

暖暖的火锅好吃 谨防烫伤食道

■记者 盛凤琴 通讯员 徐晓清

近日,寒潮来袭,气温骤降,在寒冷的冬季约上三五好友一起吃顿热腾腾的火锅很是安逸。不过,这种“趁热”吃火锅的方式,害得有人烫伤了食道。

原来,事发当天王女士邀请了朋友在家吃火锅。因为大家爱吃辣,她特意准备特辣锅底,还买了好多火锅食材。谁料刚开始吃时,她一心急就误把一块鸭血整个儿吞了下去,顿时她感觉一团火从喉咙滑到了肚里。之后,她一吞咽就觉得疼,于是王女士来到医院就诊。经过检查,医生发现王女士扁桃体黏膜和食管黏膜都有损伤,考虑是吃火锅时烫伤的,医生也因此称之为“火锅病”。

对此,萧山区第三人民医院消化内科主任医师俞国火介绍,火锅中的

食物一般比较烫,口味也比较辣,很容易损伤口腔、舌头、食管及胃等黏膜。因此吃火锅不能太心急,晾一下再吃。

生活中,很多人喜欢“趁热吃”,尤其是冬季,吃热腾腾的东西可以让人全身暖暖的,但是吃饭趁热吃真的好吗?

对此,俞医生表示,在饮食中吃过烫的食物容易引起上消化道黏膜损伤。温度过高或者口味过辣都会造成口腔、舌头、食管及胃等黏膜损伤。有人说吃了火锅后“上火”,其实就是舌头及口腔黏膜损伤而形成的溃疡。食管黏膜损伤后会感到胸口灼样疼痛。偶尔灼伤一次,食管黏膜可以自行修复,但反复烫伤则会导致炎症,再加上麻辣的刺激,容易形成慢性损伤,还可能诱发癌变。

吃火锅时很多人喜欢吃动物内脏、海鲜、豆制品等,这些食物含嘌呤

较高,大量食用后容易诱发痛风发作。有些人还喜欢喝火锅汤,殊不知火锅煮得久,食物中的嘌呤物质就会溶解在汤底中。如果吃火锅再配上啤酒,痛风的发生率会大大增加。

此外,冬季还是诱发、加重肛肠疾病的高发期。如果进食过量的麻辣火锅,就容易导致消化系统功能紊乱,从而引发便秘和腹泻。便秘和腹泻又是诱发痔疮、便血等肛肠疾病的重要因素。如果本身就是肛肠疾病患者,麻辣火锅更会诱发上火从而导致肛周血管扩张、破裂及痔疮复发。

俞医生提醒广大市民,在日常饮食中注意以下四点,远离“火锅病”。

卫生一点。一定要注意卫生,食材要熟透再吃,千万不能涮的时间过短而留下隐患。要用专门的餐具来夹生食,不要生熟混用。卫生不达标,可

能导致急性胃肠炎,腹部绞痛,上吐下泻,甚至引发寄生虫感染。

吃慢一点。入口菜肴的温度不要过热。刚从火锅中取出的食物要稍晾一会儿再吃,以免烫伤口腔和食道黏膜,致使口腔和食道发生溃疡,或对牙龈牙齿产生损害。

量少一点。切记美味而不可多食,一定要适可而止。用餐时间不要过长,避免进食过多。过量进食引起腹膜炎,发生急性胃扩张,加重消化负担,导致胆绞痛等危急腹症,甚至导致血液集中在消化道诱发心脑血管缺血,而造成心绞痛、眩晕、脑梗等情况。

均衡一点。要讲究营养均衡搭配,健康饮食。大鱼大肉,多荤少素,多甜过咸,或是过于辛辣,喜欢吃什么就多点什么,忽略了饮食搭配,同样容易导致问题的发生。



池塘美如画

日前,靖江街道光明村思源湖通过砌石块护岸、栏杆、绿化、游步道、增氧及水体贯通等整治措施,提高护岸稳定,改善区域内水环境。游步道上有一个凉亭,一个防雨葡萄架,供游客游玩,满足周边居民休闲赏景需求。

首席记者 唐柯 通讯员 秦晓霞 俞剑波

年末再分房1795套 新塘541户居民迎新居

本报讯(记者 王俞楠 通讯员 包丹)这个周末,虽然气温寒冷,但不少新塘人心里却暖融融的。随着姑娘桥村(姑娘桥名苑)、双桥社区(双桥学府)两处安置房分房摇号工作顺利完成,新塘541户居民将迎来新居。

早上6:30,天正蒙蒙亮,在新塘街道党群服务中心,第一批安置户们正式入场。在工作人员的引导下,按照资格预审、签到登记、现场抽号、公证确认的顺序完成整个流程,井然有序、有条不紊。

“我昨天夜里就激动得睡不着觉,今天一大早就和家里人来等分房了!”

姑娘桥村居民王先生兴奋地说道,言语间洋溢着对新房的期待和对未来生活的憧憬。

抽完号子的凌女士则和在外等待的家人分享着喜悦。

“感觉今天天气还蛮不错的。”凌女士告诉记者,一共分到了四套房子,两套70平方米,两套140平方米,特别是12楼的东边套,采光很不错。“我们早就去小区看过了,环境很好,前面就有一条河,还有地铁和幼儿园,配套都很不错。”从和平桥区块拆迁到分房快10年了,凌女士一家在年前迎来分房,全家都很开心,“这是最棒的新年礼物!”

据悉,令居民们期待的姑娘桥名苑位于姑娘桥地铁站枢纽区,项目地块用地面积80395平方米,地块内设置70平方米、90平方米、120平方米、140平方米四种户型,安置总套数为1225套,已配套机动车泊位1901个,非机动车位2730个,充分满足居民们的停车需求。

另一边,在新塘小学,双桥学府分房现场也是十分热闹。

现场许多居民都提前做好了功课,在研究讨论自己心中最满意的房子。双桥社区居民林大伯告诉记者:“我把140平方米在哪里,70平方米在哪里,90平

方米在哪里全给它标出来了,第一排就靠近官河,这个位置好一点,风景也好。”

双桥学府位于萧山区铁路萧山站综合交通枢纽区,场地整体形状为三角形不规则形态。项目地块用地面积67711平方米,由26幢2层—26层住宅及配套商业等组成,地块内设置70平方米、90平方米、120平方米、140平方米四种户型,安置总套数为1012套,配套机动车泊位1401个,非机动车位2250个。

本次姑娘桥村分房1127套,惠及居民321户;双桥社区分房668套,惠及居民220户。

线下接待日线上圆桌汇 居民有啥问题都能议一议

本报讯(记者 朱林飞 通讯员 汪钰婷)在北干街道博学路社区,每个月的15日不仅是党员活动日,更是接待居民的日子。这一天,天钜银河府、银湾学府两个小区的业委会和物业派出“精兵悍将”,与社区工作人员一同坐镇,听取居民的意见建议。

从上午9点起,前来咨询或反映问题的居民就络绎不绝:小区入户单元门刷卡没反应,已经维修了3次,为啥还是没能彻底解决?业主在地下车库过道临时停车,停放在车位里的车辆开不出来了,怎么没人管?归总起来,

居民反映的无外乎小区停车管理、工程维修、文化娱乐等热点难点问题。

在现场,社区、业委会、物业三方人员热情接待每一位来访居民。能当场解决的,当场予以答复解决;对于当场无法解决的事项,则记录在册,告知居民交由三方议事平台圆桌会,形成项目及时跟进,有始有终解决居民问题。

银湾学府小区内没有公共停车位,家里来了客人,却没有地方停车,此事让不少居民头疼不已。在居民接待日活动中,启用商铺广场路面作为停车场,以解决来客停车难问题成为

居民呼声最高的议题。

该建议得到了社区的重视。为此,社区与业委会、物业多次实地踏勘、分析利弊,并召开业主大会进行表决,最终于今年11月完成了银湾学府商铺广场路面停车场的改建和运营。

“我已经跟好些亲戚朋友打了招呼,今年小区门口新建了停车场,过年时可以放心来串门了。”居民徐先生高兴地表示,小区内停车位紧张,这个新建停车场可帮了大忙。

值得一提的是,接待日活动设立了“提议积分”,凡是前来反映意见的

居民都给予一定积分(对积分高的居民,社区年底将进行表彰),并对提议进行“红黄蓝”三色预警管理(即按照颜色等级区分轻重缓急),以激励更多居民为社区献计献策。

除了每月15日在线下反映情况,社区还有一个线上平台——博学圆桌汇24小时“待命”,居民可以上“我要说事”板块留言,之后社区、物业、业委会三方将通过线下圆桌会平台进行协商解决。

如今,在博学路社区,通过线上线下“双管齐下”,一幅“三方联动”的社区治理新图景正在徐徐展开。

杭州萧山供水有限公司2023年12月									
水质公告									
检测项目	总大肠菌群 (CFU/100mL)	pH	菌落总数 (CFU/mL)	色度 (铂钴色度 单位)/度	浑浊度 (散射浑浊度 单位)/NTU	臭和味	肉眼 可见物	高锰酸盐指数 (以O ₂ 计) (mg/L)	游离氯/ (mg/L)
生活 饮用水 卫生标准	不应检出	不小于6.5 且不大于8.5	≤100	≤15	≤1	无异臭、异味	无	≤3	出厂水:≥0.3 管网水:≥0.05
出厂水	未检出	7.4	未检出	<5	0.09	0	无	1.08	0.65
管网水	未检出	7.3	<1	<5	0.22	0	无	1.24	0.20
以上数据由杭州萧山供水有限公司水质检测分公司提供。									

便民热线

金点子婚介

13735826379 82655749

万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、

工程师、上门女婿等。

●遗失遗失杭州市萧山区瓜沥镇人民政府浙江萧山农村商业银行

股份有限公司瓜沥支行开立的专用存款账户开户许可证,核准号:Z3310000724508,特此声明。

萧山区潮汐预报

位置	12月25日晚潮时间	高潮位(米)	12月26日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	12:40	3.80	00:20	3.50
城市阳台(奥体)	14:24	3.60	02:04	3.40
闻家堰	15:32	3.40	03:12	3.20
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

杭州市萧山区蜀山街道城市示范村改造安置名单公示

现将萧山区蜀山街道向阳、严家埭、安桥社区等城市示范村改造安置名单及安置面积予以公示,详见萧山区政府门户网站(www.xiaoshan.gov.cn)。如有异议,请于公示之日起七日内向杭州市萧山区住房和城乡建设局反映。以

个人名义反映问题的,建议署报本人真实姓名。

电话:82663802 82373937

杭州市萧山区住房和城乡建设局

2023年12月25日

被盗物品认领启事

2022年7月底至2023年3月初,吴某在杭州市富阳区实施盗窃,盗窃物品为一个黄金叶香烟外包装盒、两只茅台酒包装纸袋、两瓶53度500ML茅台酒、1个15瓦白色充电宝、一个金色手表、两个咖啡色表带、一套充电器、一个黑色背包、一个蓝色塑料袋、一个银色手电筒等物品。后吴某及

被盗物品被南阳派出所查获,但以上被盗物品事主仍不明确,为查明案情并发还物品,望事主及知情者看到该启事及时联系高警官、钱警官。联系电话:0571-82180110

杭州市公安局萧山区分局南阳派出所

2023年12月25日