



▲在云南省昆明市大观寨新农贸市场，摊位上摆放着春季新上市的野菜。

“尝了几片见手青后，觉得头晕，然后就看到绿孔雀从厨房端着菜走出来，餐桌底下，又蹿出来一只滇金丝猴，问我要不要再加点盐。”昆明市民江熠回忆说，前几天他和家人露营，下山时采了路边的见手青，回家自行烹饪，没炒熟，食用后引发中毒。

春和4月，百草回芽，赏春踏青正当时。记者采访了解到，不少市民外出游玩时，常会顺手采摘或购买野菜、野生

菌，尝一尝山野里的鲜味。然而，野菜野菌种类繁多，可食用品种与有毒剧毒品种的外形相似，难以辨别。

“比如香椿和漆树芽，都是春季萌发的嫩梢，叶片都呈羽状。但是折断后，漆树芽会流出乳白色汁液，香椿则没有。如果误食漆树芽，将引发面部肿胀、皮肤红疹等过敏反应，严重的话还可能出现毁容、休克。”云南中医药大学第一附属医院主任医师明溪说，还有水

春游踏青，野菜野菌别乱采食

芹与毒芹、艾草与毒蒿等，都是日常采食最易混淆的“双胞胎”。

除采摘品种辨别不清外，烹饪加工方法不当、未彻底煮熟煮透，或是一次性食用过量，都极易引发野菜野菌中毒，危害身体健康。

“蒲公英、蕨菜、折耳根等虽为常见可食野菜，但性质偏寒凉，若摄入过量，容易刺激肠胃，引发呕吐、腹泻、胃部反酸等不适症状。”云南省第一人民医院急诊重症监护室主治医师宫冰告诉记者，这类野菜，建议食用前都用沸水焯烫1—2分钟，既能去除部分涩味与寒凉刺激性，也能降低亚硝酸盐、草酸及其他天然有害物质含量，这样吃起来更安全、温和。

上海市儿童医院重症医学科主治医师朱光耀说，孕妇、

儿童、老人、体弱者及体质敏感者等人群的野菜野菌中毒风险与危害将更为突出。

“每年春季，我们都会接诊多个因误食野菜、野蘑菇中毒的患儿。临床收治过的一对兄妹，他们食用了看似普通的‘白色蘑菇’（学名‘致命白毒伞’）。入院时，4岁的妹妹已出现肝衰竭，7岁的哥哥因吃得少，侥幸生还，但仍造成一定程度的肝损伤。”朱光耀说，儿童脏器功能尚未发育成熟，对毒素耐受程度低，采食野菜野菌尤其要注意。

若不慎误食有毒植物后出现不适，该如何自救？云南中医药大学教授秦竹说：“患者要先停止进食与饮水，避免加速吸收毒素。意识清醒者可通过刺激咽喉催吐，尽量排出胃内残留毒物，意识模糊、抽搐或

昏迷者，严禁催吐，防止呕吐物堵塞气道，引发窒息。同时保留剩余植物样本或拍摄清晰照片，为医生诊断提供关键依据。自救后必须立即前往医院就诊，切勿抱有侥幸心理自行服药，也不要拖延等待症状缓解，以免错过最佳救治时间。”

春食野菜，品的是自然之味，守的是健康之责。昆明医科大学药学院教授唐丽萍说，预防野菜野菌中毒，首先要做到不采摘、不购买、不食用不认识的品种，切勿抱有猎奇心理，因为仅凭外观无法辨别是否有毒；其次，尽量选择正规市场、商超和规范经营的餐馆购买及食用，不买、不吃来源不明的野菜野菌；购买前可向专业人员咨询食用方法与注意事项，不盲目凭经验加工。

（据新华网）

睡得少和睡得晚，哪个对身体的伤害大？

在我国，每年心源性猝死的人有55万之多，而长期熬夜，常常就是导致猝死的重要原因之一。

睡得晚和睡得少，哪个伤害大？

把人体比作充电宝，睡得晚如同耗电到只剩一格才充电，还过度充电；睡得少则像每次只充一点电。

这两种方式对身体都有伤害，最好的方式是保持一段时间耗电状态，到规定时间，电量剩20%左右开始充电，充6—8小时就拔掉。

1. 睡得少（<6小时/天）

短期伤害：记忆力、注意力下降，情绪焦躁，免疫力下降。

长期伤害：脑细胞加速退化，肥胖、高血压、心脏病风险增加。

2. 睡得晚（凌晨后入睡）

短期伤害：生物钟紊乱，情绪烦躁、低落，胃肠功能紊乱。

长期伤害：患癌风险、糖尿病风险增加，抑郁症/焦虑症发病率增加。

熬夜到什么程度会发生猝死

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但它会让猝死风险飙升。

如果出现以下4种情况，必须立刻停下手中的事，赶紧休息。

1. 连续3天以上，每天睡眠不足4小时

相当于让心跳在高速挡连续运转72小时，心脏每跳一次，心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。正常睡眠时，心肌细胞能得到40%的修复，而当人体缺觉时，修复几乎停滞。有研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

2. 通宵24小时后不补觉

曾有试验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高15—20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

3. 长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时，再叠加高血压、糖尿病等慢性病。这些疾病本身就会损伤血管内皮，会加速斑块形成。更危险的是，肥胖、抽烟，饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱，随时可能破裂堵塞血管。

4. 熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

睡前最好不要运动？

临睡前过量运动会令大脑兴奋，不利于提高睡眠质量。但适量运动能促进人的大脑分泌抑制兴奋的物质，促进深度睡眠，保证睡眠质量。有些人本来白天就在单位里坐了一天，特别是脑力工作者，回家后继续坐着，睡觉前反而睡不着，长期形成了一个恶性循环。

（据内蒙古日报微信公众号）

明明已经睡得够久，却依然感觉乏力、没精神；情绪总是莫名低落，心烦意乱；工作时注意力难以集中，大脑像蒙上了一层雾；下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上，不愿社交……

记者在多家医院临床科室发现，不少人被疲惫的状态困扰，以为只是累了，往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

“这种情况不是单纯的累了，而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释，长期从事脑力工作，思虑过度耗伤气血，若再加上多雨季节光照不足、户外活动减少，多重因素叠加，容易陷入反复的“低能量怪圈”。

“有些人的心理压力会被身体‘翻译’成疲劳，他们可能反复就医、做各种检查，却始终找不到病因。这种疲劳真实存在，只不过它的根源在心理层面。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强接触过很多类似的患者。

他提到，疲劳持续超过2周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态，可能都是在提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

在浙江省中医院的虚劳亚健康健康门诊里，经常有患者说“明明睡到中午或下午，还是觉得很累”。中医认为，这种休息反而消耗气血，没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在11时前，夜晚11时后不睡，肝无法完成养血藏血的任务，容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

有些上班族为了缓解工作日的疲惫，会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了，但躺在床上刷手机不肯



▲资料图片

起来，一躺就是大半天，不仅精力没有恢复，整个人感觉更累了。

浙江省中医院全科医学科副主任医师徐山春表示，气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调，长时间躺着看似在休息，其实很伤气血。若周末需要补觉，适当多睡2个小时即可，一直躺着会适得其反。

写字楼里工作的低头族、久坐族也是虚劳亚健康门诊里的“常客”。“久坐会导致气血运行不畅、脾胃运化功能减弱，形成瘀滞。”徐山春表示，如果日常缺乏运动，经脉长期不能畅通，久而久之，气血进一步亏虚，就会表现为面色苍白、肢体麻木、乏力等。

身体疲累、情绪不适并非矫情，而是身体发出的健康预警。学会觉察、及时疏导，才能守护身心健康。

多位受访专家支招，例如光照疗法，有太阳的日子尽量多晒太阳，午后可进行30分钟户外活动。同时适当运动，若户外阴雨则进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动；还可以培养些养花草、养宠物、听音乐等爱好，在家中增加室内光照，使用暖色调灯光。

蔡利强建议，保持社交连接也很重要，工作之余可多做些让自己快乐的事，因此分泌的多巴胺能起到调整精神状态的作用。

（黄筱）

你那挥之不去的疲惫，可能不是单纯的累