

生活百科

中考考前易紧张
四个穴位可“维稳”

随着中考的临近，不少考生都会出现心跳加速、手抖、焦虑等状况。考生如果在备考期间遇到以上情况怎么办？千万别慌，其实，中医有四个穴位能帮考生在关键时刻稳住状态。近日，记者走进南通市中医院推拿科，邀请住院中医师帅陆建分享膻中穴、内关穴、印堂穴、迎香穴等4个穴位的奥秘。

膻中穴：宽胸理气 安神定志

膻中穴位于前正中线上，平第四肋间隙处，也就是两乳头连线的中点。当考生因考试焦虑出现胸闷胸痛、心悸等情况时，按压膻中穴，能起到宽胸理气、安神定志的效果，帮助缓解情志引发的不适，让心情慢慢平复下来。

内关穴：缓解心悸 调节情绪

内关穴在腕横纹上二寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，简单说就是手腕横纹向上三指宽处。它的作用很实用，不仅能缓解心悸、胃痛、恶心呕吐，还能调节情绪，对考试前的焦虑、失眠也有不错的缓解效果，按压它可以给情绪“降温”。

印堂穴：宁心安神 提神醒脑

印堂穴在前额部，两眉头间连线与前正中线的交点处。按压它有明目通鼻、疏风清热、宁心安神的功效，能有效缓解考试带来的紧张感，还能改善眼疲劳。日常用的清凉油涂抹在这儿，还能提神醒脑，赶走疲劳，让考生考试时更清醒。

迎香穴：疏散风热 通利鼻窍

要是考试期间不巧感冒鼻塞，迎香穴定能派上用场。它位于鼻翼外缘中点旁开，鼻唇沟中。考生按压迎香穴可疏散风热、通利鼻窍，帮助缓解鼻塞不适，让呼吸更顺畅，有利于集中精力参与考试。

“不过要注意，考生要是焦虑等情绪问题实在严重，这些穴位起到的作用也是有限的，记得及时寻求专业人员的帮助。”帅陆建提醒，希望各位考生巧用这些穴位，在考试中稳定发挥，取得理想成绩。

帅陆建 贾冯翔 朱颖亮

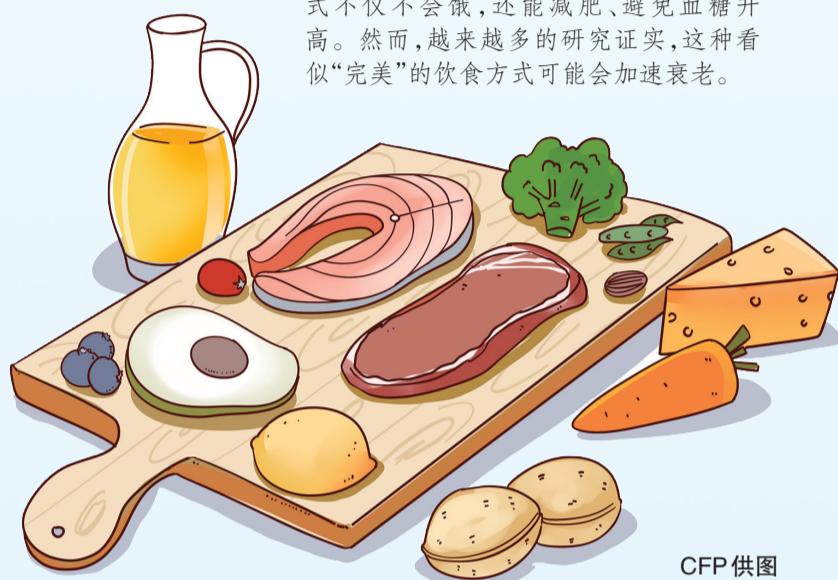


CFP供图

“完美”减肥方式并不完美

生酮饮食可能加速衰老

近年来，“生酮饮食”成为健身减肥圈一种非常流行的饮食方式：吃肉、吃菜，但几乎不吃主食。不少人认为这种饮食方式不仅不会饿，还能减肥、避免血糖升高。然而，越来越多的研究证实，这种看似“完美”的饮食方式可能会加速衰老。



CFP供图

生酮饮食加速细胞、器官衰老

生酮饮食是一种膳食模式，其中主食（碳水化合物）摄入量极低，主要通过适量摄入肉类（蛋白质）以及相对较高含量的脂肪，来诱导身体产生酮体以提供所需的能量，不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

生酮饮食诞生于20世纪20年代，最早用于治疗儿童难治性癫痫。近年来，这种饮食方法被越来越多的人用于减肥、瘦身。

此前，一项发表在《科学·进展》期刊的研究发现：生酮饮食会促使细胞衰老。

研究人员通过小鼠试验发现：21天的生酮饮食会导致小鼠心脏、肾脏、肝脏和大脑等多个器官的细胞衰老；在实行了6个月生酮饮食的人类志愿者中，也观察到了类似的细胞衰老和多种相关的促炎分泌因子水平增加。

研究人员还尝试更换小鼠生酮饮食中不同的脂肪来源，但仍观察到了细胞衰老的增加。

此外，生酮饮食导致衰老细胞比例与急性心肌梗死、博来霉素诱导的肺损伤、电离辐射等组织损伤模型中报告的比例相似。

生酮饮食促进癌症转移

除了减肥瘦身外，近年来“生酮饮食帮助抗癌”的说法也被不少人相信。此前，《科学·进展》期刊上一项关于生酮饮食的研究发现：生酮饮食竟会促进癌症转移！

不仅如此，长期高脂肪摄入的生酮饮食也会给心血管健康造成一定风险。美国心脏病学会年会和世界心脏病学大会发表了一项研究发现：生酮饮食不仅可能与血液中“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）水平较高有关，还可能与心脑血管疾病，如心绞痛、冠脉阻塞以及中风等风险增加相关。

该研究分析了超过7万名参与者发现：与常规饮食参与者相比，生酮饮食参与者的“坏胆固醇”和载脂蛋白B水平明显更高。生酮饮食参与者患心血管疾病的风险高出2倍，包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

“东方健康膳食模式”助力健康瘦身

为了减肥不吃任何主食，虽然短期瘦了，但也损害了自己的健康，一旦恢复正常饮食还可能会发胖。想要健康饮食瘦身，可以试试“东方健康膳食模式”。

“东方健康膳食模式”食物多样、清淡少油，以蔬菜水果丰富、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，延长了预期寿命。

增加谷物，减少精米精面

减少部分精米精面作为主食，增加全谷物。每天保证摄入200~300克谷物，其中50~150克全谷物，再加50~100克薯类。可以在蒸米饭时加点全谷物，比如糙米、小米、玉米、燕麦、薏米等。

少量肉类，丰富水产品

建议少量的肉类和丰富的水产品，每周摄入200~300克鱼虾类水产品。

中国营养学会曾评选出排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾类、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

多吃蔬菜，保证适量水果

每天保证摄入300~500克蔬菜、200~350克水果，而且保证蔬果品种丰富。

保证牛奶，增加豆类坚果

每天摄入奶类300~500克，大豆和坚果总量约35克。

少盐少油，健康烹饪方式

烹调时少盐少油，每天限盐5克，限油25克。建议低温烹调，避免煎炸熏烤，尽量多用蒸、煮、涮的烹饪方式。

据科普中国、健康时报

食疗保健

“糕粽”寓意大吉
注意适量食用

每年中考季，“糕粽”因谐音“高中”，成为家长们为考生祈福的热门美食。红枣粽、定胜糕等不仅寄托美好期许，其食材搭配还暗藏中医智慧，吃对了还能助力考生提神醒脑、调理脾胃。“糕粽”中蕴藏怎样的中医门道？考生在考前吃“糕粽”又该注意些什么？南通市中医院的营养专家给出了建议。

“糕粽”健脾消暑有一手

“粽子有着健脾养胃、清热祛湿的作用，组成它的食材各有‘神通’。糯米甘温，能补中益气，不过黏性大、难消化，得搭配助消化食材。粽叶性寒，可清热除烦，刚好中和糯米的湿性，让粽子性质更平和。”市中医院营养科医师施畅介绍，红枣能补血安神，给考生补足气血；红豆可健脾祛湿，帮考生调理脾胃；莲子养心安神，助力考生保持良好精神状态。

糕类则可以健脾消食、清热解暑。绿豆糕清热解毒，适合炎热天气食用，给考生清清热；茯苓糕健脾祛湿，帮考生调理脾胃功能，让消化更顺畅；桂花糕温肺化痰，对考生呼吸系统也有好处。

考前吃“糕粽”要注意

“虽说‘糕粽’好处多，但食用也是有讲究的。刚煮熟的糯米支链淀粉糊化，质地软、易消化，冷却后淀粉结构致密，黏性增强，消化难度提高30%以上。所以，一定要吃温热的粽子，吃的时候细嚼慢咽，每天不超过一个。”施畅建议考生，食用“糕粽”时，最好搭配高纤维蔬菜，少吃油腻荤菜，避免消化不良。同时，食品安全也得重视，食材要新鲜，最好即煮即食。

药膳推荐：黄芪粽与茯苓糕

为了让考生更好地从“糕粽”中获益，施畅也为考生们推荐了黄芪粽与茯苓糕两款药膳。

黄芪粽能补气养血，给考生补足能量。需要准备的食材有糯米500g、黄芪20g、红枣15颗、莲子15颗、粽叶20片。先把黄芪洗净，加300ml清水浸泡30分钟，小火煎煮20分钟，滤出药汁放凉。用黄芪水浸泡糯米4小时，泡好糯米沥干，用粽叶包裹食材成型。

茯苓糕能健脾祛湿、宁心安神，助力考生身心舒畅。需要准备的食材包括茯苓50g、粳米粉400g、糯米粉100g、牛奶180g、白糖50g、熟芝麻和干桂花适量。制作时，先将茯苓打成粉，和粳米粉、糯米粉、白糖混合均匀，倒入牛奶搓成松散状，静置20分钟。粉过筛后，模具底部铺纱布，倒入一半粉，撒芝麻和干桂花，再倒入剩下的粉，抹平，盖湿纱布上锅蒸30分钟，出锅切块。

施畅 贾冯翔 朱颖亮