

## 本推介

春节假期眼看过去了,但是很多朋友还在“逛吃~逛吃”的节奏里缓冲着。先说“逛”,交通工具选择上,大部分人都要与汽车打交道,晕车的小伙伴该怎么办?说到吃,这段时间,大家家里的过年美食储备自然丰富,亲友们外出聚餐机会也多,享受这么多美食自然很愉悦,但是我们的肠胃怕是要遭不住了……怎么才能在吃得开心的同时,还要吃得健康?本期《盖碗茶》将围绕“逛吃”的主题,为大家提供一些有益参考。

## 想要健康过大年 这段时间得这么吃

□尚岚婷 成都市第二人民医院营养科主任 李宏宇

这段时间的走亲访友、亲友团聚应该是很频繁的,其间肯定要有丰盛的大餐。所以,这段时间,大家也很容易就出现腹胀、消化不良等状况。在此提醒各位市民朋友,饮食记住以下几点,开开心心过大年的同时也不用担心胃肠不适了。

## / 不暴饮暴食 /

暴饮暴食是一种常见的“节日综合征”,因为每餐都有大量的食物,并且是一大桌人一起吃饭,不知不觉就会吃撑。并且吃的大部分都是一些高蛋白高脂肪的食物,在短时间内难以消化。这样下来,大部分人就会消化不良、便秘等,严重的可能会发生急性肠胃炎,甚至胃穿孔等。所以,虽是过节,饮食还需要有节制。吃完以后可以多走动走动,避免长时间坐着。

## / 忌大量饮酒 /

酒是中国餐桌上逢年过节必备的,过量饮酒会损害肝脏、破坏神经系统、影响下一代健康、增加罹患心血管疾病风险等。但是,过节的氛围下,酒还是少不了,所以建议少量饮酒,尤其是对酒精过敏的人。

一旦不小心饮酒过度,身体不适怎么办?我这里给大家备好了解酒的小方法。

## 鲜果解酒茶

材料:苹果、橘子、梨各适量,鲜柠檬1片,红茶1包,蜂蜜适量  
冲泡方法:水果切丁,和红茶包一起放入玻璃茶壶,倒入沸水冲泡。盖上盖子闷10分钟,等待茶水温热时,加入适量蜂蜜即可饮用  
功效:醒酒解渴、帮助消化(注意:糖尿病人不宜饮用。)

## / 不过量食荤 /

这几日餐桌上80%都会是荤菜,对于患有高血压、高血脂、糖尿病或者痛风的人,很不利于病情的控制。建议这类人群在春节期间也应该遵守日常的饮食习惯,并且注意荤素搭配,保证蔬菜、水果的充分摄入。

## / 零食要适量 /

春节期间,家里肯定少不了年货,坚果、糖果等零食必不可少。零食在饥饿时候吃一些可以及时补充能量,不过,市面上的零食种类繁多,也存在防腐剂、高糖高盐、大量反式脂肪酸这些对身体不利的成分。所以在吃的时候,尽量选择一些健康的零食,并且在不影响正餐的情况下适当吃。

## 饮食健康

## 巧吃腊肉香肠 化解健康隐忧

□成都市第三人民医院临床营养科营养师 余婉婷

对四川人来说,腊肉香肠的地位不可小觑。只要季节进入11月,菜市场就有了香肠的身影,每个人的心中就开始规划年货的置办。腊肉香肠有且必须有的年货地位,早已不可替代。但是近些年,关于腊肉香肠,市民们在享受它的美味的时候,也渐渐有了隐忧,这个隐忧来自腊肉类食品的“致癌”性。我们今天就来跟大家梳理一下这个问题。

## 腊肉致癌? 没错

数据显示:食用加工肉与吸烟、饮酒、空气污染一起,是全球癌症死亡的四大因素,属于一类致癌物。一类致癌物就是达到了一定剂量肯定会致癌的物质。

## 致癌缘由

市场上颜色发红的香肠腊肉易出现亚硝酸盐超标,很大原因是因为加工者添加了工业盐、着色剂,就是为了改善腊肉香肠

的色泽和口感。一旦食用过量的亚硝酸盐,就会威胁人体健康,导致癌症风险。虽然普通家庭制作流程中使用香料和盐,如黑胡椒、丁香、香叶、茴香、八角、桂皮等丰富的香辛料来达到保鲜提色的作用,但风干、烟熏的传统保存工艺会导致亚硝酸盐产生。烟熏还会导致杂环胺和亚硝基类化合物如亚硝胺、亚硝酰胺这些致癌物质生成。

## 巧吃食用指南

★在食用时,先用温水清洗,去除表面的烟熏物质。再用水煮的方法,将腊肉上的

有害物质沉淀在水中,从而减少有害物质。水煮方式可利用高温杀死细菌和病菌,同时煮掉一部分盐分,减小高盐食品带来的健康风险。

★去水后还可切片蒸制,或搭配时蔬一起食用。蔬菜中的维生素抗氧化作用可缓解油腻,增加营养。

★烹饪腊肉菜品时不再放盐。

★适量原则,每日食用不宜超过50克。

★吃腊肉时,尽量不与油性食物及汤圆等含有糯米的食物同吃。

★配料推荐:萝卜、冬瓜、蒜苔、竹笋、蒜苗、洋葱、花菜、秋葵等。

## 每日健康

## 旅行晕车“吐成狗”? 这些应对良方你该知道

年关,乘车旅行的人比较多,何况这两天很多回家过年的人也要返程了。春运期间,虽说是“一票难求”,可对于一些小伙伴来说,就算抢到了票,也不大能高兴得起来,因为更折磨人的体验——晕车就要来了。晕车虽不是病,但晕起来真要命!不论是自己晕车,还是亲人晕车,在旅途中都是相当煎熬的。所以,了解一些应对晕车的知识,还是很有必要的。

## 如何缓解晕车?

闻新鲜橘皮:将新鲜橘皮(柚子皮、橙皮)表面朝外,向内对折,然后对准两鼻孔用手指挤压,皮中便会喷射出带芳香味的油雾。乘车途中可照此法随时吸闻。

远眺(方向为正前方或左、右前方):为啥不能看向左右两边?因为我们的车子是往前移动的,而如果我们看向两边,那么我们的耳朵、大脑正好就和前进的方向形成了一个错角,长期保持这个姿势,就会导致不良反应的产生。往前看就可以矫正视觉系统,从而减缓不适。

转移注意力:可以听歌、听故事,不要看书、手机、ipad等。如果是儿童晕车,可以给他讲故事。

睡觉:能缓解视觉和位置两套系统之间的冲突。

## 如何预防晕车?

## ★ 坐车时不吃东西

坐车前尽量不要空腹或吃太饱;不能吃过于油腻的东西、行车途中尽量不要吃零食。

## ★ 保持车内空气流通

若乘坐小轿车,车内尽量不要抽烟和放香水,保证周围的空气流通。若乘坐大巴车,晕车的人尽量坐前排。

## ★ 药物预防和治疗

出发前吃晕车药、贴晕车贴或者止吐药(上车前30分钟-1小时内服用),常见药物包括茶苯海明、异丙嗪、东莨菪碱等。

## 抗晕药物详解

## 1、茶苯海明

系苯海拉明与氢茶碱的复合物,兼具抗组胺及镇静作用。茶苯海明片为非处方药,用药时须按剂量服用,孕妇、新生儿及早产儿禁用。

茶苯海明片可与食物、果汁或牛奶同服,

以减少对胃的刺激。常见的不良反应包括迟钝、嗜睡、注意力不集中等,应避免驾驶机、车、船及从事高空作业、机械作业。

预防用药方法:茶苯海明片应在出发前30min服药,成人用量50mg,7~12岁儿童用量25~50mg,1~6岁儿童用量12.5~25mg。

治疗用药方法:茶苯海明片每4h服药1次,一日用量不得超过300mg,7~12岁儿童一日不得超过200mg,1~6岁儿童一日不得超过150mg。

## 2、异丙嗪

吩噻嗪类衍生物,具有抗组胺、止吐、抗晕动及镇静催眠作用。异丙嗪片为处方药,因药品不良反应及注意事项较多,应遵医嘱服药,新生儿及早产儿禁用。

成人常用量:一次250mg,必要时每日2次;小儿常用量:每次按体重0.25~0.5mg/kg或按体表面积7.5~15mg/m<sup>2</sup>;必要时每隔12h一次,或12.5~25mg,每日2次。

异丙嗪片用于防止晕动症时要及早服药,可与食物或牛奶同时服,以减少对胃粘膜的刺激。

慎用异丙嗪的人群:急性哮喘,膀胱颈部梗阻,骨髓抑制,心血管疾病,昏迷,闭角型青光眼,肝功能不全,高血压,胃溃疡,前列腺肥大症状明显者,幽门或十二指肠梗阻,呼吸系统疾病,癫痫患者,黄疸,各种肝病以及肾功衰竭,Reye综合征。

## 3、东莨菪碱

颠茄类生物碱,具有中枢抗胆碱作用。东莨菪碱贴剂为非处方药。

东莨菪碱贴片应在出发前5~6h贴于耳后无发皮肤上,成人一次1贴,儿童10岁以上一次3/4贴,10岁以下一次1/2贴。东莨菪碱贴片用药后,可能出现口渴、视力模糊、嗜睡、心悸、面部潮红、头痛等不适反应,特别是老年人。

青光眼、前列腺肥大、严重心脏病,器质性幽门狭窄或麻痹性肠梗阻患者禁用;哺乳期妇女禁用。

## 注意

小孩不能吃晕车药,因为常用的晕车药是一种抗组胺药(镇静作用),服药后会进入睡眠状态,对幼儿神经系统可能造成负面影响。容易吐的人,出发前可以吃一点止吐药。这个药小孩也可以吃,不过需要在医生的指导下服用。

(名医在线提供)

责编 杜均

## 连载

## 回望炊烟——我的川菜岁月

张中尤 著 四川科学技术出版社

连载 63

## 我在成都铲生意

都市纪实小说 曾智成 著

连载 01

引子:上世纪80年代末至新世纪之初,我一直在成都做生意。这期间经历的风风雨雨,坎坎坷坷,真正让我知道了什么才叫“创业维艰”——

## 怀揣200元寻找门路

1988年5月,我34岁结婚了。婚后不久,老婆怀孕。我的喜悦也与日俱增。喜当然是盼了那么多年终于要当爸爸,忧却是就将为人之父你又能做什么?

我的家设在成都临街的一栋老式穿斗房子里。门外是农贸市场,门内家徒四壁,唯一的家用电器是电灯。我和老婆的月工资合起来不足300元。活命没得问题,但生活质量无从谈起,孩子出生更会捉襟见肘——找钱,头等大事!

单位上师兄弟一起喝茶时我将找钱的事提出来,没想到师兄像统一了口径回答我:要找钱只有做生意。

我被说迷糊了,也被说心动了,我踌躇满志地上街踩行情,宛如考古学家挖出个活的山顶洞人,我惊讶地发现,城隍庙军用电台标价出售,展览馆宇宙飞船买票就可参观,茶铺里还听人讲有批飞机转弯灯要脱手——

我从父辈身上开始寻找倒路,三爸在西门车站烧开水,不行。三爸在商场卖鞋子,对,倒鞋子。我兴冲冲地去找三爸,三爸正端着酒杯自得其乐:鞋子吗我倒是在卖,我卖的鞋子是上班交给我,我又交给下班,来源是采购去搞的,天知道他在哪搞,咋个搞。你不要当“胀头子”,像我,几杯“跟斗酒”下肚就啥子都不想。

我没敢跟父亲说去找过三爸想倒鞋子,他要知道了劝我的怕不是“跟斗酒”。可形势逼人啊!

街上并排骑自行车的在说生意,单位上一同干活的师兄师姐相互问着要不要“盘圆”(钢筋),木材,连最美好的爱情,也有因生意终成眷属……无处不在说车皮、支票、回扣、介绍信。

我插不进去,我的交际有限,我苦思冥想丢了魂。

脚踏铁鞋无觅处,得来全不费功夫。我找不到人做生意为啥不找我老婆。我至今不明白我老婆哪里去认识的这些人:染房街的老板、老板娘,政府机关的干部,四处提口袋揽工程的包工头。不止这些,我这破屋还来过不少莫名其妙的,五颜六色,叽叽喳喳。不过他们都会对我老婆说一句:“你们那个只有那么对啰。”既然我找,找他

男人有德就是风水。平时默默无闻的

人,只要你正直、肯干、有能力,总会慢慢得到人们的肯定,甚至让人对你刮目相看。这就是不争的好处。很多时候,不争是一种人品,是一种素质。(未完待续)

下期预告:平台是成就一个人能力的跳板。

细节决定成败。对管理者来说,事无巨细都要精心对待,别人没想到的我想到,别人没有做到的我做到;对服务人员来说,你的摆台和服务就是产品。客人进大门是带着期望的,你满足了他的期望,他就觉得值得;若你的服务超出了他的期望,客人更觉得物超所值。

如果你当到了厨师长,还只是把工作当成职业来做,仅仅是为了安身立命、养家糊口,那就有问题了。如果你把这份工作当成终身追求的事业,值得为之奉献,境界就大为不同。严格把好出菜关是我一直坚持的工作准则,只要出品不好,绝对要退回去重来,不可勉强拿出来。很多人觉得,我是不是太苛刻了?这并不是苛刻,工匠精神就是讲究过程管理,做到细微的极致,永远不能将就 and 应付。

在欧美、日本,厨师把控质量是做得非常好的。日本人做事非常精细,考虑问题非常周全,有很多我们没想到的,他的设计人员和工作人员已经想到了。日本羽田机场曾连续两年荣获“世界最干净的机场”称号,支撑这一称号的是一位名叫新津春子的保洁大姐。二十多年来,她每天面对的是马桶、洗手台和人们根本不会留意的犄角旮旯。靠着一把拖把、一块抹布,她硬是把羽田机场打扫成全世界最洁净的机场,因此被称为“世界第一清洁员”“日本国宝级匠人”。新津春子能熟记八十多种清洁剂的使用方法,看一眼污渍就知道哪种清洁剂可以处理得更干净且不伤器具。从清晨到黄昏,她脚步不停地四处检查,发现不洁的地方就奔过去赶紧清理。有人不理解,小小一个清洁工,报酬不多,又很累,何必这么认真?但新津春子说,做这些不是为了获得别人的赞美,只要有人一进机场,觉得“哇!好舒服”,她就心满意足了。

技近于道,用心做事的人最坦然。任何将工作做到极致的人,都应受到人们的尊重,哪怕她是清洁工。所以我常讲,企业形象的好坏,是由每个员工来组成的,是由每一个细节决定的。而细节来自于每一个人的工匠精神,哪怕不是你的责任和自己的工作范围,比如水龙头漏水了,你主动把开关再关一下,或报告相关工作部门,也体现了职业素养和对企业及工作的责任心。

争与不争,既是生存哲学,也是人生智慧。老子说:“夫唯不争,故天下莫能与之争。”不争才是争的最高境界。

什么叫“不争”?不为零碎小事而争,不为一时的得失而争,不为眼前的点滴是非而争,而是心怀长远目标,一心一意去达成这

个愿望。所以说,“不争”不是逃避,不是胆怯,而是一种智慧,是胸怀博大的包容。这很像下围棋,纠缠于局部的劫杀,那是小儿科的把戏,真正的高手一定是眼观六路,胸有全局。有所作为才是生存的王道。人在社会生活中,总会有名誉、地位、利益的冲突。我这人的性格就是凡事想得开,从不陷入这类冲突,也不去刻意追求功名利禄。你踏踏实实做好自己的事,各方面都很优秀了,自然而然就有了争的本钱,也必然能争取到发挥本领的机会。

经常有人说我运气好,其实,运气就来源于你平时的积淀,来源于你顾全大局、不争一时一地的得失,来源于兢兢业业做事和谦虚谨慎的作风。“退一步海阔天空”,这话很有深意。不在一些无关紧要的小事上去计较,你就会结交很多真心朋友,在自身的发展上也不会有很多障碍。

1977年我调到努力餐时才二十九岁,要融入一个新的圈子,让大家接受你,很不容易。我只有踏踏实实工作,多做少说,大家觉得这个人肯干,不计较,是个踏实人,对你的印象才会好起来。我认为,与大家相处时,吃点亏不是什么坏事。

和同事的相处要谦虚谨慎,不去评论别人,也不强出风头,不浪费时间在无谓的争斗上,集中精力去钻研业务,提高能力。假若上班时没把师傅教的菜做好,回到家里我还要琢磨,甚至买原料重新做。就像我前面提到的,为了做好蜜饯,我在屋头反复练;为了搞好雕刻,我到处收集资料,交流学习。技术是一生的财富,付出越多越富有。

到努力餐两三年,我就当上了副厨师长,继而当了厨师长,最后当了店经理,负责全面工作。我和大家相处得很好,不与人对立,不引起争端,别人也不会有意来找我茬。我认为,谦虚、低调才会建立融洽的人际关系,别人觉得你这个人对了,其他的都好说。即使你有了成绩,获得了荣誉,别人也不会嫉妒你。这种品行就是“气场”,就会吸引周围的人,以及随之而来的机遇,当条件成熟时,许多事情就顺其自然了。

当了店经理以后,我更加严格要求自