/80mmHg

5. 治疗高血压的目的,下列说法哪项最正确?

A、降低血压  
B、保护心、脑、肾等器官,降低心脑血管疾病的发生率和死亡率  
C、24小时平稳降压,避免发展成II、III级高血压,提高生活质量

(答案请在本期找)