

# 立夏：春去夏来心火旺 养心护神好入眠

“最近开始失眠，晚上一点还睡不着。”“我最近也有失眠的问题，一方面是过度担心自己失眠造成的，还有最近天气变化，也影响到睡眠质量。”临近立夏节气，身边多位朋友反映出失眠症状。

万物繁茂，始于立夏。立夏是标志万物进入生长旺季的一个重要节气。与春季相比，立夏后人的身体会出现哪些变化？失眠是否受到节气交替的影响？若出现失眠，如何养生助眠？河南中医药大学中医学学院（仲景学院）中医诊断教研室副教授樊尊峰为您解答。

## 怎么看一个人心火旺不旺？看症状和舌头

“四时天气促催，一夜薰风带暑来。”立夏后，四时之气由春生转为夏长，此时大自然阴阳之气上下交通，天地万物繁茂。

“夏者，大也。立夏后我们就迎来了阳气最盛大的季节，我们看周围的花草树木，一片繁茂的景象，这个时候也恰是诸多瓜果蔬菜成熟的时节。”樊尊峰说。

中医认为“心与夏相通”，夏季气温的升高容易扰动心神，导致心火过旺，出现心烦失眠、多梦盗汗等症状。中医怎么看一个人心火旺不旺？樊尊峰说

为，看一个人是否有心火，除了以上症状之外，还可以结合舌象来进行判断。心在舌象上对应的部位是舌尖，心火旺的人，舌尖往往偏红，小便也偏黄。

## 你有哪些助眠技巧？这些经验不妨来试试

“出现失眠，我会戴个蒸汽眼罩，也会用香薰蜡烛，还会听雨声的白噪音，来帮助睡眠。”近期，容易失眠的董女士分享了自己的助眠方法。

除此之外，一些网友也推荐了自己的助眠小妙招，比如睡前增加运动强度，跑5公里；数绵羊、不玩手机；看书、听音乐；吃褪黑素、维生素等药物或喝茶饮；揉搓耳朵、泡脚等。

这些方法是否有效？樊尊峰说：“这些小妙招更多是网友个人经验的总结，我们可以根据自身的状态和喜好有选择地尝试。”

樊尊峰介绍，清代养生专著《老老恒言》中介绍了一种数息助眠的方法：自然轻松地躺下，把心神专注在自己的呼吸上，每次呼气或吸气时数一个数，从一数到十，循环往复。

“如果不习惯数数，也可以呼气时配合意念依次放松全身各个部位，比如第一次呼气先放松左脚脚趾，然后依次放

松脚掌、脚背、脚踝……以此类推。这种方法可以安定心神，让我们不知不觉中进入梦乡。”

## 如何养生助眠？这套方法快来看

《素问·四气调神大论》中描述了夏季的物象及养生之道：夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

樊尊峰给大家推荐一套中医养生助眠的处方：

1. 作息方面  
夏日昼长夜短，我们可以适当地晚睡，但不要超过晚上11点。早上六点左右起床为宜。因夜间睡眠时间相对不足，中午可以适当午睡半个小时，可以更好地养心安神。

2. 情志方面  
《素问·上古天真论》中说：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

当今社会，工作节奏快、年轻人精神压力较大，夜晚容易失眠，这是因为没有真正地放松。很多人回家后，不停地看手机或电脑，精神依然是一种向外驰骋的状态，并没有做到“精神内守”。

这种情况，我们可以做一些让身心安定的活动，听听舒缓的音乐，读几本喜

欢的书，练练书法绘画等，可以更好地进入睡眠。

3. 运动方面  
“无厌于日，使气得泄”指的就是夏季不要畏惧太阳而闭门不出，要多出去运动，适度地出汗，但要注意运动强度，汗为心之液，过度汗出会伤心气。

可在睡前做一些舒缓的运动，比如太极拳、八段锦、瑜伽等，有助于入睡。

4. 饮食方面  
夏季阳气外浮，身体内在的阳气反而不足，脾胃运化功能变弱，因此饮食宜清淡，整体上以温为主，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，偏温性的食物更有助于养护脾胃，有助于人体阳气的升发。

如果心火太旺可以吃些苦味的食物，比如苦瓜、苦菊、百合等。喜欢喝茶的朋友可以喝点绿茶、白茶，如碧螺春、龙井等。

5. 用药方面  
推荐一个夏季常用的中成药生脉饮，夏季天气炎热，容易耗气伤阴，而生脉饮既可以补气，又可以养阴，其成分是人参、麦冬、五味子，其中人参大补元气，麦冬滋阴清热，五味子敛汗生津，特别适合一到夏季就疲乏力、心慌气短、汗多的人。

来源：大河网



图片来源网络

预防接种，对我们非常重要，在不同年龄段，推荐接种的疫苗种类也不尽相同。打疫苗的重要性，相信每个人都不陌生，然而仍有不少人有疑问：“儿童必须接种的疫苗有哪些？”“为什么有些疫苗是免费的，有些要收费？”“成年人和老人又有哪些值得接种的疫苗？”日前，市疾控中心工作人员就关于疫苗接种的这些事儿，为大家作了详细解答。

儿童应该接种的疫苗有哪些？市疾控中心工作人员说，0-6岁儿童接种疫苗，可以有效预防传染病。这个年龄段的孩子，对疾病的易感性比较强，接种疫苗可以自身产生抵御疾病的保护性抗体，对于疾病的发生产会有明显的预防作用，进而减少对儿童的身体伤害。儿童必须接种的免疫规划疫苗（免费疫苗）有11种，包括：乙肝疫苗、卡介苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗。这些疫苗可以预防乙肝、结核病、脊髓灰质炎等12种疾病。家长可以带适龄儿童到接种门诊免费接种。除了这11种疫苗，儿童还可以接种流感疫苗、手足口疫苗等非免疫规划疫苗（收费疫苗），用来预防流感和手足口等疾病。

成年人可接种的疫苗有哪些？市疾控中心工作人员说，成年人社会活动较复杂，容易经呼吸道和消化道感染多种传染病，通过共用生活用品的方式传染给家中的老人和小孩，因而建议接种流感疫苗、甲肝疫苗等。女性如果在孕期感染风疹，可能导致胎儿患上先天性风疹综合征，造成流产、胎儿先天性畸形等不可挽回的后果；99.7%的宫颈癌与HPV（人乳头瘤病毒）感染有关，因此建议女性应接种麻腮风疫苗、HPV疫苗等。

老年人适合接种哪些疫苗？市疾控中心工作人员说，老年人和慢性基础病患者等高危人群，患流感、肺炎后易出现严重并发症，因而建议接种流感疫苗、23价肺炎球菌多糖疫苗。老年人免疫力下降，易感染带状疱疹，主要症状是神经痛及皮疹，发病时像火烧、电击一样，疼痛难忍。接种疫苗是预防带状疱疹最有效的方式，推荐50岁及以上的人群接种带状疱疹疫苗。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源

## 不同年龄阶段该接种哪些疫苗

## 孩子晚上不睡、早上不起？元凶可能是“人造光”



图片来源网络

在现代社会，许多家庭都面临着孩子晚上难以入睡，而早上又起不来的问题。家长们往往对此感到困惑和无奈，不知道该如何是好。事实上，这背后的元凶可能正是日常生活中无处不在的“人造光”。

“人造光”顾名思义，就是由人类制造的光源所发出的光。它不仅包括室外的路灯、广告屏、电子屏幕等产生的光，还包括我们家里的各种照明设备、电器以及电子设备所发出的光。在这个科技日新月异的时代，“人造光”已经渗透到了我们生活的方方面面。

然而，“人造光”在为我们带来便利的同时，也在无形中影响着我们的生理节律，尤其是对于孩子们来说，影响更为明显。孩子们的眼睛和大脑正在发育阶段，对光线的敏感度远高于成年人。因此，不恰当的“人造光”接触可能会对他们的睡眠产生严重的干扰。

许多孩子在晚上睡觉前喜欢玩手机、平板电脑等电

子设备。这些设备的屏幕会发出蓝光，而蓝光正是打乱人体生物钟的“元凶”之一。长时间接触蓝光会抑制褪黑素的产生，而褪黑素是一种促使人体进入深度睡眠的重要激素。因此，孩子们在睡前过度使用这些电子设备，往往会导致他们入睡困难，甚至引发失眠等问题。

此外，有些家长为了让孩子在夜间起床时不那么害怕，或者为了方便观察孩子的情况，会在床头留一盏小夜灯。然而，他们可能没有意识到，即使是这种微弱的光源，也可能对孩子的睡眠质量产生不良影响。长时间在微光环境下睡觉，会干扰孩子的睡眠周期，使他们难以进入深度睡眠状态，从而影响身体健康。

为了避免“人造光”对孩子睡眠的不良影响，需要采取一系列措施为孩子营造良好的睡眠环境。

首先，要帮助孩子养成良好的睡前用光习惯。在睡觉前两小时，应尽量避免让孩子接触过亮的电子屏幕。我们可以设定一个“无屏幕时间”，鼓励孩子在这段时间内阅读、听音乐或者进行其他放松的活动。

其次，要为孩子营造一个无光或者微光的睡眠环境。我们可以使用遮光性好的窗帘来遮挡室外的光线，同时关闭或者遮盖卧室内的不必要光源。如果必须使用小夜灯，可以选择使用暖色调、低亮度的款式，并且将它放置在远离孩子床铺的地方，以减少对孩子睡眠的干扰。

除此之外，还可以通过增加孩子的户外活动时间、调整饮食等方式来帮助他们改善睡眠质量。户外活动可以帮助孩子消耗多余的能量，并让他们在晚上更容易感到疲劳；而合理的饮食则可以提供足够的营养支持，促进孩子的身体发育和健康成长。

木子

## 爬楼梯有助长寿

根据25日在2024年欧洲心脏病预防协会年度大会（EAPC）上发表的一项研究，爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。

论文作者索菲·帕多克博士表示，如果在走楼梯还是坐电梯中选择，最好是选走楼梯，因为这对心脏有好处。

研究表明，即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响，短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活的、容易实现的活动。

心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。然而，全世界超过1/4的成年人没有达到推荐的体力活动水平。爬楼梯是一种实用且容易实现的体力活动形式，但往往被忽视。这项研究调查了爬楼梯作为一种体力活动形式，能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。

研究人员收集了关于这一主题的可用证据，进行了荟萃分析。无论阶梯数量和攀爬速度如何，都被纳入研究。最终分析共有9项，涉及480479名参与者。研究人群既包括健康参与者，也包括患有心脏病或外周动脉疾病的人。年龄从35岁到84岁不等，53%的参与者是女性。

与不爬楼梯相比，爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%，因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。

来源：科技日报

## 酸奶怎么选怎么喝？



图片来源网络

酸奶营养丰富，富含蛋白质，容易产生饱腹感，很多减肥人士喜欢把酸奶当减肥餐。但当我们来到超市时，却总会被货架上各式各样的酸奶搞得晕头转向，不知道该买哪个好。

“酸奶”其实是一个泛称。目前，市面上售卖的酸奶制品可谓“五花八门”，但依照食品安全国家标准推算，其实只有四类，包括酸乳、发酵乳、风味酸乳和风味发酵乳。除此之外，其余的只能算乳味饮料，含奶量也非常低，比如香蕉牛奶等等。

不同类型的酸奶，制作原料其实是一样的，区别仅在于发酵用的特征菌和添加剂的种类。通常来说，原味酸奶没有添加除添加剂以外的其他物质，风味酸乳添加果蔬、谷物、改善口感的物质；酸乳添加了2种菌发酵，发酵乳则添加了3种或3种以上菌发酵。老酸奶、希腊酸奶则是酸乳的“变

种”，区别仅在于制作工艺和营养含量。

说起酸奶，就不得不提一提它和“益生菌”的关系了。在此之前，让我们先了解一下肠道菌群。肠道菌群是指生存在人的肠道内的大量细菌组成的“集体”，伴随着第一次呼吸、第一口乳汁、第一碗辅食在肠道安营扎寨、大量繁殖，随着人体生长发育逐步开始构建，直到成人期才形成稳定的菌群。

肠道菌群分为三种。第一种是共生菌，包括拟杆菌、双歧杆菌、乳酸杆菌等，保健品中随处可见的益生菌，说的就是这两者；第二种是条件致病菌，包括肠球菌、肠杆菌等，当共生菌被破坏时，它们就会大量繁殖，挤占优势群体，引发各种疾病；第三种是致病菌，比如沙门氏菌、致病大肠杆菌，原本肠道中并不存在，一旦随食物进入人体，就会立即兴风作浪，导致呕吐、腹泻，甚至是食物中毒。

益生菌是人体内有益的活性微生物的总称，就像是肠道里的“卫士”一样，负责调节肠道黏膜与免疫功能或调节肠道内菌群平衡，促进营养吸收、抑制肠道炎症，保持肠道健康。

酸奶中添加的益生菌主要有LGG菌、LABS菌、e+菌和B-longum菌四类，具有平衡和改善胃肠道功能、增强人体自身免疫力、预防和帮助治疗腹泻等功效。

市场上销售的酸奶往往会添加嗜酸乳杆菌和双歧杆菌，至于其他菌种则搭配出现。其实，无论是哪一种配方，对人体肠道的改善程度都差别不大，所以酸奶的价格并不是越贵就越好。

理论上讲，酸奶应该比牛奶更好。酸奶通过发酵可以把一部分乳糖转化成乳酸，降低了乳糖不耐受的风险，不仅营养没有流失，而且添加的益生菌对身体非常有益。但事实是这样吗？很遗憾，答案是否定的。由于真正的“好酸奶”（纯牛奶发酵、不添加糖及其他成分）风味不佳，导致

多数人无法接受，市场占有率很低，而热销酸奶产品的营养价值往往不如牛奶。

酸乳和发酵乳的不同点是发酵的菌种不同，原料都是鲜奶或奶粉。无论是酸乳还是发酵乳，其菌种都含有基本的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌，但从营养成分表来看，差异就比较明显了。一般认为，原料、碳水化合物、添加剂以及“活菌”的数量，十分重要。

该如何选购酸奶呢？购买前，需要先看配料表中第一个成分是不是生乳。市面上有很多酸奶是用水和全脂奶粉制作出来的，营养价值自然没有生乳高。其次，碳水化合物和添加剂的含量需要特别留意。碳水化合物低、脂肪低、蛋白质高，品质才好。其实酸乳本身就含有一定比例的乳糖，如果不是很追求口感的话，还是选择含糖量较低的酸奶比较好。

通常情况下，酸奶的贮存方法大多是“2℃-6℃冷藏，保质期21天”，在这个时间内益生菌才能“活着”被人体吸收，所以超市的酸奶大都摆放在冷柜里。但是，有些厂商为了减少酸味、消灭细菌、延长保质期，会对发酵后的酸奶做热处理。所以，常温保存酸奶的活性乳酸菌含量比同类冷藏酸奶要少很多，但防腐剂并不过量。所以，并不是酸奶的保质期越长，防腐剂越多。当然，常温保存且保质期较长的酸奶所含益生菌数一定是较少的。冷藏贮存、保质期越短的酸奶，可能含有足够多的“好菌”。

喝酸奶也是有禁忌的，像糖尿病患者、肠胃病患者、动脉粥样硬化病患者、乳糖酸缺乏症患者、胆囊炎胰腺炎患者、反流性食管炎患者、缺铁性贫血患者、牛奶过敏者、牙齿不健康的人、铅作业人员、孕妇等就不适合喝酸奶。而对于其他人，只要记住这个顺口溜就行——“适宜饭后喝，最好睡前喝，空腹不宜喝，40摄氏度以下喝，不与香肠腊肉混着喝，打针吃药喝了也白喝。”

木子

## “毛巾卷”蛋糕



图片来源网络

材料：  
鸡蛋1个、白糖10克、低筋面粉40克、可可粉8克、黄油10克、牛奶120克。

步骤：  
1.将鸡蛋打散后加入白糖，搅拌均匀。  
2.在鸡蛋液中筛入低筋面粉和可可粉。  
3.将牛奶和黄油搅拌均匀后，过筛。  
4.平底锅烧热，将鸡蛋糊用小火摊成均匀饼皮。  
5.切油打发，加入草莓酱，也可加入奥利奥碎等配料，搅打均匀。

6.把制作好的草莓奶油均匀抹在凉凉的饼皮上，放上大颗的草莓丁，先两侧折叠，然后从下往上卷即可。

来源：洛阳晚报

