

麻辣烫里藏着健康隐患

养生之道

滚烫入口伤内脏

记不清从何时开始,街边各种地方小吃店生意兴隆:广式靓汤、川味火锅、湘味蒸菜,可谓只有想不到的,没有吃不到的。

而说起麻辣烫,更是无人不知、无人不晓,从它出现在街头巷尾开始,其独特的风味就稳定了它在餐饮业中的一席之地。好吃归好吃,这其中的健康隐患却少有人关心。有人说“麻辣烫”这个名字起得太好了,三个字就把这道菜的特点勾画了出来。我要说,不仅是特点被勾画出来,它的隐患恰恰也就在这三个字之中。

首先,麻辣。

川菜注重麻辣鲜香,花椒、辣椒是必不可少的调味品。花椒果皮含有多种化合物,可除各种肉类的腥膻臭气;同时也是一味很重要的中药,有温中止痛、杀虫止痒的作用。现代研究还发现,花椒能使血管扩张,起到降低血压的效果。而辣椒的营养比较丰富,尤其是维生素C的含量很高。花椒和辣椒都能促进唾液分泌,增加食欲——这恐怕就是很多人吃麻辣烫时总是觉得胃口大开的的原因之一吧!

花椒和辣椒好虽好,但是它们性温热,孕妇、阴虚火旺的人都吃不得。过食会引起体内燥热,而且会刺激胃黏膜,使其高度充血、蠕动加快,引起胃痛、腹痛、腹泻并使肛门烧灼刺痛,诱发胃肠疾病,促使痔疮出血。因此,患食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮的患者,均应少吃或者不吃。

其次,烫。

人们都有这样的经验,有时不小心,突然喝了一口滚烫的汤,往往烫得吞咽不下,或者忍着咽下去,整个食道都觉得很难受,心里发紧,半天说不出话来。这时候,如果有老人在场,就会赶紧让你吃口饭,或者用馒头压一压。这叫“烫心”,一口热汤

当然烫不到心,但是,吃了滚烫的食物以后,心里确实会非常难受,这是因为人的口腔、食道和胃黏膜一般最高只能耐受50℃~60℃的温度。生活中不乏喜欢吃“烫嘴”食物的人——这是一种很不科学的饮食习惯,对口腔、食道、胃肠道都无益:太烫的食物会损伤黏膜,除了损害口腔、舌头和咽喉的黏膜外,还可能引起食管黏膜烫伤,引起食管黏膜的增生,这些地方的细胞就容易发生恶变,引起食道癌;如果食管黏膜受到损伤,形成假膜,脱落后即成为溃疡,这种溃疡愈合后能形成瘢痕,造成食管狭窄,影响正常进食——这是食管炎的一种;另外,人的味蕾遇到过热的食物时会受到伤害,这种伤害不仅会使人的味觉减弱,更降低人的食欲;此外,温度过高的食物也能破坏消化道中的各种酶,降低它们的作用,人对食物的消化和吸收就会受到直接影响,时间一长则导致营养不良。

我的这本书是从中医的角度来分析饮食与身体健康的,那么现在我就来讲讲“火(热)”。虽然我们说火(热)具有炎热特性,旺于夏季,但是火并不像暑那样具有明显的季节性,也不受季节气候的限制。

中医学中的火有生理与病理之分,即正常、非正常。生理之火是正常的,是一种维持人体正常生命活动所必需的阳气,它藏于脏腑之内,具有温煦生化作用。这种有益于人体的阳气称之为“少火”,属于正气范畴。

病理之火是不正常的。一般指的是阳太盛,热气升腾,耗散人体正气的病邪。火邪具有灼灼、炎上、耗气伤津、生风动血等特性,易生肿瘤和扰乱心神。比如我们出现长口疮、牙疼、咽喉干痛、两眼红赤以及烂嘴角、流鼻血等症时,中医认为是“上火”。

“上火”是中医学专用名词。中医认为在一定范围内的“火”是必须

的,超过正常范围的火就是邪火。这种非正常的火又分为虚火和实火,正常人体阴阳是平衡的,当由于某些因素而导致阴阳平衡被破坏时,虚实也就不再平衡。此时对于实火来说阴是正常的,但是阳过亢,这样就显示为实火;另一种情况,阳是正常的,阴偏少,显得阳过亢,这样就显示为虚火。就如同两根长短合适、一模一样的木棍,如果你把其中一根削短或增长,相对而言都会使得另外一根显得过长或者过短,这样就打破了平衡。虚火或者实火,也就是这样产生的。

实证的病势都比较急,病程相对来说比较短,多表现为大热、面色红、口渴口干、小便黄赤、便秘。严重的患者可能由于火热上扰而狂躁、昏迷。而虚火多,由于精亏血少,导致阴阳不平衡,机体相对于阴精来说阳气比较亢盛——所谓虚阳上亢——所致,虚火导致的病,起病比较缓慢,病程较长,其临床主要特征为手心、脚心自汗不止,午后面部色红、失眠盗汗、口燥咽干、眩晕、耳鸣等。

一旦上火,身体很多部位都会有明显的表现,如胃疼可能是胃火造成的。但是人们一旦胃疼,首先想到的却是消化不良、溃疡等现代学概念,进而直接服用药物。殊不知,如果在生活方式和饮食习惯上进行适当调整,完全可以避免这些症状的发生,也就没必要服用药物了。同样可能被误会的症状还有:咯血、咳嗽、黄痰是肺火的表现,头晕、头疼、烦躁、失眠、女性乳房胀痛等都可能由肝火引起。

火在肝胆:急躁易怒、抑郁不舒、胁胀乳痛、口苦咽干、左颊痤疮;

火在心肾:心烦意乱、失眠多梦、口舌生疮、舌红尖赤、前额痤疮;

火在脾胃:胃胀不舒、打嗝泛酸、牙痛目肿、尿黄便秘、鼻周痤疮;

火在肺表:感冒发热、咳嗽咽痒、咽喉肿痛、鼻塞鼻干、右颊痤疮;

TIPS:温、暑、火、热一样吗

中医基础理论向来是中医学院学生最为基础的必修课。在讲六气之中“火”的时候,经常需要给学生分别讲温、暑、热,这些概念都很容易和“火”相混淆,特别需要注意。

温、暑、火、热,这四个字表明的意思看起来差不多,但其中还是有很大区别的。

温和热

温和热都是就引起疾病的原因来讲的,中医叫“病邪”。温,形容的是渐进式的发热,原本常温的物体,经过一段时间,变温,然后再逐渐变“热”。可以说热是温的最终结果,二者仅程度不同,没有本质区别,所以常将温和热混称。

传统医学中,还有一个温病学派,它所说的温邪,泛指一切温热邪气,连程度上的差别也没有。

暑与热

老舍先生在《骆驼祥子》中,曾这样形容夏季的天气,“天上像下了火”。在夏季,热即表现为“火”。“暑”为夏季的主气,也是火热化生的。所以说“暑”也是热邪,只是在夏季才有“暑”这种说法,纯属外邪,而火(热)则没有明显的季节性。

火与热

传统医学认为,火是热的本源,有了火,才会热,热为火在外的表现。火与热,本质都是阳盛,所以往往火热混称。但二者还是有一定的区别的。传统医学认为热是邪气,并不算正常的气。但是火则有正常和非正常之分:“火”可以指人体的正气,称之为“少火”;也可以指病邪,称之为“壮火”。

一般来说,热多属于外感,如风热、暑热、温热之类病邪。而火则常自内生,多由脏腑阴阳气血失调所致,如心火上炎、肝火炽盛、胆火横逆之类病变。

中苏边防线上的近距离接触

人物传记

我见到了毛主席

那一天,我一生难忘。那是1966年8月31日。天刚亮,我们这些睡在大通铺上的外地学生便被叫起,抖掉满身的干草,匆匆吃过早点,便由当时还算北京西郊的马神庙步行赶往天安门广场。来自“五湖四海”的红卫兵聚集在那里等待毛主席的检阅。

这是他老人家第二次接见红卫兵。而第一次是在8月18日。

刚进广场坐定,我就发现这次和上次不大一样。“8·18”的场面从报纸上见过,毛主席只在天安门城楼上远远地向密密麻麻的红卫兵们挥手。而这次广场上却留出了车道,道路两旁由解放军战士组成人墙,将学生们隔成了一个方阵。莫非毛主席要下来?我猜测。若真如此,我可不能傻坐在这里。想到此,挤在方阵中间的我便开始一点点往边上蹭,直到我能嗅到眼前一个战士的臭胶鞋味儿。

直到下午2点左右,“毛主席万岁”的欢呼声炸雷般响起,原本席地而坐的我们“呼啦”一下全都站起来,向前拥去。战士们手拉手,如抗洪抢险般堵住汹涌的人潮。

毛主席真的从城楼上下来了。他的车离我越来越近。伟大领袖的敞篷吉普车离我只有四五米的距离了,我一下子扑向我前面的解放军警戒线。紧接着,后面几个红卫兵也跟了上来。秩序一下就乱了。

我拼命挣脱了一个紧抱住我的战士,一个趔趄跌向主席的车前。车停了。我发现我的双手正扶着那辆崭新的北京吉普的右前灯。我抬起头来,目不转睛地望着“我们心中的红太阳”。

多少年后,我听曾同在沈阳军区文工团的黄宏说,当年他才七八岁,老听人讲“韶山升起红太阳”,于

是真的以为每天早晨太阳都是从韶山升起。我虽不至于如此天真,但对能亲眼见到毛主席,我曾设想那必定是感受温暖、沐浴阳光、挥洒金色、庄严神圣的一刻。

然而当我亲临这一刻时,我不能不说,感觉有些异样。我看到的一张跟我想象中不太一样的脸,比我在新闻纪录片中见到的显得苍老疲惫得多,甚至略有浮肿。解放帽下,那明净的前额渗出滴滴汗水,一片汗光晶晶,下巴正中那颗有名的痞子也黯然失色。肥大的绿军装依然遮掩不住微驼的背,还有顶在车护栏上的肚腹。老人家神色庄重从容,却也露出一丝不易察觉的焦虑。

那一刻,我盼望他能看我一眼,毛主席果然看了——不,确切地说,是瞥了我一眼。他只瞥了我一眼,那眼神是漠然的,似乎我并不存在。我渴望这幸福能够多延长一些时间,我期盼他老人家能再看我一眼,我更奢望能面对面地聆听“最高指示”……

一只手拽住我的后脖领子,死命地往后拉,旧军装的领勾儿勒得我喉结生疼。我终于跌坐在警戒线的后面,头撞在一根灯柱上。等我的满眼花金花散尽,我才看清我身边的一面红旗上写着:山东师范学院红卫兵。

忽然间,口号声小了,一个略带嘶哑却十分高亢的声音回荡在耳边:“红卫兵小将们,同学们,请散开,请注意主席的安全……”我连连跳起,终于看清,那是周总理在喊。他已经从第二辆车上走下来,走到学生们中间。很快,学生们退回到各自的队伍中去。主席的车缓缓启动。车子一辆辆开过,我依次看到后面的康生、陶铸、朱德、江青、陈云、邓小平、刘少奇……当时我能将名字与长相对上号的也就这么几位。

那天,直到太阳偏向人民大会堂身后时,红卫兵百万大军才陆续散

尽,广场上遍布踩落的鞋子。

边防旧事

一望无际的森森树木,莽莽野草,蜿蜒起伏的山岭,东北林子,以它的深远和广袤著称。只有到了那儿,你才能体会到滴水成冰的寒冷,和经久不化皑皑积雪的壮观,真可谓是雪岭冰峰,绵亘千里。

20世纪70年代,我们频繁下部队演出。在大小兴安岭的森林里,在茫茫白雪中,不时能见到一个个手持步枪的战士,远远望去就像一棵棵挺立的白桦树……

26年间,由于经常下连队慰问演出,东北几千公里的边防线上几乎都走遍了。

那些年,中苏边境线我去得最多。我们演出队一到黑龙江或乌苏里江边,就爱爬到大架子上。所谓大架子,就是为监视敌方沿边界搭起的高高的瞭望塔,顶上有个小屋子。那上面通常站着一个或两个哨兵,用40倍的望远镜眺望对方,而经常看到的是苏联哨兵也在用望远镜看着我们。

他们的武器装备要比我们好一些,冬天还有取暖设备。据说,我方也曾出于对战士的爱护,一度曾想在那高的小木屋里生炉子,可某处大架子不慎失了火,半夜烧将起来,远远望去,如点了天灯一般。为了维护国威军威,从此,战士宁可挨冻,也不再生火,甚至一根火柴也不能带上大架子。可谓苦煞。

大约在1974年,我随黑龙江省歌舞团和曲艺团到远慰问,由同江顺流而下。我们坐的是一艘民用客轮,船帮一边一个硕大无比的轮子,很像昆明湖边那个石舫,但却没它漂亮。好在我们这艘船能走,可走起来哗啦啦的,比老牛拉车快不了多少。最令人难以理解的是这艘船竟叫

“东方红”号。

说来也怪,尽管两国关系时松时紧,但在边境线上,两军的士兵始终还算友好。哨兵站岗是一种寂寞耐的事情,尽管对方可能是潜在的敌人,但是总比和周围经常出没的野兽好交往。因此有时候双方也打着手势,或用一些相通的只言片语来聊聊天,解解闷儿。

在中苏双方战士之间常问的一句话是:“你是哪儿的兵?”——一般是打着手势,指着遥远的地方,同时做出一脸疑问的表情。通常来讲,苏联士兵好像都能如实回答。他们有的来自基辅;有的是远东哈巴罗夫斯克人;个别也有从莫斯科入伍的。

而我方战士呢?不知出于什么心态,是自豪?还是上级的指示?反正通通回答“我来自北京”,弄得“老毛子”莫名其妙。

不知这些“老毛子”是太实在还是“太不把自己当外人”,他们经常伸手向我方战士索要东西。用手比画着要烟啦,或一仰脖“咕咚咕咚”表示要酒呀。我方战士一般都很大方,就把自己抽剩下的烟、喝剩下的酒,送给他们。特别是酒,如果能甩过去一瓶没开封的高度酒,对方恨不得把手中的枪丢过来。

礼尚往来,他们有时也还给我们一些烟、酒,但是特别难抽、难喝。那些烟大多臭烘烘的,那些酒全是劣质伏特加,那味儿,如酒精掺了水,喝了还上头。

虽然算不上什么好东西,但战士们多半还舍不得自己享用,往往把这些“礼品”珍藏起来,带回家去可以跟家里的人吹吹牛:“你看,我这里还有苏联人给的东西呢。”因为这毕竟是进口货,上面印着洋文,当年是极稀罕的。这种情况下上面大约没有想到,人作为个体相互交往实在是难以控制的。



王刚 著
江苏文艺出版社友情推荐

内容简介

他经历复杂,下过乡,串过联,当过兵,说过书,主过持,演过戏……他兴趣广泛:收藏、话剧、京剧、相声、朗诵、跳舞、器乐……他说自己一生可用“顽、痴”二字概括。现在,王刚把自己的人生故事写成了这本书。不逃避、不掩饰、不夸张、不矫情;真诚、真挚、真实、真心、真情!和您分享他的成长故事、传奇经历、生命感悟、成功喜悦,以及不为人知的无奈和辛酸。

上期回顾

小时候的我特别调皮,经常欺负同学,最终差点被学校退学。就在我处于孤立无援的境地时,我给毛主席写了一封信,并且也得到了中共中央办公厅的回信。从此我开始转运了。