

“春捂”到底该“捂”哪儿？“捂”好这3处很关键



需要注意的是，“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

“春捂”就是多穿点？到底该咋“捂”？

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。

如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然“捂”出了汗，反而容易受风着凉。

专家提醒，衣服一定要慢慢减，不能骤减。也要注意不能“捂”过头，应根据气温变化及自身情况，保持人体温度在37℃左右即可。

这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。专家建议，做好这3处的保暖：

颈部：颈部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。保护好颈部，可以避免风邪侵袭，建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝部：俗话说“寒从脚下生”，因此膝部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤先别着急脱。

腹部：主要是“捂”肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气，所以除了衣着方面，饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物，如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食，早春饮茶应选用一些性质温和的茶类，如红茶和黑茶，以免损伤脾胃阳气。

除了饮食，泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15~20分钟，有助于扩张脚部血管、促进血液循环，让身体得到放松，睡眠质量也会更好。

“春捂”时间越长越好吗？要“捂”到啥时候？

盲目“捂”不可取，何时可以不再“捂”呢？专家介绍，“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时，说明气温不稳定，需要“捂”；

当气温连续保持在15℃以上，且维持了一两周时，就不需要“捂”了，可以适当减少衣物。

来源：中央广播电视总台



图片来源于网络

近期，接连两例年轻糖尿病患者酮症酸中毒的报道引发关注：18岁男孩发病主要与长期过量喝奶茶相关，送医时他出现剧烈呕吐，起初还以为只是吃坏了肚子；另一位4岁女孩也与平时吃甜食不断、爱喝饮料等有关。

东部战区空军医院内分泌科主治医师王天元告诉记者，酮症酸中毒是一种可能致命的糖尿病急性并发症，通常由于胰岛素严重缺乏，导致体内葡萄糖无法有效利用，身体不得不分解脂肪供能，而脂肪代谢过程中会产生大量酮体，当酮体积聚过多，便会引发酸中毒。

临床上酮症酸中毒多见于三种情况：未确诊的糖尿病患者、已确诊但未正确用药的患者、合并感染的糖尿病患者。“许多年轻人往往并不知道自己患有糖尿病，平常习惯于高糖高脂饮食，这种方式会加重体内代谢紊乱，最终诱发酮症酸中毒。”王天元说。

“还有一些已确诊糖尿病的患者，因胰岛素保存不当、剂量调整不合理，或擅自停药，也可能导致血糖异常，出现酮症酸中毒。”王天元记得就在几天前还接诊了一位70岁的张大爷，因为其自行停用胰岛素，导致血糖急剧升高，出现酮症酸中毒。由于独居，家人未能及时发现其身体状况恶化，直到女儿探望时，发现他已昏迷倒地。

“送到医院，测其手指血糖已经超出检测范围（大于33.3mmol/L），随后立即进行补液、降糖治疗。”王天元表示，所幸经过数日抢救，患者得以恢复。若再晚送医几个小时，患者可能会因酸中毒昏迷加重而危及生命。此外，还有一种情况需要注意：急性胃肠炎、呼吸道感染等急性疾病，也会导致内环境紊乱，出现脂肪代谢异常，进而导致诱发糖尿病急性并发症。

专家提醒：若出现以下四个信号，可能是糖尿病酮症酸中毒的前期症状，应引起警惕：

警惕！长期过量喝奶茶喝出酮症酸中毒

1. 极度口渴和尿频：血糖过高时，身体会通过尿液排出多余的糖分，导致频繁排尿，并引发脱水，使患者总是口渴、喝水量大增。

2. 乏力和嗜睡：由于细胞无法利用葡萄糖供能，患者会感到极度疲劳、容易犯困。

3. 恶心呕吐：酮体大量积聚，代谢产生的酸性物质会刺激胃肠道，导致恶心、呕吐等症状。

4. 呼吸深快，口中有烂苹果味：酮症酸中毒的典型表现，提示体内酸碱失衡。

近年来，糖尿病年轻化趋势明显，尤其是肥胖、有家族遗传史的青少年，已经成为高危人群。王天元表示，除遗传因素外，三大“元凶”不容忽视：

1. 高糖饮食：一瓶可乐≈10块方糖，长期摄入高糖、高热饮品以及食物，会使胰岛素长期处于“过劳”状态，增加糖尿病患病风险；

2. 缺乏运动：年轻人久坐不动，运动量严重不足，导致胰岛素敏感性下降，增加糖尿病发生风险；

3. 压力与熬夜：长期熬夜和高压状态也会影响内分泌系统，降低胰岛素的调节能力。

专家强调，远离高糖饮食，养成运动习惯，能有效预防糖尿病的发生。

来源：扬子晚报

碎片化睡眠影响健康

日常生活中，无论是工作忙碌的上班族，还是照顾宝宝的新手父母，或者身体机能衰退的老年人，都可能受到碎片化睡眠的困扰。那么，什么是碎片化睡眠呢？长时间碎片化睡眠真的会对身体有影响吗？

睡眠因何“碎了”

碎片化睡眠也称睡眠碎片化或睡眠片段化，是指睡眠过程中，各种原因导致睡眠中断或觉醒，从而在睡眠和觉醒之间频繁转换的状态，可通俗理解为夜间频繁醒来，包括完全清醒或不易察觉的微觉醒状态。

碎片化睡眠不能算作睡眠障碍，但它可以是很多睡眠障碍的特征或者表现形式。因此，不能简单地将碎片化睡眠等同于睡眠障碍，认为它是一种疾病。

碎片化睡眠的原因主要有两方面：一方面是与生活相关，另一方面是与疾病相关。从生活相关因素来看，处理重要事情前的紧张、新生儿照料、患者照护、夜班工作等都可能对导致碎片化睡眠。从疾病因素来看，失眠、打呼噜、发作性睡病、睡眠相关运动障碍等也会干扰睡眠的连续性。

失眠：失眠是最常见的睡眠障碍，主要表现为入睡困难、易醒和醒后难入睡，其中易醒就是碎片化睡眠。虽然碎片化睡

眠不能等同于失眠，但属于失眠的一种表现。对于有睡眠障碍的老年人来说，碎片化睡眠常常是主要表现。

打呼噜：很多人误以为打呼噜代表睡眠质量良好，事实上并非如此。打呼噜可能伴随睡眠呼吸暂停，导致大脑缺氧，这时大脑会“自动唤醒”以阻止出现更严重的缺氧。这种唤醒让我们从深睡眠转为浅睡眠（微觉醒），导致睡眠碎片化，而且常常自己没有感知。

发作性睡病：这是以白天过度嗜睡为主要特征的疾病，夜间碎片化睡眠是该疾病的特征之一。

睡眠相关运动障碍：睡眠相关运动障碍包括不宁腿综合征和周期性肢体运动障碍。不宁腿综合征患者夜间入睡后会出现腿部不适，导致睡眠被打断，进而形成碎片化睡眠。周期性肢体运动障碍患者睡眠时会反复出现肢体运动，可能自己不会察觉，但会引起大脑皮层的微觉醒，进而导致碎片化睡眠。

其他疾病：一些慢性疾病，如皮肤疾病引起的瘙痒，或者慢性疼痛等，也会导致碎片化睡眠。

对身体产生多方面影响

入睡后，我们一般会两个不同的睡

眠时期里反复循环，一个是非快速眼动睡眠期，另一个是快速眼动睡眠期。深睡眠在非快速眼动睡眠期，做梦则在快速眼动睡眠期。快速眼动睡眠期对人体的精力恢复、记忆加工等非常重要。碎片化睡眠会扰乱睡眠的正常节奏。

长期碎片化睡眠会对身体产生多方面的影响。四川大学华西医院的专家曾做过一项相关研究，发现连续14天的碎片化睡眠对小鼠葡萄糖代谢和认知能力有较为严重的损害。在心血管系统方面，碎片化睡眠会增加交感神经活性，引发血管收缩，加重心脏负担，从而增加高血压、冠心病、心律失常等疾病的发生风险。在内分泌系统方面，碎片化睡眠可能导致代谢紊乱，增加糖/脂代谢异常及代谢综合征的发生风险。在免疫系统方面，碎片化睡眠会削弱身体抵抗力，增加感染性疾病和肿瘤的发病风险。在大脑功能上，碎片化睡眠会导致人们出现白天嗜睡、记忆力与注意力下降、海马体缩小等问题，甚至增加阿尔茨海默病的发生风险。碎片化睡眠还会影响心理健康，诱发抑郁症或焦虑症，进一步加重睡眠问题。

补觉不能弥补健康损失

偶尔的碎片化睡眠可通过自身调节来

焯水不是简单煮一下！

焯水，一道做饭时的常见工序，但你真的会焯水吗？哪些食材需要焯水，需要冷水还是热水？焯水，做对了健康和寿命，做错了营养和口感都会大打折扣。

这篇文章，我们就来盘点下需要焯水的食材以及如何正确焯水。

哪些食材需要焯水？

草酸高的蔬菜

草酸是很多蔬菜中都含有的一种营养成分，只是在含量上存在差异。日常饮食中草酸摄入过量，可在吸收前与钙形成不溶物，妨碍钙的吸收，吸收后又可与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患结石的风险。

像大白菜、小白萝卜、卷心菜、绿豆芽、红萝卜缨等蔬菜草酸含量都很低，可以放心吃。而菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高，吃之前需要经过一定的预处理去除草酸。

好在草酸易溶于水，热水焯一下就能去除大部分的草酸。有研究显示：将180g菠菜置于1000mL沸水中在分别焯水1分钟、2分钟、3分钟、4分钟的情况下，可溶性草酸去除率分别为43%、50%、54.7%、58.9%。而油炒对菠菜中草酸的去除率并不高，都不超过5%，即使增加烹调油用量作用也不大。

另外，马齿苋比较特殊，它的草酸含量高达1460mg/100g，是菠菜的2倍还多。有实验表明，100g马齿苋用500mL水焯煮3分钟，草酸去除率可达50%以上，焯水4分钟后弃掉汤汁食用，草酸含量为560mg/100g。这个草酸含量虽然比新鲜菠菜低，但仍然高于绝大多数的青菜，还是得少吃为好。

有“毒”的蔬菜

有些蔬菜生来自带毒素，如果不焯水或者生吃可能会导致食物中毒，严重会要命。

1. 豆角、四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂甙，皂甙含有能破坏红细胞的溶血素，对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用，会引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

这种成分比较怕热，100℃条件下加热10分钟以上，或更高温度时炒熟炒透可裂解皂甙消除有害物质毒性。烹调前焯水，是避免中毒的好方法。

2. 鲜黄花菜

鲜黄花菜中的某种成分食用后会导导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

至于这种成分是什么，目前还不明确。以往人们认为是秋水仙碱，但最新的研究对黄花菜中的“有毒成分”提出了不同的观点，认为黄花菜中并不含有秋水仙碱，含有的是多个化合物的共流出组分，易溶于水，经焯水漂烫可以分解，沸水处理3~5分钟可安全食用。

亚硝酸盐高的蔬菜

提到“亚硝酸盐”，很多人会想到“致癌”。其实亚硝酸盐本身不致癌，但它在被我们吃进身体后，会在胃酸的环境下生成亚硝胺，亚硝胺属于致癌物，过量摄入会增加健康风险。

所以，亚硝酸盐含量高的蔬菜一定要焯水后再烹调。有研究人员对上海市某郊区蔬菜卫生安全水平状况进行了评估，结果发现：新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量普遍较低，叶菜类蔬菜中亚硝酸盐含量最高值为19mg/kg，葱蒜类、瓜类、豆类、水生类以及茄果类蔬菜亚硝酸盐含量更低，部分蔬菜亚硝酸盐含量小于0.1mg/kg。

虽说都可以放心吃，但叶菜类亚硝酸盐含量比其他类蔬菜要更高一些，而且叶菜中的香椿亚硝酸盐含量更为突出。不过，别担心，焯水可以降低蔬菜中的亚硝酸盐含量。

有人从农贸市场、超市购买了6份香椿样品，亚硝酸盐含量在100~500mg/kg，清洗3遍能去除50%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在50~200mg/kg，焯烫1分钟能去除90%以上亚硝酸盐，其亚硝酸盐含量在10~50mg/kg。

所以，香椿别再生吃腌酱，即便是炒鸡蛋，也得先焯水。

可能被寄生虫污染的蔬菜

水生植物很可能被寄生虫污染，比如我们常吃的荸荠、莲藕、茭白，可别直接用它们做凉拌菜，很可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。

焯水之后再凉拌，能保证食用安全性。

不好清洗的蔬菜

有些蔬菜表面不平整，坑坑洼洼比较多，很容易藏污纳垢，也更容易存在农药残留问题。比如菜花、木耳都不好清洗，缝隙中还可能含有泥土和虫卵。

有血污或特殊气味的食物

排骨、羊肉、猪大肠等动物性食物，可能会携带血污或异味。焯水能减轻它们的影响，提高菜肴的品质。焯水的同时可以加入料酒、香叶、八角等香辛料去腥增香。

焯水前必须要知道的事儿

焯水看似简单，似乎就是“开水+食材”的事儿，但实际操作起来还有很多注意事项。

1. 肉类冷水下锅，海鲜、蔬菜热水下锅

肉类食物需要冷水下锅，有助于撇去血沫。如果沸水下锅会让肉表面的蛋白质变性，最外层直接熟了，导致里面的血水出不来，达不到去血污的目的，口感也不好。

蔬菜则需要等水开再下锅。虽然焯焯比焯焯草酸去除率更高，但焯焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能的破坏，营养物质流失较多。

改善。如果是因为生活因素导致的碎片化睡眠，在相关事件结束后多可恢复正常。如果是因为疾病导致的碎片化睡眠，则需要去医院机构明确诊断后进行对症治疗。

需要注意的是，碎片化睡眠与熬夜虽然都会影响身体健康，但二者有本质区别。碎片化睡眠是指夜间觉醒次数多、睡眠质量差，但总睡眠时间可能充足。熬夜则是主动或被动推迟入睡，导致睡眠时间减少和睡眠节律紊乱。经过一段时间熬夜后，在不加班、不玩手机的情况下，这些人可能也很难入睡，同时伴有心慌、胸闷等症状。相比于碎片化的睡眠，熬夜对身体的不良影响更大。

那么，碎片化睡眠后，能否通过第二天的补觉来弥补健康损失呢？补觉虽然能够在一定程度上缓解睡眠不足的影响，但是不能逆转经常性睡眠不足导致的代谢失调和健康风险。此外，补觉与否及补觉时长因人而异，因为每个人的睡眠需求不同，过度补觉还可能导致夜间失眠。

为改善睡眠，建议大家保持规律作息，固定时间上床和起床，避免熬夜和周末过度补觉。午睡时间不宜过长，以免影响夜间睡眠。营造良好睡眠环境，睡前不使用电子设备。进行放松训练，如腹式呼吸和渐进性肌肉放松，对改善睡眠也有帮助。

来源：健康报

春季养生疏肝理气

中医认为，春季的养生原则是疏肝理气、调畅情志。春季属木，与肝相应。肝主疏泄，调畅气机。春季是万物复苏、生机勃勃的季节，人体也应顺应自然，调养阳气，保持心情舒畅，以助生发之气。可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式放松心情，避免过度焦虑。

养血是春季养生的重要内容。可以多吃一些补血养肝的食物，如红枣、枸杞、黑芝麻等。春季饮食应多吃植物的嫩芽和绿色蔬菜，如豆芽、香椿、芹菜、荠菜等，有助于疏肝理气、清热解暑。适量食用一些辛温食物，如葱、姜、蒜、韭菜等，有助于驱寒暖胃、促进气血运行。中医认为，酸味入肝，过多食用酸味食物会收敛肝气，不利于春季阳气的生发。春季饮食应减少酸性食物，增加甘味食物，如大枣、山药等，以调和脾胃、增强体质。

春季气温变化较大，特别要注意保暖，尤其是腹部和脚部避免受寒。春季容易感到疲倦，午休30分钟以内，有助于恢复精力。春季阳气生发，万物复苏，人体也应顺应自然规律，早睡早起，避免熬夜。充足的睡眠有助于充盈肝血，增强免疫力。建议合理安排作息，劳逸结合。

来源：人民日报

白胡椒姜丝生蚝汤



图片来源于网络

材料：新鲜生蚝8个、生姜、白胡椒适量(3-4人量)。

制作方法：生蚝清水洗净后加入少量生粉轻轻搓洗，用清水洗净，反复2-3次后备用。锅中放入生姜丝翻炒出香味，加入清水1000ml，大火烧开后放入生蚝继续煮10分钟，加入白胡椒、盐调味即可。

汤品点评：

生蚝被誉为“海底牛奶”，其营养丰富，锌、钙含量都非常高，常吃可以提高免疫力，增加食欲，对儿童及成人的心血管、智力及生殖功能方面有一定改善作用，还有美容养颜、宁心安神的作用。

白胡椒性热味辛，可温中散寒，下气消痰，常用于胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振，很适合寒冷季节食用。另外白胡椒有一种特殊的香味，有暖胃提神的效果，和适量生姜搭配，适合平素脾胃虚寒的人群。

来源：广州日报

美味宝典