

防春困多吃这些食物

进入春季，一部分人会出现春困现象。春困是人体生理机能因季节变化，随之发生相应调节的一种生理现象。医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。因此，可以尝试食用以下5种食物，对抗春困：

1. 枸杞：滋补肝肾，益精明目。枸杞性平、味甘，归肝、肾两经，具有滋补肝肾、益精明目、补气养血等功效。医学研究发现，枸杞能提高免疫力、抗疲劳。平时炒菜、煮粥、煲汤时，撒上一小把枸杞，既增添菜肴的鲜味，又摄入枸杞的营养。此外，干嚼枸杞也能起到滋补的作用，能避免营养元素的破坏和流失。成年人一般每天干嚼6~12克为宜。不宜一次性过多食用，否则会引起失眠多梦、上火、加重感冒等不适症状。

2. 党参：补气生津，改善疲劳。党参常用作人参的替代品，有补气、生津之效，多用于气虚、气血两亏、气津两伤的轻证。医学研究证实，

党参含多糖、生物碱、皂甙、多种氨基酸及无机元素，能兴奋中枢神经、振奋精神、缓解疲劳。可用黄芪、党参、薏米、扁豆、红枣、大米一同熬粥，有补中益气、健脾祛湿的作用，改善神疲乏力、昏昏欲睡等症状。

3. 桂圆：增强记忆，安心养神。将龙眼烘成干果，就是桂圆。桂圆富含葡萄糖、蛋白质、铁等，可在提高热能、补充营养的同时，促进血红蛋白再生。研究发现，桂圆肉除对全身有补益作用外，对脑细胞有益，能增强记忆、缓解疲劳，适合脑力劳动者、忧思较多的人食用，可起到安心养神、改善失眠的作用。

4. 小米：健胃除湿，和胃安眠。中医认为，小米是一种和胃温中的佳品。小米味甘咸，有健胃除湿、和胃安眠等功效，更适合内热者及脾胃虚弱者食用。用小米或加入生燕麦一起熬粥，能起到养脾胃和消脂的作用；小米搭配山药煮饭，可帮助恢复体力。

5. 鹌鹑蛋：补益气血，健脑安神。鹌鹑蛋有滋养五脏、补益气血等功效，适合体质虚弱、容易水肿的人食用。从营养角度看，鹌鹑蛋富含卵磷脂，可降低血脂，帮助促进脑细胞生长和发育；鹌鹑蛋富含微量元素，可预防神经衰弱，有效改善失眠和睡中容易惊醒的情况。



钟瑾 / 绘

来源：“云南中医”微信公众号