

秋蟹正肥，“去寒吃法”让你乐享美味

□ 科普时报记者 史诗

金秋十月，正是秋蟹膏满黄肥的绝佳时节。不过，中医认为螃蟹性寒凉，若吃法不当，很容易引发肠胃不适。那么，如何搭配才能既尝得蟹的鲜醇美味，又能有效中和寒性呢？

“秋蟹不仅风味独特，营养价值也不容小觑，每100克蟹肉中就含有17.5克优质蛋白。蟹肉性寒，有利于缓解秋日干燥带来的不适感，尤其适合秋燥来袭、没胃口时食用。”广州中医药大学第一附属医院肝胆病科副主任医师陈煦说，不过，吃蟹的核心原则是“不踩雷”，首要一点便是“控量”——成人每次食用1只（150–200g）即可，每周食用1–2次，因蟹的寒凉之性易刺激肠胃，过量食用，可引发腹胀、腹泻等不适。

搭配是否合理，则直接决定了吃蟹能否“去寒”。陈煦建议，吃蟹时可搭配生姜、紫苏叶，这两种食材性温，能直接中和蟹的寒性；饮品方面，温黄酒、热姜茶是绝佳选择，既能解蟹的腥味，又能暖身去寒，减轻肠胃负担。“同时需避开禁忌搭配，切勿将螃蟹与柿子、梨等寒性食物同食，否则会加重体内寒气，大幅增加腹泻风险。”

除了控量和搭配，蟹的处理与烹饪方式也关乎健康与口感。陈煦说，螃蟹生长环境特殊，可能携带寄生虫，务必彻底加热后再



食用，坚决不吃生蟹、醉蟹。“最佳烹饪方式为清蒸，水开后放入螃蟹，蒸15–20分钟，关火后再焖3分钟，既能最大程度保留蟹的营养，又做到少油少盐，吃时蘸上姜醋，鲜美的同时还能进一步去寒，口感堪称一绝。”

需要注意的是，并非所有人都适合吃蟹。脾胃虚寒、痛风患者，以及孕妇等特殊人群，须谨慎食用。

若想换种吃法，陈煦推荐一款“山药松茸花蟹汤”，清润不寒，超适配秋日。

这款汤的用料简单：铁棍山药200克、松茸10根、花蟹500克，再准备适量姜葱、白酒、盐即可。做法也不复杂：山药去皮切片，松茸用竹刀轻轻切片，避免破

坏营养；花蟹处理干净后斩成块，锅中热油，放入姜片爆香，加少许白酒去腥，再放入花蟹翻炒至蟹壳变红，随后加入山药片和清水，大火煮沸后转小火煮15分钟，最后放松茸片煮5分钟，撒上葱粒、加盐调味，一碗鲜醇又祛寒的汤品便完成了。

陈煦提醒，山药能补脾养胃，松茸可化痰润燥，搭配花蟹的养血功效，三者结合让汤品兼具营养与食疗价值，但脾胃虚寒者仍需慎食。



身体是如何判断你有没有熬夜的

□ 科普时报记者 陈杰

长假过完，不少习惯熬夜的人开始陷入“白天补觉睡不着、精神差，夜晚依旧难入眠”的困境。身体究竟靠什么区分白天和夜晚，又怎么知道我们在熬夜的呢？

“人体分辨昼夜，核心在于生物钟与外界信号的协同作用。”解放军总医院第一医学中心神经内科副主任医师李懋介绍说，人类大脑中藏着一个名为“视交叉上核”的“指挥中心”，它如同精密的“计时器”，能通过视网膜接收外界的光线信号，并以此为依据调控身体状态。

这意味着，白天强烈的光线能通过视网膜传递给视交叉上核，进而抑制褪黑素的分泌，让大脑保持清醒，使人能高效投入工作与生活；当夜晚降临，光线逐渐昏暗，视交叉上核便会解除对褪黑素分泌的抑制，促使褪黑素分泌量大幅增加，因

意也随之袭来，引导人体进入睡眠状态。

“与此同时，身体的多项生理活动也会配合着昼夜规律同步波动，共同筑牢日夜交替的生理节律。激素分泌同样遵循昼夜节律，像促进新陈代谢的甲状腺激素、调节情绪的血清素等，其分泌量都会随白天黑夜的交替呈现规律性变化。”李懋说，身体的代谢活动在白天更为旺盛，能高效处理能量与营养；夜晚则会减缓节奏，让身体进入修复与休整模式。这些生理活动的协同波动，让身体对昼夜的感知更加清晰、准确。

身体察觉熬夜，本质上是监测到了昼夜节律的紊乱。即便我们在夜晚强行保持清醒，大脑中的视交叉上核依然会坚守“职责”，按照正常的节律发出休息指令，褪黑素也会按时增加。“此时，困倦感、注意力下降、反应变

慢等信号的显现，都是在提醒我们身体需要休息。”李懋说。

不仅如此，熬夜还会打破身体的激素平衡。比如，皮质醇在白天能帮助身体维持清醒状态，到了夜晚本应逐渐下降，为睡眠让路。但熬夜时，皮质醇却会出现异常升高的情况，长期如此会不断加剧身体的疲劳感，形成“越熬越累、越累越难睡”的恶性循环。

李懋提醒，熬夜对身体的影响还体现在多个方面，包括但不仅限于降低代谢效率、干扰神经修复过程、削弱免疫功能等。“这些生理层面的异常变化，都会让身体清晰地感知到睡眠时段被占用。”



扫描二维码，了解身体是怎么知道你熬夜的。

木薯助眠？你可能中毒了

□ 科普时报记者 陈杰



眼下正值木薯上市旺季，自制木薯糖水成了不少人的选择，但“吃完木薯糖水睡14小时”的话题引发热议，让不少人疑惑其是否有强助眠功效。

首都保健营养美食学会会长王旭峰解释，这并非助眠，而是轻微中毒的典型症状。木薯虽有“淀粉之王”美誉且常见，但其含有的天然成分氰苷，在体内弱酸环境下会分解产生氢氰酸，影响氧气输送致细胞缺氧，引发不适。

氢氰酸中毒较轻时，人会有“晕乎乎”的困倦感，易被误认成“助眠”；中毒加重则伴随头痛、头晕、乏力、胸闷、恶心呕吐等，须立即就医，延误处理或致严重危害。

放心吃木薯的关键在“脱毒”，处理和烹饪缺一不可。专家建议分四步处理：一是彻底去皮，木薯皮氰苷含量最高，去皮可去大部分有毒成分；二是充分浸泡，去皮切块后清水浸泡48小时以上，中途多次换水，溶解残留氰苷；三是高温煮熟，浸泡后大火煮30分钟以上，进一步破坏剩余氰苷；此外，发酵、烘烤、日晒、粉碎等方式也能脱毒，可按需选择。

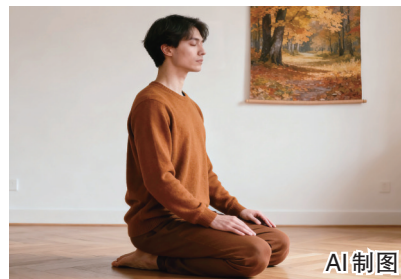
王旭峰提醒，品尝木薯糖水时，“安全”是前提，做好脱毒处理就能避开风险，安心享受时令风味。



扫描二维码，了解木薯怎么吃才没毒。

天冷易“掉线”，“金刚坐”能救场吗

□ 科普时报记者 史诗



天一转冷，不少人就陷入没精神、脚冰凉、肠胃闹别扭的困境。最近，社交媒体上火热的“金刚坐”，号称能补气血、助消化，到底靠谱吗？

首都医科大学附属北京天坛医院中医科主任医师李焕芹给出了肯定答案，其好处精准适配秋冬需求。“‘金刚坐’能将气血‘引’向下半身，改善冰脚问题，同时滋养脏腑筋骨、补足精力；跪坐时可拉伸足阳明胃经与足太阳膀胱经，缓解‘秋乏’；还能刺激膝下犊鼻穴、足三里穴，打通胃经和脾经，预防秋冬腹胀、腹泻，稳定老胃病，且能助力脊柱挺拔，改善膝内翻、骨盆前倾，兼顾养身与塑形。”

不过练习时，还需牢记注意事项与新手技巧。李焕芹说，练习“金刚坐”时，双膝并拢跪坐，脚跟尽量并拢，无法并拢可分开，轻坐脚跟不重压，脊柱伸直、肩放松、手搭大腿。新手可在臀腿间塞枕头，30秒一组循序渐进，打坐前先热身，饭后1–2小时再练，每天10–20分钟即可，全程深呼吸，穿宽松衣物避冷风，结束后喝温水。

李焕芹提醒，腰腿严重骨质疏松者练“金刚坐”可能增加骨折风险，有膝关节疾病者练习会加重病情，这两类人不宜尝试。



扫描二维码，了解“金刚坐”能带来哪些好处。