

# 喝酒吃辣能暖身？都是御寒『损招』

寒冬已至，民间常说“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”。其实，所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。近日，中国中医科学院望京医院主任医师高峰就为大家介绍了冬天让身体暖起来的正确饮食方法。

## 喝酒后更易受寒感冒

所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

另外，特别提示那些正在服用药物的人群，服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应，比如大家常用的头孢类抗菌药物，镇静安眠药如艾司唑仑，解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等。尤其是头孢类药物，饮酒后的三天内是不宜服用的，用药后七天内不能饮酒，否则可能会出现双硫仑样反应，表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适，甚至可以危及生命。

服药期间要仔细阅读说明书，如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。

## 吃辣御寒伤津液

吃辣“祛寒御冷”也不靠谱。高峰解释说，适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为，辛辣的食物容易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对于有慢性消化系统疾病

如慢性胃炎、消化性溃疡的人，还可能诱发病情发作或者加重。

冬季养生要注意合理搭配、营养均衡，食补主打“温阳”和“滋阴”。其中，“温阳”更适合阳虚体质，就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质，平素经常出现口干咽燥、手足心热的，则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物，且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。

高峰同时强调，进补前建议咨询医生，根据年龄、个人体质以及地域，选择最适合自己的食疗“处方”，避免盲目进补带来反作用。

来源：人民网

# 煮蛋有“术”，食蛋更需有“度”

“水开下蛋，9分12秒捞出，立马过冷水。”

近日，博主“爱吃蛋”凭借一套“精准到秒”的煮蛋方法走红网络。无论是“9分12秒”的全熟蛋，还是“7分11秒”的溏心蛋，不少网友照做后都成功复刻。有人感叹：“把一件事做到极致就是艺术，哪怕是煮鸡蛋。”更引人注目的是，这名博主自称“连续5年，每天吃40个鸡蛋”。人们惊讶之余，更多的是担忧：这样的吃法，身体真的没事吗？

作为日常饮食中的营养佳品，鸡蛋富含优质蛋白、卵磷脂和多种维生素。一颗水煮蛋，是很多人早餐桌上的常客，也是健身人士重要的蛋白质来源。但“每天40个”显然已远超正常摄入范围。营养摄入，讲究的是均衡与适度。中国居民膳食指南推荐的平衡膳食模式，核心原则之一便是食物多样、合理搭配。没有一种天然食物能提供人体所需的全部营养，鸡蛋也不例外。长期过量摄入单一食物，不仅容易导致营养失衡，还可能增加身体代谢负担。



在网络时代，这类“生活妙招”的流行，反映出人们对提升生活品质的向往。而一旦涉及健康领域时，就不能仅停留在个人经验，而需多一分理性审视。“爱吃蛋”博主精准把握煮蛋时间，这份认真与执着值得肯定，但“日食40蛋”的做法却不宜效仿。事实上，很多网友看到“每天40个鸡蛋”时，第一反应是“胆固醇会不会超标”“营养能均衡吗”……这些本能的疑问，恰恰体现出公众健康意识和健康素养的提升。面对纷繁复杂的网络信息，多打几个问号，正是理性思考的开始。

那么，一天吃多少蛋才合适？《中国居民膳食指南(2022)》建议，一般成年人群每周可摄入300—350克蛋类，大致相当于每天一个鸡蛋(建议保留蛋黄)。具体到个人，可根据自身年龄、健康状况、活动量等因素适当调整。特殊人群如高胆固醇患者，可以隔天吃一个鸡蛋。但若与常规推荐量相差过大，最好先问问医生或专业营养师的意见。

来源：学习强国

## 喝够水 不长胖

英国《内科学杂志》近期刊登的新研究又找到了足量饮水的一项益处：身体缺水会刺激脂肪存储，足量饮水则能让人避免肥胖。

美国科罗拉多大学丹佛分校教授理查德·J·约翰逊牵头的一个国际团队发现，饮水量与脂肪代谢之间存在密切关系。超重人群通常饮水太少，进而增加了糖尿病等代谢性疾病风险。为了解缺水与肥胖风险增加之间的作用机制，研究人员对熊、旱獭及沙漠老鼠等动物进行观察发现，身体一旦缺水，脂肪存储就会增加，目的是确保生存。人体对脱水的反应与冬眠动物十分相似，其储存的脂肪不仅能作为能量，也可以作为水源。通常来说，燃烧1克脂肪，体内大约会产生1.1毫升的水分。进一步分析发现，大多数肥胖者血液中抗利尿激素水平升高，同时出现慢性脱水迹象。

该研究证实，饮水不足造成的健康危害比此前想象的更为严重。脂肪沉积不仅由暴饮暴食引起，也与饮水过少有关。

来源：生命时报

## 止痛药不能长期任意吃

国家卫生健康委12月19日召开新闻发布会，介绍时令节气与健康(冬至)有关情况。北京大学第三医院主任医师李水清表示，止痛药不能长期任意吃。

李水清介绍，一些止痛药主要是控制症状，并不能消除病因，长期止痛药的使用，可能在某种程度上会掩盖病情，耽误治疗。当然，对于一些癌痛的患者来讲，长期规范的药物使用可以缓解疼痛，提高他们的生活质量。另外，针对不同的疼痛来讲，要根据不同的病因来使用相应止痛药物。肌肉关节的疼痛，可以使用非甾体抗炎药，像塞来昔布、双氯酚酸钠等。

对于止痛药长期使用会不会上瘾的问题，李水清表示，这主要是指一些阿片类的止痛药，像吗啡、羟考酮，长期使用可能会有上瘾的问题。但是我国针对这一类型的药物有非常严格的管理制度，在医院里面，如果按照医生的指导来规范使用，成瘾性就会大大降低。

来源：中新网

“阴极之至，阳气始生”，作为冬季的第四个节气，冬至标志着阴寒至极，一阳初生。此时白昼最短，黑夜最长，气候特点为“寒凝燥伏，阳气萌动”。冬至饮食养生宜调和脾肾宜温补，秋冬养阴需兼顾。

推荐一粥一菜一茶，助你温暖度冬至。

**银耳百合茯苓莲子粥** 选取银耳2朵、百合5克、茯



苓10克、莲子30克，将所有食材放一起煮粥。

银耳滋阴润肺、生津养胃；百合养阴润肺、清心安神；茯苓健脾渗湿、宁心安神；莲子健脾止泻、益肾固精、养心安神、补脾止泻。此四味合用既能滋养肺肾之阴，又能调理脾胃，养阴而不伤阳，符合“秋冬养阴之道”。

**参归羊肉汤** 选取羊肉1至2斤、党参10克、当归10克、生姜5片、大枣10枚炖煮，吃肉喝汤。

党参、当归益气养血；生姜升阳散寒、暖胃止痛；大枣健脾益胃、补气养血；羊肉温中益气、健脾养胃。此汤具有健脾养胃和中、温中益气的功效。适用于普通人群冬至或冬季进补，可使气血充沛、脾胃强健、身体康健。尤宜于脾胃虚寒、气血不足者食用。

**黄芪桂枝五物茶** 黄芪5克、桂枝5克、白芍药5克、

生姜3片、大枣3枚，开水冲泡，代茶饮用。每日3—5杯。

此茶即《金匮要略》黄芪桂枝五物汤，具有益气温经，和血通痹之功效。主治血痹，气虚血滞，微感风邪之肌肤麻木。

方中黄芪性微温味甘，入脾肺经，可补气健脾，升阳举陷，益卫固表，利水消肿；桂枝性温味辛甘，入肺膀胱心经，可发汗解肌、温通经脉、助阳化气、祛风散寒、通痹止痛；白芍性微寒味酸苦，入肝脾经，可养血敛阴、柔肝止痛、平抑肝阳、敛阴和营止汗；生姜性温味辛，入肺脾胃经，可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺；大枣性温味甘，入心脾胃经，可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。冬至时节，数九寒天，气血凝滞，肌肤不温，肢体麻木者，可常饮此茶。

来源：北京青年报