

三招让你远离五月病

五月的天儿不冷不热，却总是提不起精神来，全身没劲，没有食欲，不想去上学、不想去工作、什么都不想干……这些懒洋洋的症状可能是“五月病”给闹的。

认识——五月病就像更年期

提到五月病，很多人都很好奇，“五月病”虽不是正式的医学名称，这个叫法在日本却广泛流行。由于日本一般以四月为新年之初，此时集中入学、就业、调动，让很多日本人的生活发生变化，这个时候患上五月病的人非常多。

“不仅是日本人，这个时候我国很多人也会患上五月病。”全国名老中医、河南中医学院第一附属医院脑病科二区主任医师马云枝指出，一进入五月，有些人莫名地会感觉到全身乏力、没有食欲，烦躁不安，做很多事情都提不起兴趣。“症状有点跟女性更年期差不多。”

“这种懒洋洋的表现其实并不是病，是人体对季节变换产生的正常反应，”中国中医科学院广安门医院心身医学科主任医师赵志伟解释道，五月病其实并不是单指五月，而是泛指初夏时节因压力和疲劳而出现的症状。一方

面，五月正好是我国进入初夏的时候，这时候气温升高了，体内新陈代谢速度加快，会导致脑供血不足，出现乏力、疲劳、烦躁不安的症状。另一方面，从中医角度讲“夏季对应心”，夏季阳气太盛，人体的小环境也会受到影响，从而引起心火旺盛导致心烦气躁。

改善——缓解试试“吉祥三宝”

要缓解这些症状，中国中医科学院杨力教授给出了一些小方法：

点揉阑门穴。要是感觉浑身没劲，没有食欲，可以点揉位于肚脐上一寸半的阑门穴。阑门穴可以说是直通脏腑的大门，如果消化不好、胃口不好，这个部位往往会特别硬，意味着这个地方需要打通。仰卧在床的时候，可以用右手中指点揉这个穴位，以感觉通畅为宜。

喝些薄荷水。如果对做任何事情都提不起兴趣，不妨喝点薄荷水。薄荷不仅有疏散风热、疏肝行气的功效，还是平心静气的“心灵补药”，有助于抚平愤怒、沮丧等负面情绪。做事提不起精神，还可以口含西洋参来提神。各种瓜类和豆类也有健脾祛湿热的效果。

睡好子午觉。入夏后人们的睡眠时间会变短，如果常常感觉到烦躁的话，可

以适当增加休息时间，尤其要睡好“子午觉”。23时至次日1时为子时，11时至13时为午时，睡好子午觉，有利于人体阴阳平衡，各种不适也会消失。如果因为夜晚燥热睡不好，可以喝点百合莲子粥，或用鸭子肉、丝瓜或冬瓜、山药来煲汤，助眠效果也很好。另外，攒了太多压力，往往也是五月病的一个原因。

自查——回答10个小问题

要判断自己有没有得五月病，马云枝教授推荐了日本人自测“五月病”的10个小问题。

- 1.早上早早就醒了，却不愿从床上起来。
- 2.对刮胡子、化妆等整理仪容的事都嫌麻烦。
- 3.早饭不爱吃，没有食欲，食不知味。
- 4.懒得翻看经常看的报纸。
- 5.在去车站的半途中折回来，不愿坐电车。
- 6.易怒，急躁。
- 7.“早上好”、“谢谢”等常在嘴边的话也不说了。
- 8.不想和任何人说话。
- 9.不开心，对所有的一切不关心。
- 10.工作效率低，易出错。

如果这些问题中有一个症状强烈出现，或是半数以上符合，就有可能是五月病的症状。这个时候自己要好好调理下，如果没有缓解的话，最好求助心理科或中医科医生。

养生

立夏养生 学学拿五经

5月6日是立夏节气。立夏之后，温度逐渐攀升，人们就会觉得烦躁上火，食欲、睡眠质量也会有所下降。这里教大家一个中医经典养生方法“拿五经”来调理：用五指分别点按人头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉，所以称之为“拿五经”。回家略休息以后，梳3~5次，每次不少于3~5分钟，晚上睡前最好再梳3次。

中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头，可使人的面容红润，精神焕发。此外，还能防治失眠、眩晕、心悸等。

摘自《生活报》

生活

饺子皮里加鸡蛋 下饺子时不易黏

饺子面皮里不仅有淀粉，还有蛋白质，蛋白质在高温下会变性凝结，饺子皮表面淀粉糊化后，因张力靠在一起，然后蛋白质变性凝结在一起，所以会黏。如何防止呢，把水煮开了再放饺子，加快蛋白质变性过程，另外沸腾的水也会不断冲散饺子，防止粘连。另外，有数据表明淀粉中蛋白质含量会影响糊化的速率，简单来说就是蛋白质含量高，面粉的糊化就会减少。可以尝试在制造面皮时添加鸡蛋。

摘自《扬子晚报》

中医

中医鸣鼓养生法

简易养生法——鸣鼓，以手掌紧压住双耳数秒，然后迅速脱离。此法可振动耳膜，减缓耳蜗退化。闲时也可常按摩耳朵，揉、挑、弹等手法均可，能立即改善头痛、晕车等诸多不适。体质虚弱者常按摩耳朵，还可防止感冒。摘自《大河健康报》

提醒

假牙别用热水泡

当牙齿掉落时，假牙就成了老年人的贴身小助手。数据显示，中国55岁以上的人群中，超过1/4的人正在使用假牙，但由于缺乏正确的清洁和护理方法，不少假牙佩戴者都因真菌感染，而患上口腔黏膜病。

那么，假牙该怎么清洁呢？合肥市口腔医院医生支招，假牙应用凉水浸泡，因为假牙多用高分子的有机树脂材料制成，这种材料在热水的浸泡下，会加速软化，轻则缩短假牙的使用寿命，重则导致假牙变形，无法正常使用。此外，假牙也不能长时间用醋、酒精或盐水泡。

清洁假牙的正确做法是，将其泡在冷水或低浓度的小苏打溶液中，弱碱性的小苏打溶液可抑制假牙表面真菌的繁殖，也可使用假牙清洁片，将其按说明书建议的浓度，配成溶液浸泡假牙，通常5分钟即可，戴前先用清水冲洗干净。

张婷婷 记者 李皖婷

春末夏初养生必喝的茶饮



春末夏初的时节，在这个时候养生应该喝什么茶呢？要知道，不同的茶饮具有不同的功效，一定要喝对哦。今天，小编就来为大家介绍几款适合在春末夏初喝的茶饮吧。

菊花薄荷饮

适用症状：眼睛痠涩、头痛。

材料：菊花、薄荷各3克。

功效：菊花具平肝明目、解热养阴功效，薄荷疏肝解郁、清利头目。

柴胡甘草茶

适用症状：口乾舌燥、嘴破。

材料：柴胡、甘草各3克。

功效：柴胡能疏肝解热、镇痛消炎，甘草则有助于清热解毒、益气生津。

玫瑰白芍茶

适用症状：纾缓胸闷、烦躁。

材料：玫瑰花、白芍各3克。

功效：玫瑰花可行气活血、理肝气、解郁，白芍平肝养阴、益气除烦。

银花栀子饮

适用症状：痘痘问题、浅眠。

材料：金银花、栀子各3克。

功效：金银花可散热解毒、凉血及消炎，栀子清肝泻火、镇静除烦。

春末夏初饮茶的禁忌

忌过度饮茶。茶叶里含有咖啡因，过度饮茶会引起焦虑、烦躁、失眠、心悸

等症，从而导致睡眠不好。

忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留3小时左右，而浓茶滞留时间更长，茶碱积聚过多，致使神经功能失调。

忌久泡茶水。如泡时过久，茶叶中的维生素遭到破坏，还可产生某些物质，喝后对人体产生刺激作用，特别是患有痛风、心血管与神经系统疾病者，更应忌饮久泡的茶水。

忌空腹饮茶。早晨空腹饮茶，稀释胃酸，妨碍消化，并影响对蛋白的吸收，易引起胃黏膜炎症。

忌睡前饮茶。睡前两小时最好不要饮茶，否则会使精神过于兴奋而影响入睡。

忌饮隔夜茶。茶水放久易发馊变质，茶水中的鞣酸会成为刺激性很强的氧化物，易伤脾胃，尤其是夏天，会引起胃肠炎症。

8个减肥妙招 轻松燃脂疯狂瘦

夏季将至，身上的脂肪堆越多，春季减肥也变得刻不容缓。小编给你推荐8个减肥妙招，助你加快体内脂肪燃烧快速减肥。

运动前喝绿茶

绿茶所含的儿茶素是加快新陈代谢和脂肪燃烧的重要物质。另外，研究发现，绿茶萃取物可以将人运动时的耐力提高24%，同时还可以增加脂肪的消耗量。所以，运动前喝绿茶对减肥非常有利。

多喝水

缺水容易混淆饥饿和干渴感。而多喝水有助于抑制你的食欲，而且，充足的水分是保持体内肝功能正常的关键。肝脏是把体内脂肪转化为能量的重要器官。所以，补充足够的水分是非常有效的减肥方法。

边运动边听音乐

选择你较喜欢的较轻快的音乐，然后在运动的时候播放。研究表明，运动

的时候听音乐能增加脂肪燃烧的20%。因为音乐能减少疲劳感，增加活力和让你加快运动的速度。

多吃“燃脂”食物

多吃一些有助燃脂的食物，这样能让你在享受美味的同时也轻松瘦身。常见的有助燃脂的减肥食品包括辣椒、绿茶、柑橘、苹果、柠檬等等。把这些食物加入到你的减肥食谱中，瘦身的效果会更加明显。

阻力运动不可少

肌肉是能加快脂肪燃烧的好帮手。一公斤的脂肪只能消耗4-10卡的热量，但一公斤的肌肉却能消耗75-125卡，足足差了几十倍。因此，把脂肪变成肌肉可是减肥的MM必须了解的事情。健走、慢跑、爬楼梯、仰卧起坐、伏地挺身或者是举哑铃都是增加体内肌肉的好方法。

安排运动前的饮食

运动前90分钟吃一份低蛋白质的点心，能让减肥运动更持久和有强度，从而燃烧更多的卡路里。这个90分钟的尺度是一个关键。进食时间过于靠近锻炼的话，血液会冲入胃中，将减弱运动效果。

踏青也瘦身

喜欢美丽的风景吗？羡慕郊外的新鲜空气吗？那就跟朋友约好，到一些小山去踏青吧。最好是背上较重的行囊，那样能增加你上山的难度，也就自然加快了脂肪的燃烧。有瘦身又好玩的运动，何乐而不为呢？

运动至少保持30分钟

任何的都会消耗热量，但要对付脂肪的话，每次的运动时间至少要达到30分钟以上。这是一个“加强锻炼效果、能让身体产生燃烧脂肪的酶”的一个最低数额。而有氧运动是能加强减肥效果的减肥练习。常见的有氧运动包括慢跑、瑜伽、骑自行车、竞走、游泳等等。