

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度之初，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。”

健康知识

怎么吃橙子营养最丰富

现在天气容易干燥，正是吃橙子的大好时节，橙子是当下最好的水果之一，皮性味甘苦而温，具有止咳化痰功效，还可以预防感冒咳嗽、治疗食欲不振等症状。下面我们就一起来看看吃橙子的好处吧！

吃橙子的好处有哪些？

1、橙汁卸妆——深层洁肤

用洗面巾浸透橙汁擦拭面部皮肤，充分吸收5分钟后用清水洗净，既能卸妆，又可彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。即使敏感的肌肤也可放心使用。但特别提醒，使用橙汁洁肤后尽量避免阳光曝晒。

一个橙子能防四种病？这么吃最有效！一个橙子能防四种病？这么吃最有效！

2、橙籽粉——治疗风湿

将风干的橙籽放入锅中焙炒，焙炒时注意不要炒焦，但尽量将油分炒干。将炒好的橙籽打成粉末，用开水冲服，每次3~5克，饭后饮用。长期坚持能在一定程度上治疗风湿。

3、盐味橙汁——补充体力

运动后饮用橙汁，含量丰富的果糖能迅速补充体力，而高达85%的水分更能解渴提神。特别提醒橙汁榨好后立即饮用，否则空气中的氧气会使其维生素C的含量迅速降低。加点盐饮用，效果更是明显。

提醒：鲜橙汁应半小时内饮尽

橙子搭配什么吃会更营养

1、橙子+蛋黄酱

橙子中的维生素C与蛋黄酱所含的维生素E搭配，有助于血液循环、护肤、防老、抗癌。

2、橙子+橘子

橘子中所含的维生素P可加强橙子所含维生素C的吸收，增强免疫力，预防感冒。

3、橙子+奶油

橙子富含膳食纤维，奶油含高胆固醇。同食，可降低人体对胆固醇的吸收。

迟可



懒洋洋不愿意动 你可能患了“五月病”

“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付解释道，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。

著名中医养生专家武国忠认为，其实所谓“五月病”的症状，从中医角度来说就是肝郁的表现。祖国传统医学认为肝对应春季，主生发。情绪长期低落、焦虑、紧张，实际上就是肝气生发受阻的表现。肝主筋。

肝出了问题，人还会表现为乏力。因此，调肝解郁都是改善症状的关键。此外，五月正是春夏之交，人容易上火。其中，心火是夏季最容易出现的。患者的主要表现就是睡眠不好、心烦意乱、焦躁不安、爱发脾气、口舌生疮。

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。仰卧在床上，可以用右手手指点揉这个穴位，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。 **包建**



疲劳时别只会喝咖啡 不妨试试这4招

很多办公室一族都会遇到这样问题：明明晚上的睡眠时间够长，睡眠质量也不差，但第二天就是很困倦。近日，澳大利亚营养师苏茜指出，这种情况下的疲劳和困倦很可能是饮食引起的，只需要进行一些简单的调整就能得到相当不错的效果。

补充维生素D

办公室一族整天呆在办公室，晒不到太阳就很难摄取维生素D，久而久之，身体里的维生素D水平就会比较低。而维生素D缺乏和疲劳、肌肉酸痛以及神经系统紊乱、心脏病等慢性息息相关。

想缓解疲劳的话，建议先试试每天在户外晒几分钟的太阳，做不到的话就吃适量的坚果、鳄梨和橄榄油。

多吃新鲜事物
新鲜的食材富含维生素、膳食纤维和抗氧化剂，可以帮助我们增强体质。抵抗感冒、疲劳和病毒感染。

每天吃一顿新鲜的果蔬沙拉或者喝杯蔬菜汁、吃点新鲜水果都是不错的选择。

避免低碳水化合物饮食

碳水化合物是至关重要的日常饮食和最佳的大脑和身体机能的关键。一名健康女性一天至少需要100~120g的碳水化合物来支持身体运转，以及20~40g的碳水化合物来供活动需要。如果长期保持低碳水化合物摄入量，就会感觉累和疲惫。

补充碳水化合物时，可以优先选择水果、全麦面包或面包以及玉米、红薯等淀粉类蔬菜，少吃加工过的碳水化合物。

少吃糖

高糖饮食可能导致胰岛素水平升高，使更多的脂肪储存在我们的肝脏中。

建议糖摄入量每天不超过20~25g，少吃含糖的加工食品，尤其是食品标签已经注明含糖量超过5g的。 **杨生**

饭后散步 每分钟90步

饭后散步有助于腹部肌肉收缩，促进肠胃蠕动，刺激副交感神经，缓解压力。但走得过快、太久反而容易伤身。

速度越慢越好，不超过半小时。清代养生名家曹庭栋在《老老恒言》中说道：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化。”缓慢散步有助于食物消化吸收。吃太饱时，一定要起身慢步走动，避免食物堆积在胃部，造成肠胃不适。

如果走得太快，动作过于剧烈，血液会从肠胃往四肢流动，气血减少，不利于消化。建议散步速度以90步/分钟最为理想，约每秒走1~2步即可。散步时间以10~30分钟为宜，不用太久。

避免边走边聊天。散步会让气聚集体内，可以养气。但许多老人喜欢边走边跟人聊天，或打电话，容易让气散掉，也会流失津液（口水）。老人可以一边走，一边顺时针轻揉腹部上方的中脘穴，能够促进循环、助消化，如果吃得太多，可先休息一下再按摩。

下列状况，饭后先休息再散步。心肺、脾胃功能差、体虚的老人，建议先休息半小时再散步。若患有心脏病、低血压、胃下垂，走路易喘、身体虚弱无力者，应避免吃得过饱，饭后先休息30分钟再散步，才不会造成身体不适。

简康

健康知识

喝汤 vs 吃肉 到底哪个更滋补？

有人说鸡汤、肉汤更滋补，可以只喝汤不必吃肉。还有人喝汤根本不能滋补，蛋白质和铁都在肉里。喝汤和吃肉到底哪个更滋补？这两句话正确与否，要看用在什么人身、什么情况下。

无论鸡汤还是肉汤，汤里的蛋白质含量远不及肉块本身。肉类中的可溶性肌浆蛋白和氨基酸、肽类等容易进入汤中，但大部分肌纤维成分很难溶出。一般来说，鸡汤、肉汤中的蛋白质含量仅有1%~2%，而肉块中的蛋白质含量为15%~20%。那些不能溶于汤中的蛋白质，并非不能被人体吸收。健康人的胃酸能够消化未溶解的大分子蛋白质，使其变成小分子的氨基酸，然后吸收收入血。所以对于绝大多数消化吸收能力正常的健康人来说，每天只喝鸡汤、肉汤，而不吃成块的肉，所得到的蛋白质总量就太少了。

不过，仅用蛋白质含量来比较汤与肉的价值，对某些情况来说不够准确。鸡汤、肉汤中有很多营养物质，比如游离氨基酸、小肽、谷氨酸、谷氨酰胺、肌酸、B族维生素等，病后虚弱、消化不良者可以快速吸收利用，起到改善食欲、提高消化能力的作用。

谷氨酰胺和谷氨酸都是非必需氨基酸，看似可有可无，但可以作为肠道细胞的快速能源供应，对健康有着积极作用。在营养不良以及手术、病后虚弱的情况下，肠道细胞能源供应不足，会出现食欲不振、消化不良的症状，严重时甚至会发生肠梗阻，如果能补充这些成分，对患者会有帮助。

对于病弱者来说，虽然完整肉块的蛋白质含量更高，但因为消化吸收能力和肝肾处理功能低下，他们无法充分消化吸收其中的蛋白质，甚至可能造成消化系统和肝肾的负担。

从这个角度说，体弱者喝鸡汤、肉汤，可快速吸收一些含氮物，让其短时间内精神好一些，这就是古人认为的“滋补”作用。

卜深



健康顾问

教你认清美白的七大误区

皮肤白净细腻是每个女孩的梦想。为了这个梦想，很多人都尝试过各种美白方法。然而很多自以为美白的方法却是没有达到美白的效果。这样就浪费我们的时间还有金钱，下面小编教你认清美白的误区。

3、一套美白产品就足够

我们每天在室内、室外，有些人甚至国内、国外不断换位位置，不同的地区、季节、纬度和高度，都有迥异的温、湿度特征。现在春天的天气变幻莫测，所以别以为一套美白产品就足够美白。应该根据季节的变更选择不同的美白产品，但是也不能变换地太频繁，以免伤害到皮肤。

4、名牌美白可以彻底美白

现在的护肤品强调优质、自然，的确是有美白效果，但是也相对会产生许多护肤品不适应的问题。其

实护肤品选购的原则是以“适合自己”为第一准则。所以，千万别一口气买整套的昂贵护肤品，除非你之前已经使用过觉得适合自己。

5、让你迅速美白的妙法

别被夸大不实的广告所诱惑，以为一夜之间可以换来雪白的肌肤。美白没有速成的，一定要用温和的产品，经过日积月累的培养，才能渐渐转变为白皙的肤质。另外，如果想进行果酸焕肤、辐射祛斑等美白手术，虽然能达到快速美白的效果，但一定要找专业有保障的美容机构或医院，

不能随意选择不合格的机构进行这样得手术，不然很容易伤害到皮肤，而且这样得伤害是不可逆的。

6、随意乱吃会误美白大计

有些人有些事物上瘾，比如咖啡、麻辣锅、麦当劳和巧克力。其实这些食物都会影响美白，为了美白，还是远离这些食物吧。平时不妨吃得清淡点，尤其要多一点绿色蔬菜和新鲜水果，随时补充维生素C，薏米、牛奶、蜂蜜、柠檬，这些食物都有助于美白。

7、一次日晒是不会影响美白的

即使做了全面的防晒措施，但日晒是可以累积的，无论是多长时间日晒都必须涂上防晒霜，保证防晒做到滴水不漏才行，都一稍以闪失就可能让你的美白计划前功尽废。 **梅荣**