

# 熬夜，别依赖咖啡提神

不少白领、学习哥因为加班、学习或玩乐常常熬夜，为了提神，“夜猫子”多会选择咖啡，其实这是最应该摒弃的。因为大量饮用咖啡会造成代谢速度加快，消耗身体能量，常喝咖啡只会暂时“欺骗身体”，进入一个疲劳→短暂清醒→更疲劳的恶性循环。大量的咖啡因会麻痹你的神经系统，造成内分泌紊乱，让本来就缺乏规律的生活雪上加霜。

咖啡因的确会让人精神振奋，不过，美国科学家通过实验发现，咖啡因虽然提神，也仅能维

持短时间，且会消耗体内与神经、肌肉协调有关的B族维生素，而缺乏B族维生素的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成依赖咖啡的习惯，需要量越来越多，效果却越来越差。因此，必须熬夜时，多补充些B族维生素，反而比较有效。

英国牛津大学的一项研究显示，如果你在午夜12点后喝一标准杯的黑咖啡，那么血压会持续升高12小时。此外，咖啡不仅会对肌肤造成潜移默化的伤害，而且晚上空腹喝咖啡，会对

胃肠黏膜造成刺激，引发胃病。所以，“夜猫子”最好戒除喝咖啡的习惯。

熬夜容易使眼肌疲劳、视力下降。维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果，维生素A可调节视网膜感光物质的合成，防止视觉疲劳。所以要多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物，以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。此外，可适当补充热量，吃一些水果及蛋白质食品(如牛奶、豆浆)来补充体力消耗，但晚上千万不要吃油腻的夜宵。 (杨昆)



## 自制药酒养生，浸泡时间别超一个月

一些人会在寒冷的冬季泡些药酒，或从药店买来泡好的药酒饮用。不过，专家表示，并不是所有药材都适合浸泡药酒。

**矿物类药材不宜泡酒**

北京朝阳医院药事部药师徐佳佳表示，有些药是不适合泡酒的，如矿物类的中药，其中的有效成分很难用酒浸泡出来。有些矿物类药材还含有有毒成分，如含汞、砷、铅等，均不宜用来浸酒。此外，如选用毒蛇来浸泡药酒，则需要在中医师的指导下方可。

特别需要强调的是，浸酒药材一定要选用正宗的道地药材，切忌贪图便宜购买伪劣药材。泡药酒要选用中药炮制品，如何首乌如果使用生品，具有泻下作用，只有炮制后才能起到补肾壮阳、乌发的作用。

**药酒搭配比例需适当**

泡药酒一般选用50~60度的白酒，这个浓度的白酒足以杀死药材中存在的微生物；而且高浓度的酒精更容易使有效成分溶出，达到泡酒的药用目的。在泡酒的过程中酒和中药材的配比一般是酒量为药材的10~20倍。根据药物的质地可以做适当调整，质地较松散的药材吸水性强可以多加些酒，比如枸杞子可加20倍酒进行浸泡；质地坚实的药材吸水性差可以少加些酒，比如人参可加10~15倍酒浸泡即可。

**浸泡时间因材而异**

酒是越陈越香，不少人认为，药酒要浸泡数月至一年以上，时间越长药效越好。但实际情况是，浸泡药酒的时间要根据药材的多少、温度的变化等多种情况而定。

一般来说，药酒浸泡的时间在15~30天左右。时间太长会有一定程度的乙醇挥发掉，浓度降低后抑菌作用就会降低，药材可能会发生霉变。喝下变质长菌的药酒如同吃下霉变的食物一样会对胃肠及肝脏造成一定损伤。如果喝药酒后出现脸红、头晕、呕吐、心跳过速等情况，是中毒的初期反应，应尽快就医。

在药酒浸泡期间，需每日摇晃或搅拌一次，一周后改为每周搅拌一次。质地坚实的中药如海马、蛤蚧等，要泡的时间长一点。质地相对比较松散的果实类，像枸杞子不妨泡的时间短一点。另外温度对药酒的浸泡有直接的影响，温度高则浸泡的时间短些，温度低则浸泡的时间长些。如果急于饮用也可将药材切碎浸泡，这样可以使有效成分溶出得更快。

(据《生命时报》)

### 洗澡时，打开排气扇 通风排湿 防止中毒

洗澡时，浴室中充满着热腾腾的水蒸气，很容易憋得人们大脑缺氧。近日，美国肺脏病学会专家、健康专家和家居专家共同建议，洗澡的时候不妨打开排气扇，给自己创造一个良好的空气环境。

水蒸气是浴室中最大的问题。它不但会让人们呼吸困难，造成缺氧，还会使霉菌在淋浴喷头中、瓷砖缝隙和坐便后方大量繁殖，天花板受潮变形等。因此，洗澡时最好打开排气扇，使浴室内空气不断更新，洗完后要打开浴室门，并继续开着排气扇半个小时左右，帮助排除浴室内的湿气，防止发霉。使用燃气热水器的家庭，更应保持浴室通风，以防煤气中毒。 (安伟)

## 中医经典《黄帝内经》四季养生解读

### 春

【正文】：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

【注释】：春天的三个月，是万物复苏、推陈萌发、生长出新的时节。顺应了天时之气，诞生新的生命，自然界大地升温，草木变绿，暖意盎然，一片生发的景象；跟随时间的变化，生活起居适当早起，庭院之中，悠闲散步，不要拘束自己，衣服穿着宽松得体，不可拘束，调形调气，自由自在，情感思绪愿望顺应春天气候的变化油然而生；不要随意杀戮动物，要提供生命繁衍的机会，不时给予资助，不可强夺索取，要好善施恩，去陈出新，积极向上，遵循春天生长繁衍的规律，重在养肝，多甜少酸。反之损伤肝气，压抑不发，木不生火，到了夏天容易受寒着凉，“春不生、夏不长”就是这个道理。

【歌诀】：阳春三月万物苏，沐浴阳光心神舒。动前热身动后缓，

观察气候和时间。因人适量微汗出，小大易难简入繁。衣着得休防风寒，鼻吸口呼有氧练。

### 夏

【正文】：“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。逆之则伤心，秋为痼疟，奉收者不和，冬至重病。”

【注释】：夏天的三个月，草木葱茏，百花盛开，一片果实茂盛的景象。天地之气，上下交汇，万物繁华，孕育果实。生活起居应该晚睡早起，加睡午觉，不要厌烦夏日炎炎，要适宜出汗，促进代谢，勿贪凉食冷，损伤胃肠。激情四射，追求梦想，保持心态平和，戒骄戒躁，戒暴戒怒，使草木旺盛，开花孕果，呈现繁华。毛孔开放，汗液外泄之际，防高温寒湿，保持热情洋溢的心情，使阳热之气向外流露。遵循夏天旺盛孕育、开花结果的规律，重在养心，长夏养脾，顺应夏季养生规律。反之损伤心脾，像花儿枯萎一样。到了秋季，多发疟疾，收获减少，华而不实，或者不华也不实，到了冬天就会得重

病。

【歌诀】：盛夏物茂腠理开，因人适量室内外。避遮高温选时间，林荫清凉防日晒。衣履宽松热散舒，谨慎锻炼防中暑。汗出身倦莫贪凉，少量多饮冲温浴。

### 秋

【正文】：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

【注释】：秋季的三个月，是从容自信、平和收获的时节。秋高气爽，湿气渐去，燥气渐生，秋风落叶，残酷无情，摧枯拉朽。地上开始出现白霜，气温下降，秋燥秋凉。生活起居宜早睡早起，增减随时，使精神志收敛回归，心神安宁。以缓解秋气肃杀凄凉之境，免得心神受到损害，悲伤抑郁。收敛心神元气，使形与神俱，平和安详，心定气畅，见好就收，不要再热情外露、志向飘忽，要呼吸自如、深长绵软，使肺气清肃，这就是秋天养生的道理。反之则伤及与肺，出现呼吸困难、心慌气短、

腹疼腹泻，到了冬天就不会封藏，丧失身体精华。

【歌诀】：秋爽登高多远眺，赏菊神怡心脑好。舒缓太极健身舞，八段锦和五禽戏。有序慢跑强循环，伸筋壮骨肢体展。秋燥沙尘防污染，足眠解乏莫凉感。

### 冬

【正文】：“冬三月，此谓闭藏，水冰地圻，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

【注释】：冬天的三个月，是封藏和进补时节。万物生灵潜藏，人体阳气也潜藏于体内，自然界呈现一片水结冰、地冻裂的寒冷景象。人体在活动的时候注意不要扰乱阳气，尽量使阳气潜藏，不可轻易外泄。生活作息应早卧晚起，阳光下进行有氧运动，要躲避冬天的寒凉。同时顺应天时，把情志潜伏藏匿起来，做到心态安和。好像对任何事无所谓一样，保持良好的情绪，有所得、有所不得，有所就、有所不就，保持一种平衡心

态。注意保暖，不要冒险抵触风寒。注意增添衣服，不要外露肌肤，受风寒侵袭，阳气反复受到夺失。这就是冬天养生的道理，遵循闭封养藏的规律。冬天重养肾，多进补。如果违背就会伤肾，到了春天，肝阳之气就不能升发，肝脏也不能受到滋养，容易发生痿厥之病。故冬日因藏而不藏，春天当生而不生。

【歌诀】：冬炼三九抵御寒，防冻跌伤多保暖。鼻吸口呼避刺激，动作协调有规律。风雪冰雾莫出户，炼前热身要充分。藏精储阳有节制，叩齿调息温命门。

(周口市中医院康复中心 龚广峰)



### 中医与健康