



晚饭不按时损健康 5招“拯救” 被推迟的晚餐

□石宝

如今，“回家吃饭”这件再平常不过的事儿，在很多上班族看来却成了奢望。日前一项调查显示，在北上广深，只有不到一半的人准时回家吃饭，其中，北京最少，只有38%。

晚饭不按时 身体会“遭殃”

如今，人们工作越来越忙，大城市中加班已成普遍现象，晚上走在路上，你能看到很多灯火通明的写字楼，很多人在里面加班，吃饭自然早不了。而且晚餐在这个时代被赋予过多的内涵，成为谈生意、忙应酬的饭局，很晚才吃、吃到很晚都很平常。

另外，随着交通的发展和城市的扩张，人们花在上下班路上的时间越来越多，到家时间越来越晚，晚饭时间自然延后。

我们的胃其实是个十分敏感的器官，如果不按时吃饭，它就会“反抗”，甚至影响人体其他系统的工作。专家表示，吃饭太晚有诸多危害，会导致肥胖、增加中风几率、增高胃癌风险、影响睡眠、诱发结石病等。

五招“拯救” 被推迟的晚餐

尽管有诸多无奈，但身体是自己的，每个人都需要主动安排好自己的时间。如何“拯救”被推迟的晚餐？专家给出以下建议。

最佳就餐时间
为晚上6点半

肠胃消化食物需要时间，专家建议，大家应努力让自己在晚上6点半左右吃上晚餐，最好别超过8点。因为最好在睡前3~4小时

吃晚饭，否则将影响睡眠、增加肥胖风险等。

最佳地点
尽量回家吃

上班族提高工作效率，尽量少加班，努力将应酬、聚餐安排在中午，争取每天按时回家吃饭。研究显示，在家就餐将吃得更有营养，有助于控制体重，预防多种慢性病。回家吃饭还能帮孩子养成更合理的饮食习惯，提高学习成绩，让家庭关系更和谐。

营养晚餐
几分钟就能搞定

专家表示，即使再忙也要按时吃饭，如果不能按时下班，上班族可在办公室里备点吃的，比如燕麦片、奶粉、葡萄干、干红枣、坚果、水果等，用几分钟自制一份营养晚餐。可以先用热水冲泡燕麦片，加点奶粉、葡萄干、核桃仁等，再补充一个水果，基本上就能保证营养了。

点外卖
遵循营养原则

很多人总是想着等忙完再吃，却不考虑胃的感受。如果非加班不可，也应叫个外卖，但一定要充分考虑营养，遵循不点煎炸食品，保证有蔬菜、粗粮，最好再配个水果的营养原则。

点洋快餐时，最好放弃炸鸡、炸薯条等油炸食品，将甜饮料换成不甜的热红茶或牛奶；点中餐时，要注意荤素搭配。

不得已晚吃
四类食物来“救急”

如果由于各种原因，无法按时吃饭，不得不在9点以后才吃的话，专家建议，最好选择谷物、豆类、奶类和水果，这四类食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠带来负担，如小米粥、热汤面、疙瘩汤等。

主汛期来临 遇到大雨您别慌

□本报记者 孙艳

7月20日起，本市进入“七下八上”的主汛期，而今年没进主汛期就已经开启雨水“ctrl+v模式”。为应对接连的雨天，全市各级防汛部门执行24小时应急备勤。昨天，市水务局在微信、微博发布防汛便民电话，提醒市民朋友收藏紧急电话，以备不时之需。

通常情况，北京汛期为6月1日至9月15日，其中主汛期为7月20日至8月10日，所以习惯称为“七下八上”。市水务局相关负责人介绍，今年汛期降雨表现出过程多、局地性、分散性和夜发性强等特征。入汛以来，本市共出

现31次降雨天气过程，其中小雨级别25次，中雨级别5次，大雨级别1次。

据介绍，北京主汛期与汛期其它时段相比，呈现出主汛期降水比较频繁；大的降水过程相对较多，主汛期常年平均降雨量122.7毫米，占整个汛期总降雨量的30%；主汛期降雨日9.7天，占汛期（38天）的26%。

为应对接连的雨天，全市各级防汛部门执行24小时应急备勤，根据雨情启动各自应急预案响应；城市河湖各河段将维持低水位运行，橡胶坝堰坝、内城六海降至汛限水位。

疾控中心提示 雨季需警惕传染病发生

□本报记者 黄葵

近日，北京市疾控中心相关专家就近期北京市天气潮湿闷热，持续强降雨，部分地区发生了不同程度的房屋进水、泥石流等情况，向市民提示，雨季很有可能会出现次生的水污染、食物中毒和传染病。

目前本市已进入主汛期，且正值肠道传染病流行季节，未来几天还是降雨天气，北京市疾控中心在此提醒广大职工和市民朋友，要注意饮食、饮水安全，预防传染病。

北京市疾控中心副主任庞星火指出，目前天气湿度大、温度高，食品很容易受到细菌、霉菌等污染，因此注意饮食卫生非常

重要。不食用受污染的食品，如被雨水浸泡过的或受其他原因污染的食品；不吃霉变米面，不吃未洗净的瓜果；尽量不吃生冷食物；如果暂时不能保证新鲜烹调的食物供应，建议可食用合格的袋装食品。

庞星火告诉记者，夏季外环境非常利于肠道传染病病原微生物繁殖和传播，因此要注意家庭和个人卫生，经常用清洁的流动水洗手。要注意饮水卫生安全，建议饮用开水或瓶装水，不直接饮用生水或地表水。由于暴雨期间一些居民经常接触到雨水，接触雨水后要用清水充分清洗干净，以免引发各种皮肤炎症。

【健康红绿灯】

绿灯

猪血有排毒功效



猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种排毒、清肠分解物，容易促进肠道蠕动，排出多余的粪便，从而达到排毒的功效。猪血里含有许多蛋白质、血红素，能够促进蛋白质代谢。其含铁量较多，对于贫血的人也有一定的好处。

夏季宜吃些鸭肉



鸭为水禽，其性寒凉。据中医“热者寒之”的治疗原则，炎热的夏季，若体内有热，易上火，表现为低热、虚弱、食少或水肿者，清炖鸭子，吃肉喝汤，有“清”与“补”的功效。

红灯

少用化学清洁剂



人体接触的化学物质一旦通过血液进入体内，全部由肝脏来处理。因此我们接触到的化学物质越少，肝脏的负荷就越小。比如洗碗时，尽量不要用洗涤灵，如果用了，要用大量清水冲洗干净。

炒菜尽量别放碱



有的人在煮粥或者烧菜的时候，喜欢放点碱，以便让菜烂得更快，口感更好。没成想，如此一来，米和菜的养分却大打折扣了，皆因饭菜中的维生素B₁、B₂和维生素C等都是喜酸怕碱的。因此，食用碱的使用应有的放矢，不可滥用。



樱桃小丸子来京

昨天，“樱桃小丸子25周年博览会”在北京蓝色港湾拉开帷幕，吸引了众多“丸粉”与小丸子现场互动。即日起，樱桃小丸子将在京开启为期51天的快乐之旅。
本报记者 孙妍 摄影报道

弘扬国粹 传承中医

2015年7月19日，一场以“弘扬国粹，传承中医”为主题的国医大师拜师仪式在北京南宁大厦隆重召开。拜师活动由北京市华夏中医药发展基金会主办、《世界中西医结合》杂志社协办、北京德胜门中医院承办，国家中医药管理局原副局长李大宁、中华中医药学

会副会长、世界中医药学会联合会国医堂社区服务专业委员会会长李俊德、中央机构编制委员会领导张崇和、中国红十字会副会长郝林娜、世界中医药网总编辑陈贵廷等领导出席本次活动。国医大师颜正华、金世元、吕景山、张大宁、唐祖宣、中国工程院院士、国医

大师石学敏、中国中医科学院西苑医院副院长、教授史大卓等专家出席了这次活动。来自北京中医药界的医务工作者100余人出席活动见证了此次中医盛典。

国医大师石学敏、张大宁被聘请为北京德胜门中医院名誉院长，“大师传承是弘扬中

医的根本。这次拜师活动，为国医大师选配了具有较高理论水平和实践经验的业务骨干，由七位具有丰富、独到学术经验的国医大师，以“师承”的方式传承经验，发展学术，培养中医药人才，以便于更好的满足广大患者多样化的中医药需求。