



# 早晚颠倒? 用美食“拨正”生物钟

寒冬里,很多人都发现自己早上睡得多,白天却哈欠连天,可到晚上却怎么也睡不着。生活中,这种情况很普遍,有些人以为自己是得病了。其实他们不知道的是,这是天气拨乱了人体生物钟,而用对一些美食,就能帮着把人体生物钟给“拨正”。 ■ 综合

## 天冷易困扰乱生物钟

广州中医药大学第一附属医院主管药师谭汉添分析说,从生物钟的角度来讲,由于冬季昼短夜长,人们可能无法适应晚上过长的睡眠时间而睡不着,导致白天容易犯困。谭汉添建议,容易犯困的老人,不能总呆在室内或电视机前,而是要适度地参加体育锻炼。同时,要保证半小时的午睡,做到劳逸结合。

## 用美食调整生物钟

针对黑白早晚颠倒的情况,谭汉添建议试试以下食疗。

**川芎天麻炖鱼头:**取鲢鱼头250克、川芎12克、白芷12克、枣10颗、姜3片,将药

材和食材放入炖盅,加适量水,放入锅内隔水炖约4小时后再加入细盐调味即可。

**猪心枣仁汤:**取猪心1个、茯神15克、酸枣仁15克、远志6克。将猪心剖开洗净,置砂锅内;将洗净的枣仁、茯神、远志一并放入锅内,加清水适量。先用武火烧沸,打去浮沫,改用文火,烧至猪心熟透,最后加盐调味即可。

**红参三七炖瘦肉:**取三七、红参各9克,猪瘦肉100克。将瘦肉洗净切片,全部食材倒入汤盅里加适量水,隔水炖2小时,调味即可。

## 糖尿病人要格外注意

食物有影响生物钟的能力,这就提醒一些人尤其是糖尿病人要格外注意。

因为人体内胰岛素浓度高低和进餐行为是息息相关的,胰岛素的分泌还影响着人体的生物钟,而一些食物如胡萝卜、黄瓜等,能让人体分泌出更多的胰岛素。打个比方,如果身体生物钟的“饭点儿”本来是12点,那你在11点吃了黄瓜、胡萝卜等让胰岛素增多的蔬菜后,生物钟的“饭点儿”就会提前到11点左右。因此,在正常饭点前最好不要吃这些食物。

## 荐读

### 对待家人的态度 是你最真实的人品

每个人都是浮在生命之海上的一叶扁舟,家人是舵、是桨;每个人都是飘在未来天空中的一只风筝,家人是线、是绳。家,是出发点与目的地;家人,陪伴你生命的最初与结束。家人,从不占用你过多的精力,它一直等在原地,不管你走到哪里。

#### 说舒心之语

生活中有不少人对待外人态度彬彬,对待至亲的家人却言语刻薄、疾言厉色。《庄子》中说,“蹶市人之足,则辞以放骛,兄则以妪,大亲则已矣。”家人间相处也要懂分寸、有礼貌。温和的语言,是善良人家庭中绝不可缺少的。对待家人更要言语温和、友好有礼貌。

与家人相处,说话要让人舒心。凡事别只会讽刺挖苦,多点夸奖表扬。家庭是放心与休息的场所,不要把在社会中的委屈不满发泄到家人身上,给家人摆脸色。嘴上别太过强势,也别总是抱怨这抱怨那。勤跟家人沟通交流,有话好好说,讲话心平气和,有爱就要表达出来。

#### 做体贴之事

对待家人,要懂得换位思考,理解家人的不容易。夫妻间互相理解,父母理解孩子的辛苦,孩子也要理解父母的不易。

爱是理解与包容,亲人间需要体谅。人生在世,没有哪一个人的生活是容易的,哪怕是还未进入社会的孩子。理解不是完全一致,而是我们虽然观点不同,但我支持你的决定。父母需理解孩子真正的需要,不要将自己的想法强加到孩子身上。孩子要理解父母的不容易,不要苛责嫌弃父母。夫妻间也要彼此理解,别总从自身出发做决定,也要考虑对方的感受和想法。

世上的一切都长着腿会溜,只有家人不会。不管你走到哪里,家人都在背后守候着你。好好对待家人,怀感恩心,说舒心话,做体贴事。你对待家人的态度,才是你真实的人品。

市场星报  
星报惠购  
官方购物平台

# 年货盛宴

品名	规格/g	单位
恰恰香瓜子	150g	袋
恰恰麻辣花生	130g	袋
黑加仑葡萄干	288g	袋
瓜蒌子	250g	袋
海马庄园南瓜子	148g	袋
好时都市心情	120g	盒
炭烧腰果	158g	袋
东北开口松子	188g	袋
怀宁贡糕	150g	盒
一级香菇	250g	袋
生条	60g	袋
豆粩	100g	袋
花亭湖野生河鱼	110g	袋
花亭湖野生虾米	60g	袋
礼盒	1	

市场价¥356  
惠购价¥**247**

立即抢购

品名	规格/g	单位
恰恰香瓜子	150g	袋
恰恰麻辣花生	130g	袋
海马庄园南瓜子	148g	袋
好时都市心情	120g	盒
瓜蒌子	250g	袋
炭烧腰果	158g	袋
纸皮核桃(奶油味)	250g	袋
碧根果仁	168g	袋
一级香菇	250g	袋
红枣(中大)	250g	袋
平菇	250g	袋
蓝莓干	106g	袋
生条	60g	袋
豆粩	100g	袋
花亭湖野生河鱼	110g	袋
花亭湖野生虾米	60g	袋
礼盒	1	

市场价¥435  
惠购价¥**324**

立即抢购

品名	规格/g	单位
恰恰香瓜子	150g	袋
恰恰麻辣花生	130g	袋
海马庄园南瓜子	148g	袋
黑加仑葡萄干	288g	袋
碧根果仁	168g	袋
黑皮花生	158g	袋
瓜蒌子	250g	袋
好时都市心情	120g	盒
东北开口松子	188g	袋
纸皮核桃(奶油味)	250g	袋
蓝莓干	106g	袋
黄山香菇1	250g	袋
银耳	250g	袋
红枣(中大)	250g	袋
平菇	250g	袋
一级木耳	250g	袋
生条	60g	袋
豆粩	100g	袋
花亭湖野生河鱼	110g	袋
花亭湖野生虾米	60g	袋
礼盒	1	

市场价¥563  
惠购价¥**423**

立即抢购