

中医养生

# 春困怎么办?

## 为什么春天总犯困?

进入3月后,天气开始变得暖和,人也脱掉了厚厚的冬衣,换上薄薄的外套。春天里,人皮肤处的毛细血管与毛孔开始舒张,身体血液循环变得旺盛,身体的血液供应量开始增多,而流入大脑的血液却减少,导致大脑供氧不足,进而使得脑神经细胞兴奋度降低,令人出现无精打采、意志消沉、乏力犯困等现象。

## 春困该如何解决?

### 多运动

中医认为,久卧伤气。若长时间窝在家中或久坐办公室,容易耗损身体的元气,导致身体新陈代谢放缓,影响气血循环与筋骨经络。春天最适合外出踏青,多出去运动,有利于为身体吸收外界的阳气,提高身体的精气神,建议多做慢

跑、打太极、散步等有氧运动,以提高心肺功能。

### 合理饮食

酸性体质的人身体容易精神不振,有时候稍稍运动下,就累得晕头转向。要想调节酸性体质,可多摄入碱性的食物,如葡萄、柠檬等水果。而高蛋白的红肉食物属于酸性食物,此时可少吃。另外,人体缺钾也容易出现犯困症状,海带、紫菜、发菜、甘蓝、芹菜等食物中钾含量丰富,春季可多吃。

### 保证睡眠

既然已经犯困了,睡眠时间就应该要保证,晚上就不能再熬夜!保证充足的睡眠,是预防与抵抗春困的有效途径,成年人每天应保证睡够7个小时,中午疲倦时建议睡半个小时,而睡前按摩则有助于帮助入睡。

哲理故事

## 心想事成是溺爱

希腊哲人柏拉图曾说过一句话:“对一个小孩最残酷的待遇,就是让他‘心想事成’。”

是的,凡事“心想事成”的小孩,一直在父母的保护伞下成长,他要什么就有什么,正如“金手指”一样一直享受“心想事成”的果实。可是,没有遭遇挫折打击难道就是件好事吗?万一有一天长辈的保护伞不再能够“遮风避雨”,他一生中难道真的事事都能够“心想事成”吗?

曾经有一个大学男生告诉

我,他未来找另一半的条件是貌美、漂亮,而且最好也是大学学历,有一栋别墅、一辆奔驰轿车、还有几十万现金做为嫁妆,这样我就可以减少奋斗20年了。有人多么盼望能“减少奋斗20年”,也希望生活中有“金手指”以便能“心想事成”。可是,你的“斗志”在哪里?

生命难道只是“茶来伸手、饭来张口”吗?岂不知人生是“一连串奋斗的过程”,充满“昂扬斗志”的人生才有意义啊!

特别视点

# 流感疫苗为何少人问津,接种误区有哪些?

国家卫生健康委员会最新监测数据显示,近期刚刚趋缓的流感,报告病例高于过去3年同期水平。但作为最有效的预防手段,流感疫苗接种率仅为2%。接种疫苗这一最有效的防病手段,为何乏人问津?专家表示,关键阻力来自公众的认知存在误区。

**一类疫苗比二类疫苗更安全,错!**

据一项题为《中国家长疫苗态度》的网络调查显示,83%的家长选择免费疫苗,17%的家长则倾向于选择自费疫苗,两项选择的主要原因是出于“安全”考虑,大多家长认为一类疫苗比二类疫苗更安全。约55%的家长不了解疫苗划分一类和二类的依据,认为是按医学标准划分的。约33%的家长并不清楚流感疫苗需要每年接种。65%的家长认为宝宝打疫苗后出现发烧的情况,通过“捂汗”能有效降温,38%的家长没有做到接种后留观30分钟以上。

另一项疾控系统的调研显示,儿童未接种疫苗的原因主要是家长担心疫苗不良反应,其次对疫苗了解不够,感觉孩子身体好不需要接种疫苗。但在北京、上海、广州等大城市,大多年轻父母对二类疫苗有了较好的认知,经济收入较好的家庭,对儿童常见疾病有确切预防效果的



疫苗,接受程度较高,致使部分“明星”疫苗常出现断货的情况。

**疫苗是按照安全分类的,错!**

中国疾病预防控制中心流行病学首席科学家曾光教授介绍,从过去多年的疫苗不良事件看,疫苗信息传播存在不科学、片面,甚至误导的情况,这不仅让公众感到恐慌,更大的危害是让很多本该接种疫苗的儿童错过了接种疫苗的最佳时间,为一些疾病的侵袭留下了隐患。

目前,我国市面上有46种疫苗,分为一类疫苗和二类疫苗,其中14种一类疫苗因为是免费接种,其接种率相对较高,其余二类疫苗接种率普遍较低。

一类和二类的区分绝不是以疾病的危害性作为分类标准,更不是以疫苗的接种效果或者安全性来区分。其中有的二类疫苗预防的传染病,有可能危害更大。

那为什么预防如此重要疾病的疫苗,尚未被列入国家计划免疫的一类疫苗呢?主要原因是疫苗的成本高,价格相对较贵。随着国家经济实力的加强,现在的二类疫苗将来有可能变为一类疫苗。

**疫苗百分百有效,错!**

为实现《“健康中国2030”规划纲要》中提出“5岁以下儿童死亡率要由2015年的10.7%下降到2020年的9.5%,再到2030年的6.0%”的目标,首先就要减少传染病和感染性疾病对儿童的威胁,接种疫苗是预防、控制甚至消灭传染病最经济、安全、有效的手段。北京儿童医院姚开虎教授介绍,很多家长普遍认为接种某种疫苗就能100%预防这种疾病,这种认识其实是不正确的,疫苗的有效率与疫苗本身的质量和接种者自身体质差异有较大关系,和药品一样,不能保证对每一个接种者都安全有效,但能保护绝大多数人接种后产生预防,即便有不良反应,大多也是轻微的。



科学常识

# 大蒜发芽能抗癌! 这些食物发芽却会致癌

日常生活中,你会发现很多蔬菜瓜果放了一段时间以后就会发芽了。这些发芽的蔬菜到底是不是有害?吃了会对人体有哪些影响?

### 花生

由于花生很容易滋生霉菌,产生黄曲霉素,具有强烈的致癌毒性,所以食用花生苗时要注意。花生放置太久,因受潮导致的霉变发芽花生,就绝不能吃。发芽的花生会产生黄曲霉素,黄曲霉素对人体危害最大,是世界公认的三大致癌物之一。据检测,凡是被霉菌污染的粮食、食品都有可能存在着黄曲霉素,其中花生及其制品中含量最高。吃后就会大大增加人体发生癌症的风险。

### 土豆

久置的土豆也是种容易发芽的食材,尤其是夏天的土豆最



容易发芽。土豆皮发青、发紫或者发芽后,龙葵素含量会明显上升,产生涩口或苦味。据说发芽土豆的龙葵素含量最高能达到每斤2.5克,这样的土豆要是吃下去就危险了。

### 红薯

对于红薯来说,发芽本身并不会产生什么有害物质,但并不推荐大家吃发了芽的红薯。因为适合发芽的环境条件,很可能导致霉变,霉菌在生长繁殖的过程中会产生一些毒素,例如甘薯

酮,这才是红薯发芽可能存在的危险。

红薯发芽的同时表皮呈褐色或黑色斑点,这是因为受黑斑病菌污染所致,其排出的毒素,虽经水煮火烤,其生物活性也不会被破坏,但会导致人的肝脏功能受到破坏。

### 6种食物发芽营养加倍

#### 大蒜发芽

很多人都有疑惑,大蒜发芽还能吃吗?

大蒜籽收获以后,休眠期一般为2-3个月。休眠期过后,在适宜的气温(5-18℃)下,大蒜籽便会迅速发芽、长叶,消耗茎中的营养物质。不管是青蒜,还是蒜薹蒜瓣,在各个生长阶段的转变过程中都不会产生有毒物质。其实大蒜发芽后,只要蒜头没有变色、发霉,

就可以吃。有研究发现,发芽的大蒜含有的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,甚至有防癌、抗衰老的功效。研究显示发芽的豆类和谷物其抗氧化的活性会有所增加,韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院研究发现,此规律同样适合发芽的大蒜。

发芽的大蒜比新鲜大蒜含有更多的有益心脏健康的抗氧化剂,发芽五天的大蒜的抗氧化活性要强于新鲜的大蒜。

此外,发芽的大蒜还含有不同的代谢产物,这就表明它生成了不同的物质。它可以减少自由基的破坏,防癌、抗癌的作用更好。

#### 黄豆芽

黄豆营养价值虽高,但内含妨碍营养元素吸收利用的物质。不过经过发芽,这些妨碍物质都



会被大量分解,增加了营养利用效率。

从口感上讲,发芽黄豆更鲜美、细腻,吃后不容易胀肚,适合消化功能不好的人。

用发芽黄豆打豆浆或与香菇等一起炒食都是不错的选择。值得提醒的是,发芽黄豆并不等同于黄豆芽,发芽黄豆培育时间更短,一般长出不到半厘米的小芽就可以吃了。

本版文字图片来源:人民网