

关注

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，这句俗语精准描绘了部分人一年四季仿佛总是睡不够的状态。其实，想要缓解“春困”，调整饮食是一个既实用又有效的方法。为此，应总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川为大家推荐一些赶走春困的食物，以及正确的饮食搭配和需要避开的雷区。

咖啡与茶提神醒脑“小能手”

咖啡和茶是许多人提神醒脑的首选饮品。咖啡中含有咖啡因，它能够刺激中枢神经系统，提高大脑的警觉性和注意力，让人精神焕发。一杯香浓的咖啡下肚，困意仿佛瞬间被驱散。不过，咖啡因的作用时间有限，且过量饮用可能会导致心跳加速、失眠等不良反应。因此，建议每天饮用咖啡的量不超过3至4杯，且尽量避免在晚上饮用，以免影响睡眠质量。

茶也是提神的好帮手，尤其是绿茶。绿茶中含有茶多酚、咖啡碱等成分，具有抗氧化、提神醒脑的作用。与咖啡相比，茶的刺激性相对较小，更适合大多数人饮用。茶多酚具有清除自由基的能力，能够保护细胞免受氧化损伤，延缓衰老。除了绿茶，薄荷茶也是不错的选择。薄荷具有清凉的气味，能够刺激嗅觉神经，使人感到清爽，缓解困倦。可以将薄荷叶洗净后，用开水冲泡，加入适量的蜂蜜调味，口感更佳。

全谷物能量补给“主力军”

全谷物是碳水化合物的良好来源，能够为身体提供持久的能量。与精制谷物相比，全谷物保留了更多的膳食纤维、维生素和矿物质，营养更加丰富。例如，燕麦富含膳食纤维和β-葡聚糖，能够降低胆固醇，稳定血糖水平，提供持久的饱腹感。膳食纤维可以延缓碳水化合物的消化吸收，使血糖上升速度变慢，避免血糖急剧波动导致的困倦。在早餐时，煮一碗热气腾腾的燕麦粥，搭配一些坚果和水果，既能满足身体对能量的需求，又能让你在上午

相关阅读

春困来袭

为何饮食能“救场”

春天，大自然万物复苏，人体的新陈代谢也变得旺盛起来。然而，由于气温逐渐升高，人体的血管开始扩张，更多的血液流向皮肤，导致大脑的供血相对减少，从而使人感到困倦。此外，春季人体内湿气较重，也会加重身体的不适感和困倦感。从中医角度来看，春季属木，与肝相应，肝主疏泄，若肝气不舒，也会导致气机运行不畅，使人出现困倦、乏力等症状。

饮食在这个过程中起着至关重要的作用。合理的饮食可以为身体提供所需的能量和营养物质，调节身体的生理机能，改善大脑的供血和供氧情况，从而缓解春困。例如，一些富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，能够促进身体的新陈代谢，增强免疫力，提高大脑的活力；而一些具有健脾祛湿作用的食物，则可以帮助身体排出湿气，减轻困倦感。同时，合理的饮食还能调节肝脏的功能，使肝气舒畅，

气机运行正常。

合理搭配

让饮食效果“加倍”

在日常饮食中，要注意荤素搭配，保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。例如，在午餐时，可以搭配一份瘦肉（如鸡肉、鱼肉）、一份蔬菜（如菠菜、西兰花）和一份全谷物（如糙米、燕麦）。这样既能满足身体对能量的需求，又能保证营养均衡。

食物的色彩也会影响人的食欲和心情。在春天，可以选择色彩丰富的食物进行搭配，如红色的草莓、橙色的胡萝卜、绿色的菠菜、黄色的玉米等。此外，多样化的色彩搭配可以使营养更加全面。红色食物富含维生素C和抗氧化物质；橙色食物富含胡萝卜素；绿色食物富含叶酸和维生素K；黄色食物富含维生素E和膳食纤维。

合理安排餐次，保证能量的科学分配。早餐要吃好，为一天的活动提供充足的能量。可以选择一份全谷物食品（如燕麦粥、全麦面包）、一份

春日吃野菜，怎样更安全

春风送暖，万物复苏，踏青挖野菜成为不少人休闲的选择。然而，这份“舌尖上的春天”也暗藏风险。每年春季，因误食野菜引发肠胃不适甚至中毒的事件时有发生。

“许多有毒植物外观与可食用野菜极为相似，例如漆树芽与香椿尖、毒芹与水芹、断肠草与金银花等，有时候连专业人士都很难通过肉眼分辨。”中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）临床营养科主任荣爽介绍，安全采集野菜的首要原则是：不认识、不熟悉的野菜坚决不采、不买、不吃。

“野菜会富集生长环境中的有害物质，即使本身无毒，也可能存在安全风险。”荣爽提醒，化工厂、污水处理厂、公路附近的野菜不能采。这些区域的土

壤、水源和空气可能受到重金属或其他工业污染物污染，食用风险高。农田、果园附近的野菜可能因喷洒农药而残留药害，同样不宜采摘。

相比自行采摘，荣爽建议大家通过正规的超市和农贸市场购买野菜。“正规渠道的野菜经过严格检测，货源可追溯，能最大程度避免误采误食。”她表示，购买时应优先挑选叶片翠绿、无虫蛀、无异味、质地饱满的新鲜野菜，现买现吃，不要长时间囤放。

“想要吃得安全又健康，‘洗、焯、煮’三步法一定要牢记。”荣爽强调，首先是清洗，摘除老根、黄叶后用流动清水反复冲洗干净，可适当浸泡后再冲洗；其次要焯水，这是去除天然毒素和涩味的关键步骤，将野菜放入沸水中焯烫1至2分钟，焯水后迅速过凉水，以保持口感；最后，烹饪要充分。绝大多数野菜不宜生食，可采用急火快炒、清蒸、炖煮等方式让其煮熟，还可搭配鸡蛋、肉类、豆制品同食，这样既能平衡营养，也能中和野菜的寒性，缓解涩味。

“野菜虽鲜，但不可贪多。”荣爽提醒，多数野菜性寒、味苦，且纤维粗硬，过量食用易刺激肠胃，引发腹痛、腹泻和胃寒。她建议，健康人群单次食用野菜量不超过200克。特殊人群需更加谨慎——孕妇、哺乳期女性应避免食用马齿苋、蒲公英等性寒野菜；老人、儿童肠胃功能较弱，应尽量少尝，不食用太多；过敏体质者首次食用应少量试吃，观察有无皮疹、瘙痒等过



打败春困 这些“提神食物”安排上

能促进胶原蛋白的合成，保持皮肤的弹性和光泽。

草莓也是春季的时令水果，它不仅富含维生素C，还含有丰富的抗氧化物质，如花青素、维生素E等，能够保护细胞免受自由基的损伤。此外，草莓中的果胶能够促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘。

蔬菜中，菠菜是缓解春困的佳品。菠菜富含铁元素和维生素K。其中，铁元素能够促进血红蛋白的合成，提高血液的携氧能力，为大脑提供充足的氧气；维生素K则有助于维持骨骼健康。可以将菠菜凉拌、清炒或做成菠菜汤，都是美味又健康的选择。西兰花也是一种营养丰富的蔬菜，它含有丰富的维生素C、维生素K和叶酸，能够增强免疫力，促进大脑发育。每周吃几次西兰花，对身体健康大有裨益。可以将西兰花切成小朵，用开水焯熟后，加入适量的盐、橄榄油和黑胡椒调味，简单又美味。

瘦肉与豆类 优质蛋白“担当”

蛋白质是身体的重要组成部分，对于维持身体的正常生理功能和提高免疫力至关重要。瘦肉是优质蛋

白质的良好来源，如鸡肉、鱼肉、牛肉等。鸡肉富含蛋白质，且脂肪含量较低，易于消化吸收。在春天，可以多吃一些鸡肉，如清蒸鸡、鸡汤等，既能补充营养，又不会给肠胃造成负担。

鱼肉也是优质蛋白质的重要来源，而且富含不饱和脂肪酸，如欧米伽-3脂肪酸，能够降低血液黏稠度，改善血液循环，对大脑健康有益。三文鱼、鳕鱼、鲈鱼等都是不错的选择，可以清蒸、红烧或做成鱼汤，味道鲜美，营养丰富。清蒸三文鱼时，可以在三文鱼上放一些葱姜丝和蒸鱼豉油，蒸熟后淋上热油，激发出香味；鳕鱼可以搭配番茄做成番茄鳕鱼汤，酸甜可口，营养丰富。

豆类也是优质蛋白质的宝库，如黄豆、黑豆、红豆等。黄豆富含异黄酮，具有抗氧化、降低胆固醇等作用。可以将黄豆做成豆浆、豆腐等豆制品，方便食用。豆浆富含植物蛋白和异黄酮，是一种健康的饮品；豆腐质地柔软，易于消化吸收，可以做成麻婆豆腐、豆腐汤等多种美食。黑豆含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，具有补肾益阴、健脾利湿的功效。在春天，煮一碗黑豆粥，既能滋补身体，又能缓解春困。

致血糖波动过大。此外，长期摄入过多的高糖食物还会增加肥胖、糖尿病等疾病的风险。因此，要尽量避免食用高糖食物，选择一些健康的零食来代替，如水果、坚果等。

高脂肪食物 高脂肪食物如油炸食品、动物内脏、奶油等，消化起来比较困难，会加重肠胃的负担，使血液集中在肠胃，导致大脑的供血减少，从而加重困倦感。此外，高脂肪食物还会导致血液黏稠度增加，影响血液循环，对身体健康不利。

辛辣食物 辛辣食物虽然能够刺激味蕾，增加食欲，但过量食用会导致肠胃不适，引起胃痛、腹胀、腹泻等症状。此外，辛辣食物还会使身体发热，加重体内的湿气，导致困倦感加剧。

中医认为，辛辣食物容易生热化火，损伤脾胃，影响脾胃的运化功能，导致湿气内生。因此，在春天食用辛辣食物要适量，避免过度刺激肠胃。如果喜欢吃辣，可以选择一些微辣的食物，并搭配一些清淡的蔬菜，以减轻辛辣对肠胃的刺激。

莫鹏

资讯

国家疾病预防控制局举行新闻发布会——介绍春夏季重点传染病防控形势

国家疾病预防控制局近日举行新闻发布会，介绍春夏季重点传染病防控形势。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶介绍，受气温上升、病媒生物活跃度提升等影响，2026年，登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病由境外病例输入引起本土疫情的风险提升。此外，发热伴血小板减少综合征将进入流行季，诺如病毒感染等其他感染性腹泻处于流行季，手足口病将进入春夏季流行季，呼吸道传染病处于较低流行水平。

国家疾控局传染病防控司副司长刘清介绍，当前蚊媒传染病在全球范围内广泛流行，随着我国出入境人员数量明显上升，境外疫情输入风险增加。与此同时，气候变暖、降水增加等变化，导致伊蚊在我国的孳生地不断扩大，流行季持续时间延长。专家研判认为，2026年登革热、基孔肯雅热等重点蚊媒传染病境外疫情输入引发本地扩散的风险较往年上升，部分地区存在发生聚集性疫情的风险。蚊媒传染病如何做到“多病同防”，刘清介绍，重点从四方面发力：一是建立健全多病同防工作机制，发挥好联防联控机制和爱国卫生运动平台作用，完善口岸公共卫生合作和跨境联防联控机制，将蚊媒防控要求落实到常态化环境卫生整治、孳生地清理

等日常工作中；二是优化完善多病同防策略措施，推进多病种联合监测、多病原联合检测和溯源数据融合分析，制定实施登革热与基孔肯雅热两病同防方案，提高防控质效；三是加强科研技术研发储备，推动多病种联合技术研发，做好新发蚊媒传染病防控产品研发技术储备；四是强化健康促进和社会动员，构建多部门宣传矩阵，广泛开展健康教育，引导群众参与群防群控。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇介绍，登革热与基孔肯雅热均由伊蚊叮咬传播，都有发热、关节痛和皮疹等相似症状，但两者存在区别：登革热由登革病毒引起，有4种血清型，重复感染不同血清型会增加重症风险，典型症状为发热和“三痛”（剧烈头痛、眼痛、全身肌肉关节痛），可能伴有出血点；基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起，典型症状为小关节疼痛，尤其是手腕、脚踝。

两类疾病核心防护措施一致：一是清积水，翻盆倒罐，水生植物勤换水，清除蚊虫孳生地；二是防叮咬，着浅色长袖长裤，使用含避蚊胺等成分的驱蚊剂，睡觉挂蚊帐；三是早排查，从流行病区返回后若出现发热、关节痛等症状，立即就医并告知旅行史，但切勿擅自服用药物，以免加重登革热出血风险。

王琦琳

未来三年基层医疗质量将提质升级

为进一步发挥基层医疗卫生机构提供基本医疗服务作用，国家卫生健康委、国家中医药局近日发布《关于开展基层医疗卫生机构医疗质量改善三年行动（2026—2028年）的通知》。

通知明确，此次行动拟利用3年时间（2026—2028年），在全国基层医疗卫生机构逐年推进——

到2026年底，先覆盖全国中心乡镇卫生院（含县城次中心）和实际开放30张以上床位的社区卫生服务中心，健全医疗质量管理制

度并常态化开展医疗质量管理工

作。到2027年底，范围扩展至其他乡镇卫生院和社区卫生服务中心。

到2028年底，范围扩展至村卫生室和社区卫生服务站，全国基本建立基层医疗卫生机构质量管理体系。此次行动的重点实施范围是乡镇卫生院和社区卫生服务中心。农村地区以紧密型县域医共体为单位，重点覆盖乡镇卫生院（社区卫生服务中心），并逐步延伸至村卫生室（社区卫生服务站）；城市地区以社区卫生服

务中心为重点，实行“以市带区、区

社一体”模式的，以“区社一体”整体纳入实施范围，并逐步延伸至社区卫生服务站。

此次行动聚焦基层医疗卫生机构的医疗质量与医疗安全管理，对管理制度、人员培训以及关键诊疗环节等内容提出了3方面9项工作任务。

一是完善医疗质量管理体系，在医联体内成立医疗质量管理工作组，指定专门部门或者专门人员具体负责医疗质量日常工作。

二是开展医务人员培训，以临床诊疗指南、技术规范等为重点，对全体医务人员加强培训及考核，不断提升医务人员业务能力。

三是围绕关键诊疗环节，细化医疗质量改善内容，具体包括：改善门诊医疗质量，提高急诊急救医疗质量，促进规范合理用药，保障检验检查质量，改进护理服务质量，加强医院感染控制，改善住院和手术质量等方面内容。同时细化了39条自查整改内容，供地方参考使用。

王美华

解惑

减肥药司美格鲁肽安全吗

随着体重管理被越来越多的人重视，减肥成为很多人关注的健康热点。近年来，司美格鲁肽等药物颇受减肥人群关注。此类药物是否安全有效？适合哪些人群？浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌科主任周嘉强介绍，司美格鲁肽是一种胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂，能促进胰岛素分泌，降低血糖；还能作用于下丘脑食欲调节中枢，延缓胃排空，降低饥饿感，从药理来看，确实具有减重作用。目前市面上有降糖版和减重版两种司美格鲁肽，降糖版适用于成年2型糖尿病患者

的血糖控制；减重版适用于成年患者在控制饮食和增加体力活动的基础上长期体重管理。

周嘉强介绍，在目前获批减重药物中，司美格鲁肽的效果较为显著。在临床试验中，每周接受司美格鲁肽逐渐递增至2.4毫克注射治疗68周的参与者，平均体重下降约16%—18%。但减重效果存在个体差异，要看体重基数，且药物需要坚持使用。临床试验表明，停药后体重会出现明显反弹，多数患者会在停药数月内半年间，反弹用药减重的一半及以上。

健康人群如果单纯为了减重使用该药物，可能导致严重营养不良、肌肉过度流失、乏力、头晕、脱发，甚

至诱发进食障碍等。许多使用过司美格鲁肽的人反馈，使用后出现恶心、呕吐、腹泻等副作用，多与胃肠道相关且反应因人而异；严重的副作用与风险包括胰腺炎、胆囊疾病、甲状腺C细胞肿瘤风险等，因此在使用过程中要密切观察。

周嘉强提醒，正规医疗机构的专科医生在对患者进行全面评估（包括病史、身体质量指数、血糖、肝肾功能、甲状腺、并发症及合并症等）后，才能开具处方，用药人群要在具备资质的正规药店购买，并接受药师用药指导。

面对市面上形形色色的“减肥药”，周嘉强提醒，要警惕夸张宣传，所谓“不节食不运动”“纯天然无副作用”等，基本都不可信；购买时一定要核查批准文号、认清处方药身份，任何无需处方就能轻松买到的“减肥针”“减肥药”，安全性都无保障；更要警惕“西布曲明”“芬氟拉明”等违禁成分。“真正的健康来自对身体的尊重、对科学的信任，也在专业指导下持之以恒地自我管理。”周嘉强说。

窦海洋

李俊杰