

祛除体内湿气 不再受春困之扰

除去自身机能外，“春困”还与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐等多种因素有关，吃过多热性食品，或长期处于空调环境中将加剧“春困”。有病的人体内，是顽固的湿邪；貌似健康的人体内，也有湿邪埋伏在那里伺机行事。那么，怎么能判断自己体内是不是有湿呢？

青年报 邵炯



■ 资讯

孩子吃得咸 容易超重或肥胖

澳大利亚研究人员发现，日常饮食摄入盐分多的孩子容易超重或肥胖。迪金大学研究小组收集 666 名 4 至 12 岁儿童全天的尿液，以此来精确测量他们一天的盐分摄入。结果发现，70% 的调查对象一天摄入的盐超过建议摄入量 4 至 5 克，使得整体一天的食盐平均摄入量达到 6 克。研究人员在由《英国营养学杂志》发表的论文中写道，孩子们摄入的盐不仅来自菜品，还有面包、奶酪、火腿、香肠等。高盐能增加高脂高热食物的美味度，也会刺激孩子多吃高糖食物。“孩子每多吃 1 克盐，超重或肥胖的风险就增加 23%。”如此高的盐摄入量，孩子们以后将面临罹患高血压、心脏病、II 型糖尿病等慢性病的风险。

据新华社电

科学家发现 饥饿“开关”

多年来，科学家认为肥胖是因为人体缺少瘦素，使得大脑无法及时获知吃饱的信息，引起过度进食。但近来越来越多的研究显示，肥胖人群体内瘦素充足，而且比正常人更多，因此他们更可能是出现了“瘦素抵抗”，也就是说，大脑不再把瘦素当作吃饱的信号，反而认为是饥饿。

为什么会这样呢？德国亥姆霍兹慕尼黑研究中心、糖尿病研究中心和慕尼黑技术大学的研究人员解开了这个谜。他们发现，大脑中有一个“开关”控制瘦素的作用，它就是一种名为组蛋白去乙酰化酶 5 (HDAC5) 的酶。如果大脑无法产生这种酶，机体就会出现瘦素抵抗，反转瘦素的作用。研究结果刊载于英国《自然·通讯》杂志。

据新华社电

前脚掌轻落地 这样跑步不伤身

很多人喜欢跑步，但又怕跑步姿势不正确导致身体受伤。美国哈佛大学医学院研究人员分析了 249 名女性跑步爱好者的情况，总结出安全健身的要领。这 249 人都有跑步时脚跟着地的习惯，这是一种跑步专家普遍认为容易导致受伤的习惯。

研究牵头人伊雷妮·戴维斯对美国《纽约时报》说：“我们研究的其中一人，一个跑过多次马拉松但从未受伤的人……落地力量比许多习惯前脚掌着地的人都轻。”戴维斯建议人们跑步时要有意识地注意“轻落地”。戴维斯说，虽然脚跟着地也能做到“轻落地”，但前脚掌落地更容易达到这个目的。据新华社电

五大细节判断是否湿气重

早上起床注意 5 个细节，就可自测体内是否有湿气。比如如厕时看便便，刷牙时恶不恶心等等细节，都可自测体内是否有湿气。

起床时看精神：如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳，头发昏，打不起精神来，或是像穿了一件湿衣服一样，浑身不清爽，人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿气了。有的人，每天早上 7 点该起床的时候还觉得很困，觉得头上有种东西再裹着，让人打不起精神，或是觉得身上有种东西在包着，让人懒得动弹，那么，不用看舌头，也不用看大便，也能判断他体内湿气很重。中医里讲“湿重如裹”，这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。

如厕时看大便：清晨方便后，可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了，一箱水还冲不净。不方便观察马桶的，也可以观察手纸，正常的话一两张纸就够了，如果三五张纸反复擦也擦不净，也说明体内有湿了。

另外，大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿气。正常的大便是金黄色香蕉

形的，但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿气的情况下，大便的颜色发青，溏软不成形，总有排不净的感觉。时间长了，宿便产生的毒素积留在体内，则百病丛生。

洗漱时看舌苔：“舌为心之苗，又为脾之外候”，舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。刷牙前不妨抽出几秒钟，对着镜子看看自己的舌头。

健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

刷牙恶不恶心：看早上起来刷牙的时候，恶不恶心？有些人一刷牙就呕吐、恶心，嗓子里边总是有丝丝拉拉的、不干不净的感觉，即使有吐痰，也只是体内有湿气的表现。

小腿肚子发酸：早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。当小腿肚子发酸发沉时，也是体内有湿气的典型特征。

四大祛湿法度春困

穴位按辽法：

承山穴，在小腿肚子下方正中，这里，肌肉分成“人”字形，承山穴就在人字中间。

承山穴是去除人体湿气的最好穴位，其效果跟薏米红豆粥有异曲同工之妙。这是为什么呢？承山在足太阳膀胱经上，膀胱经主人体一身之阳气。承山穴一方面是全身承受压力最多筋、骨、肉的集结之处，另一方面又是人体阳气最盛的经脉的枢纽，所以，它能够通过振奋太阳膀胱经的阳气，排出人体湿气。

食疗法：

花旗参：吃了过多生冷食物，引致脾虚，可喝花旗参茶，具健脾益胃之效。

荷叶：取自荷花之新鲜叶片，晒干使用。除了去湿利尿的作用外，亦有开胃消食之功效。

白术：乃菊科植物，其根部用作食疗。具健胃强身和对四肢乏力及食欲不振等具疗效。

土茯苓：土茯苓乃百合科植物，其根入药。具促进体内水分流动之功效，利尿并具安神之效。

薏仁：即薏米，主理去湿，

亦具消除水肿及有益肠胃等功效，其利尿功效强。

木棉花：具除湿毒及清热功能。

茅根：即白茅的根部，是利尿去湿之好材料。

运动排汗：

运动出汗可以很好祛除湿气，特别是夏天不要开空调、风扇，身体里面的汗一定要出来，否则你的湿气太重，到了冬天肯定会得病的。

每天坚持适量的运动，对身体是非常有益的。运动可以纾解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。

现代人动脑多、体力消耗少，加上长期待在密闭空调内，很少流汗，身体调控湿度的能力变差。试试看跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等任何“有点喘、会流汗”的运动，有助活化气血循环，增加水分代谢。

艾灸祛湿：

艾灸的作用有很多，在生活中适时的艾灸能够达到开郁、祛湿的作用，而且还能补阳气，因此特别适合春季养生，经常艾灸可以让您轻松避免春季常见疾病，度过困乏的春天。

踏上“鲜味之旅”体验中国美食文化

青年报 解敬阳

本报讯 新春伊始，你是不是每日都在外享受着代表中国各地的饕餮美食，抑或仍沉浸在家的味道里久久不能自拔？在中国，美食带给我们的不仅是舌尖上的享受，更是一种对中国传统文化的眷恋和敬仰。那如何才能做到即了解文化又品尝美食呢？快来加入太太乐鲜味之旅吧，它定是你体验中国美食文化的不二之选。

听：用心感受美食文化

你知道中国古代的“鼎”在什么场合使用吗？你知道“治

大国若烹小鲜”这一典故出自何处吗？为了用更生动和直观的方式讲述烹饪文化的历史，太太乐兴建了全球首家以“鲜”为主题的博物馆。

走进博物馆，首先来到的是距今约 1 万年前的远古时代，实景模拟展示了原始人如何从茹毛饮血进化到火烹饮食。

整个原始洞穴按照 1:1 的比例建造，高科技材料塑造的原始人形象栩栩如生。

穿过洞穴，一副宽广豪迈的影像动画长卷跃入眼帘，顺着鲜文化这条主线，游客可以从远古一直走到近代，了解鲜味科学的发展脉络。

看：零距离参观生产线

在导游的带领下，走过一间自动除尘的空气净化室后，游客便进入了现代化的生产流水线。在纵横交错的巷道里，参观者可以亲眼目睹鲜鸡处理、超微粉碎、科学配料、混合制粒、双级灭菌、精密计量、重金属探测和自动包装等现代化的生产工艺。

要知道每天有 500 吨各种原料进场、投入生产，其中新鲜肉鸡接近 4 万只、鸡蛋约 170000 个、新鲜小葱约 900000 根、大蒜约 115000 个。所有这些原料都要经过严格的检验后，才能使用。从原料进厂，仓库人员

必须先对原料的运输条件和基本的感官特性进行检查。收货后，实验室的人员还要进行采样检测，根据国家标准，结果合格后才能投入生产。

尝：领略“舌尖上的美味”

在参观者最为称道的“鲜味体验”环节，太太乐特别聘请了星级厨艺顾问进行现场烹饪演示，让参观者不仅能欣赏中国源远流长的烹饪文化，还能亲口品尝大厨们精心烹制的鲜美佳肴。

如果您有兴趣，也不妨趁此机会跟随厨师学做几道美味，定能体会烹饪带给我们的乐趣和满足感。