



“累点低”人群 怎样恢复满满元气？

经常听到有人说“心好累”，一周工作5天，从第一天开始就盼着周末，下班拖着疲惫身体回家，除了瘫在沙发上什么都不想做……这些通通让人感到“心累”。那么，应该如何调节才能恢复满满的元气？

1. 为啥越年轻越是喊累？

我们不妨从当下的生活方式找找原因。

● 读屏时代，自我被手机绑架，海量信息对个体“狂轰滥炸”。

一不留神，刷朋友圈就可以刷到凌晨，或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃，甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似是在使用手机，实质上“自我”已经被手机“绑架”。

● 熬夜透支，健康生活渐行渐远。

“日出而作，日落而息”“早睡早起身体好”——从什么时候开始，这些简单的生活作息规律，都成为说起来容易做起来难的数学题？

然而，随着城市化的进程，都市里“996”的工作模式已成常态，下班通过夜宵与追剧等来纾解压力、补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。

● 过度焦虑，负面情绪被放大。

在资讯更为发达的当下，来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争，更容易通过种种渠道与方式被放大。同时，随着学业期的增长与就业期的延迟，年轻人心智的社会化程度与面对压力和挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人生长河中不值一提的事情，都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪。

2. 想摆脱脆弱人设怎么做？

没有人想被“累点低”的人生裹挟。在此给那些想走出“累点低”的年轻人一些建议，以助他们恢复元气满满，让漫长的人生旅程多些神采奕奕。

◆ 使用媒介，变被动运用为主动掌控。

要想告别被“手机绑架”的生活，就要有意识地提升媒介素养，让媒介为自己服务。比如，能够清楚地意识到自己在使用媒介，能为自己设定合理的使用时间和使用范畴。

◆ 重建属于自己的生活秩序。

年轻人正处于迈入与适应成人世界的过程之中，反思过去，并依据当下和理想，重建属于自己的生活秩序是非常重要的。

◆ 营造属于自己的幸福心流。

完成一件事情之后，会有一种充满能量、非常满足的感受。“累点低”的人，恰恰是因为没有找到这种状态和感觉。我们不妨找一找，享受一下“心流”。

3. 疲惫感也需定期清理

学会放空大脑，定期放松自己。很多人越累越忍不住熬夜，但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理，就像我们需要定期收拾房间一样，而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时，在累这种感觉转化为焦虑前，我们需要来一次彻底放松。

想拥有放松心态，就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。 □ 据健康中国、中国妇女报

□ 养生

失眠健忘煎服五味

失眠健忘属于神经衰弱，长期如此导致精神疲乏、记忆力下降。中医认为“心主神明”“脾主思”，故失眠健忘属于心脾系疾病，与心血不足、神明失舍、脾气亏虚等有关，治疗多从养心安神、益气健脾入手。这里推荐服用五味安睡方，有较好效果。具体为：取白术、远志、酸枣仁、柏子仁、合欢花各10克，水煎服，一日2次。

方中，白术不仅补中燥湿、止渴生津，而且最益脾精、养胃气。失眠患者往往出汗异常，白术还有止汗功效。药理研究认为，它有抗氧化、扩张血管、抑制心脏、镇静等作用。远志安神益智，常用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚。酸枣仁和柏子仁皆能养心安神、滋阴止汗。酸枣仁补肝宁心、敛汗生津，多用于治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴，具有镇静催眠、抗惊厥、降压等功能。柏子仁养心补血安神，可缓解血不养心导致的惊悸怔忡、虚烦不眠、思虑过度、心脾受损等，能改善记忆力。《本草纲目》记载柏子仁“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神”。合欢花味甘性平，可解郁安神、滋阴补阳、理气开胃、活络止痛，用于治疗忧郁失眠、郁结胸闷，安五脏、和心志、悦颜色，有较好的强身镇静、安神美容的作用，是治疗神经衰弱的佳品。

以上五味合用，功专力专，滋阴和阳、敛阳入阴、协调脏腑，可达安神定志的目的，用于临床效果显著。

□ 据《生命时报》

□ 美味

二冬百合瘦肉汤



秋风起，天干燥，食疗煲什么汤水好？专家推介，清润美味的二冬百合瘦肉汤，能健脾益气、养阴润肺，适合一般人群食用以助御秋燥，不妨试一试：

食材：麦冬、天冬各15克，百合30克，马蹄6只，雪梨2只（约300克），猪瘦肉500克。

做法：瘦肉洗净切块放沸水中焯过后捞出冲净；马蹄削皮洗净对半切开；雪梨洗净切块后连同其他洗净的食材一起放入砂锅内，加2000毫升清水，武火煮沸后改用文火熬1个半小时，调味即可食用。 □ 据《广州日报》

牛油蒜片焗海虾

众所周知，蒜头有很好的养生功效，其中的大蒜辣素与硫胺素有消炎杀菌，促进胃酸分泌，从而增强胃部消化的作用。

材料：大海虾400g，独子蒜40g，牛油20g，美极酱油20g，盐、花生油适量。

做法：大海虾从肚一分为二，洗净沥干水分后煎香倒出备用，把独子蒜去皮切片备用，开锅下花生油，下蒜片后把煎好的大海虾倒入翻炒片刻，下牛油用大火翻炒10秒，加入美极酱油和葱白调味即成。 □ 据《广州日报》

□ 常识

去屑洗发水每周用1次就够

有头皮屑烦恼的人通常会使用去屑洗发水。去屑洗发水可以杀死头皮真菌，从而达到去屑效果，但长期使用会破坏头皮的正常菌群，反而令头皮屑增多。因此，有头皮屑的人可以每周使用1次去屑洗发水，无头皮屑者不建议使用。

□ 据《保健时报》

碳酸饮料伤牙齿



pH值是反映酸碱度的指标，牙釉质脱矿的临界pH值为5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高，可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发龋齿。这些食物还会通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。

□ 据《健康咨询报》

□ 新说

在家做饭吃防病延寿

你还记得上一次在家做饭是什么时候吗？快节奏的生活下，聚餐、外卖成了多数人的日常。近日，《中国循环杂志》刊登一项中国台湾的研究提示，在家做饭次数多的人更长寿。与从不做饭的人相比，每周做饭大于5次的人，死亡风险降低50%。研究同时指出，当下43%的人不做饭，17%的人每周只做1~2次。

□ 据《生命时报》

“O”型血心梗风险低

多项研究发现，血型与心血管疾病发病率存在密切关联。美国《转化医学年鉴》杂志刊登我国一项最新研究发现，与非O型血（A型、B型和AB型）人群相比，O型血人群罹患心梗的风险更低。

荷兰格罗宁根大学一项136万多名参试者的荟萃分析发现，非O型血人群罹患心脏病及心梗的风险比O型血人群高出9%。 □ 据《生命时报》

□ 支招

烫伤后如何正确处理

在家做饭，有被烫伤的风险，这种情况该怎么处理呢？

如果是手或者胳膊小面积被烫伤，要立即用凉水清洗烫伤处。清洗之后将伤处轻轻擦干，进行消毒。被烫伤的部位是很痛的，并且很烫，如果再用东西盖住，会产生很高的温度，令受伤部位更加疼痛难忍，并且会生脓甚至腐烂。因此注意不要盖住受伤部位。

如果伤口起疱或已破裂，就不要用水清洗了，因为起疱或已破裂的伤口容易发生感染。这种情况要及时到医院救治。

如果烫伤面积较大，或伤口较深，要及时拨打120急救电话，到医院救治，因为耽搁的时间越久感染的风险就越大，而且如果不及及时处理伤口，留下伤疤的可能性会增加。如果烧伤达到二级以上，且面积较大，可能需要进行手术治疗。

发生烫伤后要想尽快痊愈，还要注意饮食，最好不吃辛辣和刺激性食物，如辣椒等，也不要吃油腻食品。 □ 据《医药养生保健报》