天气渐冷，吃一顿热热乎乎的火锅成了很多人的首选。但是，吃火锅也要讲科学，如果火锅吃法不当，也会对健康造成伤害。

天气渐冷火锅渐热

吃错火锅 小心美味变“杀手”

错误一：半生不熟最鲜美

表现：为追求鲜脆嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。

伤害：这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。

据研究，三种严重的寄生虫病———旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。目前，虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫，但曾报道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病的事件。如果得了寄生虫病，就会浑身乏力，肌肉酸痛，身体浮肿。

纠错：吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫，涮猪肉片、牛肉片时，一定要涮熟再吃。同时，还要看肉片上有无白色、米粒状物质，如果有，则可能是囊虫卵。

错误二：一热当三鲜

表现：热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送，烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾，并美其名曰：“一热当三鲜”。

伤害：口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，太烫的食物，就会损伤黏膜，而火锅浓汤的温度可高达120℃，取出即吃的话，很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。

一些本来就有复发性口疮的人，吃了火锅后容易上火，其口疮发生机会因此又多出好几倍，或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。 如此反复，还会诱发食道癌变。

最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔癣等癌前病变的人，火锅的高温和调料的刺激，都会使这些病情加重。

纠错：吃火锅千万不可心急，从火锅中取出的食物要量小，并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜，不要太烫”。

错误三：冷热混吃求“中和”

表现：一口麻辣烫一口冰冻啤酒，这是许多人喜欢的火锅吃法，美其名曰“中和”。

伤害：忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。

纠错：吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

错误四：让辣来得更猛烈些吧

表现：一提起火锅，又麻又辣又烫的口味总成了首选，因为那被辣得大汗淋淋的感觉实在太过瘾了。

伤害：麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想像。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。

有便秘或痔疮“前科”的办公室一族，吃火锅更要嘴下留情。否则，痔疮患者容易因肛门四周经受刺激括约肌过度充血而复发，便秘患者会因此更加“添堵”。

纠错：尽管每个人对辣的耐受度不同，但是为肠胃着想，医生认为，又麻又辣的火锅还是少吃为妙；切不可一下子吃得太多，并要尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。

错误五：把火锅汤底当“营养汤”喝光

伤害：火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。

另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如：肉类、海鲜中所含卟啉物质多溶于汤中，汤中的高浓度卟啉，经肝脏代谢，会产生大量的硝酸，引起痛风，出现关节痛症状，严重时会损伤肾功能。

纠错：对于一次吃不完剩下的涮料和底汤，应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜，更不要吃，不但有害健康，还可能引起铜氧化物急性中毒。

（智来）

◆相关链接◆

小妙招去除衣服上恼人的火锅味

除味神器保鲜袋

在保鲜袋底的一角剪5公分左右的口子，把衣服装进保鲜袋里，然后将吹风机调到暖风挡，塞到保鲜袋里，握住袋口吹5分钟。5分钟后拿出衣服，原本浓郁的火锅味已经全没了。

将柠檬水喷洒在衣服上

对付羊绒大衣、羽绒服、毛围巾，这种比较厚重的衣物，还有另一个秘密武器，它就是——柠檬！取200毫升的纯净水往里面滴入多滴柠檬汁，制作成柠檬水。摇均柠檬水，将其倒入平日里浇水的喷水壶中，用喷水壶将柠檬水喷洒在一件棉衣外套的袖口、衣领等位置，然后将衣服挂在通风的地方自然风干。

挂在充满蒸汽的浴室内

如果回家要洗热水澡，就把有味儿的棉衣挂在充满蒸汽的浴室内，混着沐浴液清香的水汽会把火锅味带走。洗完热水澡之后，浴室内会出现许多水汽，将吃火锅时穿的外套放在靠近浴亭的毛巾架上，这里也是浴室里水汽最多的地方。之后将门关好，第二天早上起床，到浴室将衣服拿出，闻一闻，会发现衣服上的火锅味的确消失了。

阳光和香皂除味

吃完火锅后，将衣服晒在阳光下的通风处，再将两块香皂放在衣服的口袋里，大约两个半小时后，去阳台拿衣服，发现味道淡了很多，衣服上也会遗留一点香皂的香味。

头发越剪长得越快？

这些对身体的误解你相信吗

头发越剪长得越快？打响指会得关节炎？一直以来，关于人体奥秘的说法层出不穷，但某些说法却似“是”而“非”，实在让人难断真假。

误解1 吃胡萝卜有益视力。专家表示，除身体缺乏维生素A之外，吃胡萝卜不大可能会改善视力。对于保持良好饮食习惯的人群来说，吃胡萝卜或其他富含维生素A的蔬菜大多不会使视网膜细胞工作更好。

误解2 打响指会导致关节炎。美国新泽西医科和牙科大学风湿病学教授斯蒂芬·伯恩斯坦博士表示，打响指时发出响声是因为关节特殊流体中二氧化碳等空气形成气囊爆裂所致，打响指并不会引起关节炎。

误解3 孕妇肚形可测宝宝性别。美国巴尔的摩慈善医院妇产科主任罗伯特·阿特拉斯博士表示，“怀男孩肚子尖，怀女孩肚子圆”的说法没有科学道理。没有证据表明，孕妇肚子形状与胎儿性别之间存在某种必然联系。

误解4 头发越剪长得越快。美国皮肤科专家乔尔·施莱辛格博士表示，剪头发不会使头发长得更快。头发生长速度与毛囊健康及营养状况息息相关。头发生长有其标准周期，我们每天大约会掉头发150~200根。幸运的是，由于毛囊没有受损，大部分都能长出来。一旦脱发无法继续生长，就会出现头发稀疏，严重时会秃头谢顶。

（午综）

公告

郭庆豫、张海生、潘斌、王静波、赵兰生、马文才、王学亮、耿春喜、李立功、马金华、张军和、周留俊、孔繁华、张俊、吴存忠、安军、王孝海、丛建忠、施永达、孙永胜由于你一直未在岗工作，请你于10月11日前到公司报到，逾期未报到视为自动离职，公司将与你解除劳动合同关系。

中建一局集团第五建筑有限公司
2017年9月30日

咨询电话：400-004-0525　网址：www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心选健康 专业服务商 • 北京五二五科技有限责任公司

近年来，内地消费者前往澳门旅游人数不断增多，在澳门购物日渐成为热点。为更好地保障消费者旅游购物的合法权益，中消协和澳门消费者委员会联合发布消费提示，提醒大家购物时注意以下事项，做到明明白白消费，快快乐乐度假。

中消协提示：

赴澳购物应认准“诚信店”

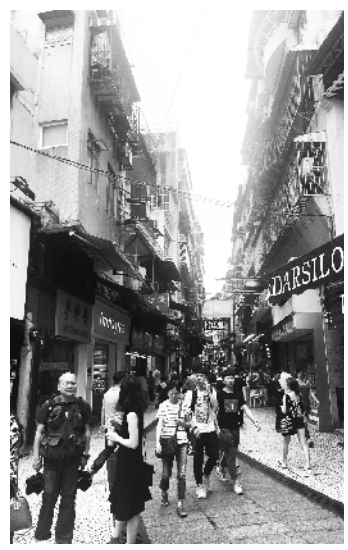
□本报记者 博雅 文/摄

购买黄金：留意含量价格

根据澳门法律规定，足金金饰的黄金含量纯度不得少于千分之990。同时，俗称“18K金”或“14K金”等彩金产品，不能称为“足金”。而“K金”或“彩金”金饰的黄金含量纯度，也要符合法定标准。澳门法律规定所有黄金产品都要在产品及单据上标注其黄金含量纯度， 商家也要在营业场所张贴有关黄金成色的告示，选购时可以询问商家有关信息。收费方面，足金金饰一般会按当天饰金牌价计算，另外加上手工费及佣金等费用。而“K金”或“彩金”金饰当中价格不一定与其黄金含量相符，主要是取决于货品的款式特色，因此，消费者在选购黄金产品时，要根据自身需求去考虑。

餐饮消费：留意计价单位

在元旦、新春、国庆等法定节假日，澳门各类餐厅、饮食店或会收取额外的附加费。根据澳门法例规定，领有合法经营牌照的餐厅、饮食店都要把食（饮）品和服务的价格，以及任何附加收费标示在餐牌内或场所内。对以单位计价的食(饮)品,购买前应问清是以“每桌”、“每位”、“每碟/碗/杯”等哪种单位来计价。以“时价”标示的食(饮)品,下单前要先清楚问“时价”的标准,避免结账时出现纠纷。



选购手表：留意产地来源

在澳门选购手表时，应先了解目标品牌官方网站中的资料，购买时要确定品牌的名称，包括外文和中文翻译，型号、功能等，并向商家索取发票、产地证明和保修卡，保修卡要有商号的公司盖章才生效。

在选购商家所推介或声称“瑞士制造”的手表前，应当了解是否同时符合“瑞士制造”手表的三个条件：机芯为瑞士生产、在瑞士完成组装、在瑞士完成生产者的最后检测。

选购手机：留意保修问题

在澳门购买的手机不适用内地“三包”规定，消费者可先通过官方网站了解相关产品价格和其他信息。澳门销售的手机有“行货”和“水货”，都是原厂生产。对于“水货”，通常不能享有免费保修服务，甚至被拒维修，或要缴付较高的维修费用。消费者在购买手机时，要问清手机是否可以在内地使用，并使用自己的SIM卡来测试要购买的手机。切记向商店索取及保留购物单据，可考虑选择“诚信店”，因为手机如有材料或工艺上的瑕疵，可于购买日起计，“诚信店”七天内会为消费者更换同款同型号商品（品牌商另有明文规定除外）。