

# “夜猫子”综合症的中医式调养

范 峰

日常生活中，总有无穷的理由熬夜，让我违背最自然的生活状态。不过中医说，熬夜熬的可不只是时间，而是熬身体、熬活力、熬精气神。

因此，就算逼不得已熬夜，也要做足调理功夫，否则，失调的不仅仅是生物钟和面色，还会出现身体机能大紊乱。

## “夜猫子”综合症之一：

### 皮肤黯淡

长时间熬夜，会使皮肤干燥、弹性差、缺乏光泽。

#### 中医拯救方案——

##### ◆多吃猪蹄、肉皮和橙子

皮肤在得不到充足休息的情况下，会出现水分和养分的过度流失，多补充一些含维生素C和胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽。猪蹄、动物肉皮和水果，都是肌肤的好帮手。

#### ◆自制薏米美容酒

薏米有健脾益胃、养颜驻容的功效，《本草纲目》里就赞薏米可以“轻身延年”。把薏米粉10克装瓶内，加入米酒400毫升浸泡，一周后即可饮用，每次服20毫升，健肤美容。

#### ◆常饮红枣玫瑰茶

红枣补中益气、养血安神，玫瑰活血散瘀、改善面色，常饮这款茶，能调理血气，让皮肤光洁白皙。将干玫瑰花5~7朵、红枣三颗（去核）、绿茶一小撮，开水冲泡喝。

#### ◆内外调理的食疗

中医认为，皮肤的状态与脏腑的功能息息相关，所以中医美容讲究调治于内而美于表。推荐一款养颜的药膳：木瓜一个、雪耳两朵、猪骨250克、红枣4枚、生姜4片、盐适量，把所有食材洗净后放入锅内，大火烧开，改文火煲三小时。此汤有养颜滋补的功效。

## “夜猫子”综合症之二：

### 疲惫倦怠，记忆力下降

中医强调人顺应自然，不违背自然的生活状态。而熬夜刻意地改变生物钟，容易伤阴，引起疲乏、精力衰退、记忆力减退等症状。

#### 中医拯救方案——

##### ◆清热下火茶

熬夜后上火最好不要靠喝清热解毒的凉茶来败火，因为熬夜容易耗阴，应该多喝具有滋阴清热的茶饮，如薄荷、枸杞、金银花、麦冬等花草茶。

##### ◆两款去火药膳

中医认为，熬夜的人容易导致阴虚阳亢而产生阴虚内热的症状，使用药膳进行调养是最佳方法。

鲜百合粥：鲜百合60克同粳米100克煮粥，适量调入蜂蜜，晚餐或午后服食，滋阴润肺。

## 谷雨时节当吃香椿

曾子孟

4月20日是谷雨，《月令七十二候集解》中这样描述此时的气候特点：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。如雨我公田之雨。盖谷以此时播种，自上而下也。意思是说，从此以后，气温高，雨水明显增多，作物得以很好地生长，所谓‘雨生百谷’就是这层意思。

而谷雨前后的一段时间正是香椿上市的时候。香椿是香椿树的幼芽，素有“树上青菜”之称。

中医认为，香椿具有清热解毒、健胃理气等功效，现代营养学也证实，香椿富含维生素C，优质蛋白质和磷、铁等矿物质，真可以说它是蔬菜中价值极高的珍品。

不过虽然是好东西，也不能太贪吃。有几点要格外注意：一是食用前一定要用开水烫过，这样才能降低香椿本身亚硝酸盐的含量，否则容易引起中毒反应，后果将不堪设想。二是香椿为“发物”，贪吃往往会造成久治不愈的疾病，因此，慢性病患者一定要少吃或是不吃。三是尽量挑选通体紫红、芽苞肥厚、香味浓郁纯正的紫椿芽，而绿椿芽则次之。

香椿又有哪些吃法呢？下面就为您介绍几种常见易做的方法：

#### (1)香椿炒鸡蛋：把沸水焯过的香椿切

碎；鸡蛋炒熟后再放入香椿，加盐炒熟就可以大功告成。这道菜不仅能提高人体抗病能力，还有泽肤健美之功效。

(2)香椿拌豆腐：把备好的豆腐块用沸水煮一下，切小丁；香椿焯后，切末，再用盐、味精、麻油拌匀；之后，浇在豆腐上，拌匀就可以开吃啦。这道菜的典型特点是润肤明目、益气和中、生津润燥，最适合心烦口渴、口舌生疮、眼睛有红血丝的人食用。

(3)腌香椿：先把香椿择洗干净，锅水烧开，加一点点盐，再关火(这样再放香椿的时候就不容易变色)；放入洗好的香椿，变色后马上捞出；晾凉后切细段，用盐拌匀；最后，用密封的小罐装好就可以了(放入冰箱冷藏效果会更好)。

此外，民间也有许多保健治病的小方。比如，用香椿捣烂的汁抹脸，可以滋润肌肤、美容护肤；把香椿叶捣烂，用酒冲服，可治唇舌生疮；把香椿用水煎服，可治赤白痢疾。

(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

## 养生茶座



中华医学皮肤性病学分会与西安杨森制药有限公司共同举办的2010“中国护肤周”科普宣传公益活动，4月11日在湘潭启动。图为中华医学学会广东分会皮肤科学会副主任委员赖维教授与其他专家们在湘钢体育馆为湘钢职工义诊。 李静 摄

## 2010国际健康生活方式博览会将举办

本报讯 由卫生部牵头并联合中国科协、有关政府部门共同主办、中华预防医学学会等单位承办的“2010国际健康生活方式博览会——营养·美食·运动博览”将于2010年9月1日(全民健康生活方式日)在北京国贸展览馆隆重开幕。

据悉，本次博览会将以实物展示、会议论坛、科学普及和现场活动，让大众亲身参与实践健康生活方式，通过日常饮食和生活方式

的调整和改变，真正树立预防为主的健康理念，始终保持在身心健康的美好状态，让健康不再“奢华”。同时将组织政府、医院、体检机构、部队、学校、酒店和目标消费者等多层次的专业观众邀请。目前与台湾有氧健康生活协会、农业部和水利部等有关单位达成合作共识，开设实践专区和专题论坛，开展别开生面的亲身品尝活动，让公众能够品味美食、参与运动、感知营养、共享健康。(魏文)



熬夜提神 用心进补

李法明 画

## 不能隔夜吃的食品

节约、不浪费食物是一种美德，为了不要浪费吃剩的食物，有不少的人群将晚上吃剩的食物留到明天享用。可是并不是所有食物都可以隔夜。

### 1、隔夜茶不能喝

隔夜茶因时间过久，维生素大多已丧失，且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料，所以，人们通常认为隔夜茶不能喝。

### 2、隔夜开水不要喝

把自来水烧开3~5分钟，亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低，最适合人们饮用。

少喝隔夜开水：亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝胺。有专家发现，开水中亚硝酸盐含量较生水为高。

而且反复多次煮沸时间过长或超过24小时的开水，亚硝酸盐的含量均明显升高。开水放置24小时后，亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。

### 3、隔夜银耳不能吃

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的银耳和椴木野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类，经煮熟后如放的时间比较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

但是亚硝酸起反作用，使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，丧失携氧能力，造成人体缺乏正常的造血功能！

### 4、隔夜的鸡蛋不能吃

因为鸡蛋如果没有完全熟透，未熟的蛋黄隔夜之后食用，在保存不当的情况下，营养的东西容易滋生细菌，因此会有害健康。

### 5、隔夜莲藕不能吃

莲藕是高级营养品，但一过夜，营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的莲藕和野生莲藕在细菌的作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

### 6、家庭卤味糟货不要隔夜吃

卤味和糟货都是上海市民喜欢吃的时令菜，不少市民还喜欢把吃剩下的卤味糟货放进冰箱“过夜”，可这种做法有很大的食品安全隐患。

预防食物中毒，春夏季节吃卤味糟货不要隔夜。

### 7、海鲜品不能隔夜

不该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白酶降解物，会损伤肝、肾功能。

### 8、隔夜夜宵怎么办

有人把喝不完的汤放入冰箱里，第二天煮滚了再喝。这种隔夜汤对身体好吗？

最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料，煮好汤用干净的勺子勺出当天要喝的，喝不完的，最好是用瓦罐保存在冰箱里。

因为剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内，易发生化学反应，应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

(唐凤碧)

## 阿司匹林和维生素C可否同吃

问我母亲有点高血压，并不严重，报上说每天吃阿司匹林可以预防心血管病，于是每天服用一片(75毫克)，为了补充维生素C，最近我又买了维生素C给她吃，一天一片(100毫克)。阿司匹林和维生素C都是酸性药，同吃是否会影响胃肠道刺激肠道？长期一起吃有没有什么副作用呢？

郑州 王自合

答复：阿司匹林属酸性药物，所含的水杨酸经肝药酶代谢，大部分代谢产物与甘氨酸结合，少部分与葡萄糖醛酸结合后，自肾脏排出。治疗风湿及类风湿性关节炎时，需要阿司匹林剂量较大，因为结合反应已饱和，就有大量水杨酸盐经肾脏排出，此时，尿液pH值的变化对水杨酸盐的排泄量影响很大，在碱性尿中可排出85%，而在酸性尿中则只排出5%。维生素C(抗坏血酸)也为酸性药物，可酸化尿液，当阿司匹林与维生素C同服时，阿司匹林在酸性尿液中解离少，再吸收增多，提高其血药浓度，易引起阿司匹林的严重中毒症状。

小剂量阿司匹林有助于高血压患者降低心脑血管风险，如果有心脑血管疾病的可以长期吃阿司匹林，就像你说的每天一片就可以有效预防心脑血管疾病，75毫克足够了。由于剂量小，所以不会有副作用，一般也不会有胃肠道刺激，不过阿司匹林最好用肠溶片，因为普通片长期使用容易引起胃肠出血，对凝血功能也有一定影响。肠溶剂型由于不在胃内酸性环境溶解，因此可以降低约60%的胃肠道副作用，是长期服用的最佳选择。(蒋肖男)

## 华北制药首季销售开门红

本报讯 为了进一步总结经验、表彰先进，创造佳绩，加快推动实现华药既定发展目标。4月14日，华北制药集团2010年首季开门红总结表彰大会召开。会上，集团公司对优秀单位、先进单位及优秀员工进行了表彰。

华北制药第一季度集团公司销售收入同比增长60.3%；利润同比增长18.27倍，完成了预定的经营目标，实现了首季开门红。

据悉，华药股份公司43个品种、53项指标与去年同期相比技术指标提高率73.6%，多个品种的技术指标还创造了历史记录。在销售机制方面，处于改革阶段的销售队伍，发挥了强大的市场冲击力，9个制剂品种销售收入同比翻番，原料药销售同比增长20%。在规模化生产经营方面，通过销售拉动了产能的提高，为产能释放规模效益的实现创造了条件。

华药人表示，一季度首战告捷，为全年目标的完成开了个好头，创造了条件。但今后的任务还十分艰巨。广大干部职工决心瞄准目标，坚定信心，迎难而上，力争全面实现年度“双三十”目标。

(智卫真)



北京大学第一医院专家医疗队赴青海玉树抗震救灾

## 健康需“健心”

冯 硕

健康不仅仅是没有身体上的疾病和缺陷，还要有良好的心理和社会适应状态。健康更需“健心”，好比车之两轴，鸟之双翼，不可偏废。身可以动，而心要静。一动一静，乃是万物规律，动静结合，实为处世之道。健身与健心是密不可分的两个方面，而一般人往往片面认为，光靠健身就能达到长寿延年的目的，忽视了健心的作用。

一项调查研究表明，人到中年以后将逐渐发生动脉硬化，一般平均每年管腔狭窄1%

~3%，几十年、十几年甚至几十年才堵塞，可是，暴怒、焦虑、上火，会因为冠状动脉痉挛而在1分钟内完全闭塞。平时需几十年才形成的，这1分钟就彻底堵塞了，可见它的严重性。

我们要在任何时候任何场合，都要保持平和的心态，以平常之心去顺应生活，享受生活。面对名、利、财、权、色的诱惑，学会节制自律，顺其自然，适可而止。人生不如意十之八九，凡事不必强求，应尽可能从容大度些，悠闲些，脱俗些，这样才能保持一个健康的心，进而永葆健康。

## 健康杂谈

体机能不健全。因此要定期更换使用的健身器材，交叉锻炼身体各个部位，同一部位训练时间的间隔为48小时~72小时。还有就是对较少、磨损、锈蚀的器材及时维修更换，确保各种器材始终处于良好状态。(吴志)



### 大小肌肉群循序锻炼 同一部位训练间隔48小时

## 专家提醒：健身小心被器材“伤”到

如今，跑步机、健身车、健身按摩器材等各式各样的健身器材逐渐落户家庭，因锻炼而受伤的情况也越来越多，为啥锻炼健身反而伤了身？

“手骨折和膝关节骨折最为常见，玩漫步机、单杠杠等最容易受伤。稍一疏忽，这些坚硬的钢铁就会变成利器，手夹伤、磕伤算轻的，严重的还会造成手部骨折、脑震荡以及生殖器损伤。”日前，南京军区福州总医院骨二科副主任、副主任医师陈学明指出，健身器材使用不规范和忽视自身身体状况是主要原因。部分人对健身器材的使用规范知之甚少，在锻炼健身时随心所欲；有的在健身时喜欢将身体靠在器材上，或

例如说，扭腰过快可导致脊柱周围小肌