

老人冬季胃肠道保健 要注意这些

新华社北京1月17日电（记者 李恒）当前正值一年中最寒冷的季节，人体本能地希望摄入更多热量，贮存脂肪来增强御寒能力。专家提示，这个时期尤其是老年人可以通过合理的饮食选择和保健方法，增强身体免疫力，健康安全过冬。

“随着气温的明显下降，老年人新陈代谢会更加缓慢，脾胃功能相应减弱，胃肠道的蠕动也会减缓，可能导致食物在胃肠停留时间延长，增加老年人消化系统负担。”北京医院消化内科副主任医师刚锐表示，由于季节原因，部分老年人可能还习惯吃油腻辛辣食物，这些食物可能会对消化系统造成额外压力，导致反酸、烧心、胃痛、腹胀、腹泻等。

对老年人而言，冬季胃肠道保健要注意哪些？专家提醒，保持规律的饮食习惯有助于维持消化系统的健康，建议老年人每天定时进食，避免过度饥饿或过饱；多样化的饮食有助于身体获取所需营养，老年人可以适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等；适度运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

刚锐特别提醒，胃炎患者应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等；胃溃疡患者需要避免过度油腻和辛辣食物；腹泻患者应保持清淡饮食；胃食管反流患者应避免甜、粘、腻的食物。

北京协和医院临床营养科主任于康提示，要遵循“食不过饱”原则，尽量保持食物清淡，少油少盐。此外，保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、减少压力、避免过度饮酒和吸烟等都有助于维持消化系统的健康。

“糖友”要定期检查 日常多护足

新近调查发现，我国50岁以上糖尿病患者1年内新发足溃疡的发生率为8.1%，治愈后的糖尿病足患者1年内足溃疡的复发率为31.6%，全球范围内，平均每20秒钟就会有一个糖尿病患者因为足病而截肢。天津医科大学朱宪彝纪念医院护理部提醒，糖尿病患者及糖尿病高危人群要提高对糖尿病足的知晓率，定期检查，及早就医，日常做好足部护理。

有下列高危因素，包括血糖控制不佳、吸烟者；足部畸形或有骨突出；胼胝（脚垫）；足溃疡既往史；足部卫生差；经常穿不适合的鞋；有下肢截肢史；神经病变的症状，如：足麻木、痛觉减退或消失；缺血性血管病变症状，如：小腿抽筋、足趾冰凉、间歇性跛行等，要提高警惕，定期检查，发现问题及时就医。

糖尿病患者日常要做好足部护理。每日自查足部有无异常；每日清洗足部，水温<37℃，时间<10分钟；使用润肤霜，防止皮肤干燥；用指甲剪修剪趾甲，勿造成伤口；勿光脚活动，不穿露脚趾的凉鞋，穿鞋前检查鞋内是否有异物，勿光脚穿鞋；选择舒服、软皮、宽头、低跟的鞋子，大小适中勿太紧；选择宽松、厚软的棉质袜子，每日更换以维持清洁；使用热水袋、电热毯或暖炉时，防止发生烫伤；坐时双腿勿交叉，以免影响下肢血液循环；每年至少到医院检查一次糖尿病足部并发症；发现任何足部问题，及时就医。

据《今晚报》



给鸡蛋涂层膜就能保鲜？



眼下，春节的脚步越来越近，年的味道也越来越浓。逢年过节，许多人喜欢把鸡蛋当作贺礼。近来，有网友在储备年货时发现，自己买的鸡蛋上有一层膜。

那么，这层膜到底是什么？它会不会有食品安全风险？《科技日报》记者就此采访了相关专家。



【专家介绍】

膜的主要成分是液体石蜡

“涂膜是洁蛋工艺中的一个环节。工作人员会对来自养殖场的鸡蛋表面进行清洁、消毒，而后对鲜蛋进行涂膜处理。经过这一系列的处理后，鸡蛋即可上市。”天津农学院动物科学与动物医学学院教授李留安在接受记者采访时介绍，之所以给鸡蛋涂膜，主要是为了保鲜。

“蛋壳不是铜墙铁壁，表面有上万个小孔。”李留安进一步说，鸡蛋被长时间存放后，之所以会变得不新鲜，就是因为细菌、霉菌等会通过气孔进入鸡蛋内部。同时，鸡蛋内的水分和体会通过气孔排出，从而影响鸡蛋的新鲜度和口感。

涂膜后，鸡蛋表面会形成一层保护性薄膜，封闭蛋壳气孔，抑制蛋壳表面微生物的繁殖，阻止微生物侵入鸡蛋内部，减少蛋内水分的挥发，最终达到延长鸡蛋保质期的目的。

李留安说，给鸡蛋涂膜操作简单，在常温下即可延长鸡蛋保鲜时间（25摄氏度条件下储存7周后仍可食用），便于远距离运输。这种方式较日常所用的冷藏保鲜法，以及美国、澳大利亚等国常用的气调贮藏保鲜法，成本更低。

那么，这层膜是否会影响食品安全？我们需要在食用时对其进行特殊处理吗？



【保鲜妙招】

食物保鲜方法多种多样

涂膜保鲜是主要的食物保鲜方法之一。该保鲜方法除了被应用在鸡蛋上，还被应用在果蔬（柑橘、苹果、柠檬、黄瓜等）和肉制品（冷鲜肉、火腿等）上。

“水果涂膜材料多选择纯天然、无毒、无害的可食性壳聚糖、果蜡、动物油、植物油等，将其以浸渍、喷洒等方式涂于果实表面，可以达到保鲜的目的。”李留安说。

食品保鲜不只涂膜保鲜这一种方法，目前常用的方法还有气调贮藏保鲜、热处理保鲜、低温贮藏保鲜以及辐射保鲜等。

气调贮藏保鲜是通过调节密封包装中氧气、氮气、二氧化碳的比例，使密封包装中氧气含量降低、二氧化碳含量升高。“降低氧气含量，就可以有效抑制微生物繁殖，达到延长保质期的目的。”李留安说。

热处理保鲜常被用于罐头生产制作中。这种方法是以前物理手段将罐头加热到一定温度，从而达到杀灭微生物的目的。

低温贮藏保鲜包括冷藏和冷冻。冰箱和冰柜保存食物就是应用了这种方法。低温可以降低食品中微生物的繁殖速度。在10摄氏度以

“符合国家规定的保鲜涂膜，均属安全的食品添加剂，消费者不用担心。如果实在有顾虑，用盐水洗掉就可以。”李留安介绍，蛋壳保鲜涂膜的主要成分是食品级液体石蜡。除了液体石蜡外，单甘脂、植物油、凡士林、壳聚糖、聚乙烯醇、蜂胶等也是常见的食品级涂膜材料。

“液体石蜡成本低、成膜效果好。石蜡无毒无害，微量口服可治疗便秘，在食品加工行业中应用非常广泛。”李留安说，《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》指出，液体石蜡是合法的食品添加剂，最大使用量为5克/千克。

下的环境中，绝大多数微生物和腐败菌的繁殖能力大大减弱；当温度降至零摄氏度以下时，微生物基本已经停止了对食物的分解；当温度降至零下10摄氏度时，大多数微生物将不能存活。低温还能降低食物和微生物中一些酶的活性。

除此之外，还有辐射保鲜法。该方法利用放射性元素产生的辐射能量，对新鲜肉类及其制品、粮食、水果、蔬菜、调味料等进行杀菌、杀虫等处理，从而最大限度地延长食品保质期。

据《科技日报》

20日大寒：

明朝换新律 梅柳待阳春

新华社天津1月18日电（记者 周润健）季节变迁，岁月流转，不经意间已至大寒。北京时间1月20日22时07分将迎来大寒节气，这是由冬向春的转折点。此时节，天气依旧寒冷，但也抑制不住春的气息，正所谓“造物无言却有情，每于寒尽觉春生。千红万紫安排著，只待新雷第一声”。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍说，大寒是二十四节气中最后一个节气，也是冬季最后一个节气。十五天之后就是立春，新一轮二十四节气将开启，周而复始。

“大寒年年有，不在三九在四九”。今年的大寒恰值四九第三天，再过六天就会进入五九，整个五九几乎都在大寒节气中。大家耳熟能详的“数九歌”里唱道：“五

九六九河边望柳”，从河边望柳的期许中，能隐约感知“春回律动”的迹象。当然，这个迹象仅限于我国北方大部分地区，尤其是黄河流域以北而言，南方则是春的脚步越来越近。

大寒节气多在腊月，今年的大寒节气就落在腊月初十至腊月二十四。由于时常与岁末时间相重合，我国民间有“大寒迎年”的说法，一些民俗活动便也多了些辞旧迎新的意味。

时近年节花市兴。随着春节将至，花卉市场开始迎来销售旺季，人们纷纷走进花市，挑选心仪的花卉，准备装饰家居，增添过年气氛。

大寒有花信，三候远闻香：“一候瑞香，二候兰花，三候山矾”。三

花形态清隽且花香馥郁，在清冷的空气中格外诱人。

由国庆表示，兰花有着“淡泊、高雅、高洁、贤德”美好寓意的花语，被喻为“花中君子”，成为最受欢迎的年花之一，每年春节，都非常走俏，受到欢迎。

时至大寒，冬天的背影开始渐行渐远，春天的脚步已是缓缓归矣。在这个“明朝换新律，梅柳待阳春”的时节，不妨约上三五好友闲坐，或围炉，或煮酒，或温茶，在谈天说地中放下过往、忘掉烦恼，高吟一句“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，大喊一声“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”，以健康的体魄、乐观的心态、饱满的热情，和万物一起，去拥抱一个崭新的时光轮回。