



春季养生与疾病预防

◎李恒 董瑞丰

雨水节气，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康？

不可盲目祛湿

湿气加重容易导致食欲下降等症状。专家指出，这一时期的健康保健重在健脾祛湿，尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则，少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时，要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好地健脾祛湿，专家推荐了几款药食同源的食材。其中，薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用，也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外，适当吃些辛温的食物，如韭菜、香椿、葱等，也有利于增强消化功能。

祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异，湿邪也分为不同证型。例如，湿热体质的人需要清热祛湿，寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人

盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血，因此应慎用祛湿方法。

消化道疾病高发，预防治疗并重

春季是消化道疾病的高发期，尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。预防这些疾病，应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手，食物要彻底烹熟，生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用，避免进食过夜食物。同时，家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯，注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，建议可先多喝水、清淡饮食，必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重，尤其是出现发热、腹痛等，应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走，能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法，专家认为，饭后适当散步可以改善消化功能，但饭后剧烈运动会影响肠道功能，加重肠道负担，导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化，但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于

不需要肠道清洁的健康人来说，过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群，另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜，不利于健康。

流感等呼吸道疾病仍需警惕

近期，有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此，中国疾控中心研究员彭质斌表示，当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中，流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异，第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示，南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示，流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用，还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所，彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作，促进室内空气流通。此外，要加强健康监测，提倡学生、教职员坚持不带病上课或上岗。

夜宵到底能不能吃

◎阮光锋

一到晚上，你是不是有过纠结：要不要弄点夜宵？

很多人说睡前吃宵夜不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人。

那么，“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等。对于消化道有溃疡的病人，不吃晚餐可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群，夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，只有在两种情况下，可以“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了很多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体

重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

究竟怎么吃夜宵才健康？还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量做到临睡前1至2小时吃。临睡前大量进食很容易影响睡眠，可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干、蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当夜宵。另外，夜宵也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

如何帮助自己睡个好觉

◎田雅婷 钟艳宇

睡个好觉，对于身体状态的恢复很重要，这就需要营造一个舒适的睡眠环境。不少人觉得，盖厚被子睡得香且沉，真是这样吗？

事实上，厚被子虽然更暖和，但过度厚重可能导致呼吸不畅，反而影响睡眠质量。特别是对于患有呼吸系统疾病的人群，更应注意选择合适的被子厚度，以免加重病情。

还有人认为，降低室温能带来更加香甜的睡眠，这科学吗？

对于不同年龄段的人群来说，冬天睡觉时的室温该如何调整？专家解释，相对低的环境温度有助于人体放松，促进睡眠，但过低的室温却可能导致人体受寒，引发感冒等疾病。因此，适宜的室温至关重要。通常建议室温控制在20℃至22℃之间，可根据个人体质和喜好进行调整，以确保良好的睡眠质量。儿童和老年人抵抗力较弱，室温应适当调高。

有的人假期作息不规律，开工后生物钟一下子调整不过来，不少人会尝试使用褪黑素。专家提示，不要滥用褪黑素。褪黑素是调节人体生物钟的重要激素，有些睡眠不好的人，认为褪黑素没有副作用，因而将其作为日常保健品服用，以改善睡眠质量。专家介绍，褪黑素主要用于治疗如时差反应、周期节律障碍等睡眠障碍，而非日常保健品。长期或不当使用褪黑素，可能会干扰人体自身的褪黑素分泌，导致生物钟进一步紊乱，因此应在医生指导下使用，切勿擅自服用，以免对身体造成不良影响。

睡眠质量差的表现因人而异。比如：长期出现入睡困难，即躺在床上长时间无法进入睡眠状态；睡眠浅，表现为睡眠过程中容易醒来，或是对外界声音、光线等刺激敏感；早醒，即在预期睡眠时间之前醒来，且难以再次入睡；以及多梦，梦中情节丰富且往往伴随着不良的情绪体验，导致醒来后精神不振等。如果出现上述情况，应及时就医，寻求专业治疗。

纳米传感器 验血能查出“癌王”

◎刘霞

据英国《自然》网站12日报道，来自瑞士苏黎世瑞士联邦理工学院和美国俄勒冈健康与科学大学的科学家开发出一种简便的血液检测方法，能够在胰腺癌扩散至身体其他部位前将其检测出来。这种方法可用于常规筛查，提高胰腺癌患者的存活率。

胰腺癌是一种恶性肿瘤，主要起源于胰腺导管上皮及腺泡细胞，恶性程度极高。胰腺癌发病隐匿，却进展迅速，早期诊断非常困难，患者生存时间短，被称为“癌中之王”。2022年，全球约46.7万人死于胰腺癌，开发出早期检测胰腺癌的新方法迫在眉睫。

这款纳米传感器使用成本极低，每次测试仅需耗费0.01美元。这意味着它能在农村或资源贫乏的地区广泛使用。研究人员表示希望启动针对胰腺癌的临床试验，并将这一方法应用于胃肠道癌等其他癌症的检测中。