

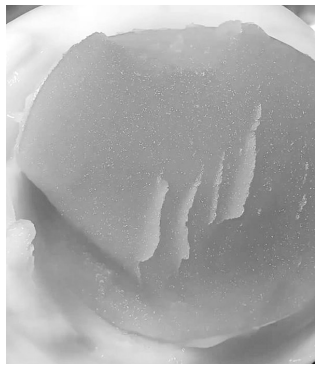
# 水开下蛋,9分12秒得完美水煮蛋

近日,博主“爱吃蛋”因在社交平台分享精准煮鸡蛋技巧走红,其核心方法为:水煮开后下蛋,9分12秒捞出,立即过冷水,可得口感细腻、不噎人的完美水煮蛋。该博主自称每天食用40个水煮蛋,持续五年,累计超十万颗,对火候掌控极为精准。

不少网友表示,“起初以为这只是一句玩笑话”,可按照他的方法来做,结果完美复刻。有网友追问溏心蛋怎么做,他秒回“7分11秒”;有人煮蛋翻车,他一眼看穿“水没淹过蛋”。

为何会对鸡蛋有如此深的研究?博主冯先生说,他本就爱吃鸡蛋,到后来的健身需求,再到发自内心的爱吃鸡蛋,他在每天重复的事情中找到了自己的仪式感。

武汉市第四医院肾内科副主任医师徐艳梅说,按照营养学标准,一名体重为60公斤的男性,每日



网友晒复刻成功的9分12秒水煮蛋

蛋白质推荐量45克左右,1个鸡蛋的蛋白质含量为7克。博主自称每天吃40个蛋,摄入蛋白质严重超标。高蛋白饮食易造成肾小球硬化、肾小管梗阻以及急性肾小管坏死,加重肾脏和肝脏等的损害。

徐艳梅提醒大家:煮蛋可以复刻博主的做法,但吃蛋不能效仿。鸡蛋被誉为全营养食物,结合《中国血脂管理指南》《成人高脂血症饮食指南》,不同人群有不同的摄入建议。

## 健康人:每天1个鸡蛋

按每个鸡蛋重50—60克来算,每周吃6—7个鸡蛋刚好。成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量约200毫克,考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量的胆固醇,每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)对于成年人来说是适宜的。

## 特殊人群:每天可2—3个

孕期、哺乳期、青春期的学生和大病初愈恢复期的人士,鸡蛋是补充优质蛋白好的食物来源。

如果饮食中动物性食物的占比不大,可每日适当多吃1—2个鸡蛋,但一天最多不超过3个,且推荐采取蒸、煮等少油、无油方式烹饪。如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量。

## 高血脂人群:一周不超过5个

高血脂人群的脂类代谢已出现异常,对胆固醇的摄入要格外慎重。高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应控制在200毫克内,吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物(如脑、肝、心等动物内脏,猪、牛、羊等红肉以及虾)摄入不多,也没有摄入过多油脂(尤其是动物油脂和高油的加工食品),建议每天吃鸡蛋不超过1个。如果摄入了较多的高胆固醇食物,要相应控制鸡蛋的摄入量,比如吃半个或只吃2/3个蛋黄。(摘编自《钱江晚报》《广州日报》)

## 止咳别盲目吃蒸梨

近日,“止咳化痰润肺,一个蒸梨搞定”成了热搜词条。蒸梨需结合体质和咳嗽类型辨证使用。梨偏寒凉,有润肺、止咳、化痰的功效,但主要针对热咳、燥咳人群(常表现为咳嗽伴有痰黄黏稠或口干、咽干等)。如果是咳嗽伴痰白清稀、畏寒怕冷、流清涕等症的寒咳人群,直接吃蒸梨可能会加重症状。这类人群可在蒸梨时加入生姜丝,搭配陈皮,以健脾化痰、散寒止咳。(广东省中医院呼吸科副主任医师 金连顺)

## 眼膏润唇效果更好

对嘴唇干裂,涂眼药膏比润唇膏效果好。市售的很多润唇膏,主要成分是凡士林油脂,而眼膏,如红霉素眼膏等也有大量的凡士林,可起到润唇功效。眼膏成分较单一,且可用于眼部,刺激性较小,且红霉素眼膏还有消炎杀菌功效,对于干裂、有破口、会流血的嘴唇,比润唇膏更有效,且价格实惠。唇部皲裂、结痂症状长期不愈,应及时就诊查因,对症治疗。(广东药科大学附属第一医院皮肤科主任 单孔荣)

## 心梗切勿自行送医

冬季心梗高发。有些患者发病,家属会自行送医,以为能更快点。提醒大家:千万别这样做。胸痛来袭,及时打120,是为自己争取生机。自行送医不仅可能因交通堵塞延误时机,一旦患者途中发生心脏骤停,缺乏抢救能力。120救护车是“移动抢救室”,现代急救车配备心电图机、除颤仪、抢救药物,急救人员在车上就能开始诊断与初步治疗。另外,120可提前预警医院,启动绿色通道,胸痛中心可提前获取患者信息,通知团队,患者未到,手术团队已待命。(广州医科大学附属广州市八医院心内科主任 张在勇)

## 规范操作 电子体温计也准确

自2026年1月1日起,我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。许多人疑惑:电子体温计准确性可靠吗?家中该备哪一种?

上海长海医院老年科副主任医师陈海涛说,家庭日常使用中,选择合格电子体温计并规范操作,完全能满足准确测温需求,兼顾安全与便捷。接触式电子体温计适配全家庭,使用习惯与水银体温计接近,合格产品精度足够日常使用;耳温枪测量鼓膜温度,最贴近人体真实体温,测量速度快,适合需要快速测温的场景。

医生建议:6个月以上婴幼儿或好动儿童可选耳温枪;老人和普通成人选电子体温计,操作简单、性价比高,符合日常使用需求——不同部位(腋下、舌头下、肛门)不要用同一支体温计,测量时要保证测量头完全夹紧,测量时间要足够。(摘编自《新闻晨报》)

## 揭秘哈尔滨“百岁天团”长寿秘籍

截至今年10月末,黑龙江省哈尔滨市现有百岁老人409人,年龄从100至108周岁不等。

哈尔滨101岁张钧的餐桌上,永远是粗粮杂饭配着家常炖菜。“一辈子没吃过啥高档东西,不挑食、不贪嘴,早睡早起,烟和酒碰都不碰。”老人回忆起年轻时,总爱打理自家的小园子,翻土、浇水、种菜。“父亲常说,做人要心胸开阔,做事要踏实肯干。遇

到挫折,慢慢来,啥事都能过去。”家人说,老人的脾气好得少见,邻里间有矛盾,他总会去劝解,计较得少,快乐就多。那些不顺心的事,在他这里就像风吹过水面,一掠而过。“少生气、少管事,每天乐呵呵的,比啥都强。”张钧说。

新苑小区的刘莹101岁了还坚持读书、看报,能熟练用手机浏览新闻、和晚辈视频通话。“饮食要清淡,营养得均衡,心态更要平

和。”刘莹手指灵活地滑动着手机屏幕,浏览当天的新闻,“我一辈子待人真诚,从不和人攀比,日子是过给自己的,踏实舒心最重要。”

这些百岁老人的长寿“密码”惊人的相似:饮食偏爱天然食材,不追求山珍海味;坚守规律作息,适度活动,不让身体闲着,也不让自己累着;心态上有着惊人的默契——少生气、少攀比,家庭和睦、邻里友善。(摘编自《生活报》)

## 死大闸蟹蒸熟也不能吃

“演员乔任梁爸爸因吃8个死蟹住院”的消息近日登上热搜。视频透露,他吃了10只螃蟹,其中8只为死蟹,导致发烧住院。大闸蟹好吃,为什么死蟹不能吃?

“活蟹细菌就多,死后细菌更多。”上海海洋大学教授陈舜胜说,死了一阵的大闸蟹不可拿来蒸了吃。蟹上的细菌有的能产生耐热的毒素,蒸熟了也无济于事。

生活中,不少人收到



大闸蟹礼盒,放着慢慢吃,蟹死了只能丢掉;一锅全蒸了,一顿饭又吃不掉,如何处理?上海海洋大学教授宁波说,一种办法是彻底蒸熟了放冰箱慢慢吃。“蒸熟后尽快用保鲜膜、保鲜盒

装起来,放冰箱冷藏。下次吃时再上锅蒸一次,并在一天内吃完。”另一种方式,则是给大闸蟹裹上湿纸巾,再活着冷藏,能让它们活得久一些。不过,一定要把活大闸蟹和冰箱里其他食物分开放,尤其是熟食。

建议老年人每次吃大闸蟹不超过1只。痛风和高尿酸人群急性期禁食,缓解期每次食用不超过1只,且严禁饮用蟹汤。(摘编自《新民晚报》)