

【健康红绿灯】

绿灯

未伏热养喝热茶



未伏暑热未消，很多人喜欢饮用冷饮来解暑降温。但这种饮食习惯会加重体内寒湿邪气。饮用温热的茶水，在补充水分的同时还可以促进气血流通，使体内寒邪外散。如果在茶叶中增加一些祛湿的药材，还能排出湿邪，从而起到驱寒化湿的作用。

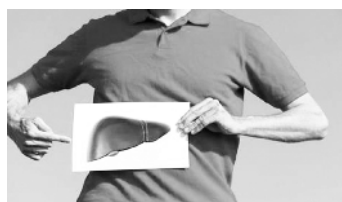
运动后进食有个“黄金窗口期”



运动时由于体力大量消耗，很多人会在结束后感到肚子饿。身体很聪明，当减少食物摄入时，身体会降低基础代谢率来减少热量的消耗，反而不利于控体重，甚至会因强烈的饥饿感疯狂进食，导致更加肥胖。运动结束后30-60分钟被称为“黄金窗口期”，此时如果营养补充及时、数量及比例恰当，肌肉修复及增长将达到最大速度。

红灯

脂肪肝患者高血压风险高



正常肝细胞中的脂肪占肝脏湿重的2%-4%，当超过5%的肝细胞中存在甘油三酯时，可诊断为代谢功能障碍相关脂肪性肝病（脂肪肝）。研究发现，肝脏脂肪含量与高血压风险之间为非线性关系，当肝脏脂肪含量超过8.65%时，高血压风险显著增加。

豆腐乳也会引发酒精过敏



对于酒精过敏人群来说，可能吃块腐乳也会引起过敏，出现头晕、疲劳或嗜睡、呕吐、腹胀感甚至晕厥。酒精过敏的症状并非每次接触酒精都会发生，但应注意，对含有微量酒精的食物也会发生过敏样症状。另外，酒精即乙醇，是制药中常用到的辅料，因此，含有乙醇的药物，酒精过敏者一般需禁用。

4招帮孩子找回学习乐趣

□本报记者 任洁



学习不仅关系到孩子的知识积累和技能培养，还会影响其个性发展，重要性毋庸置疑，但是一些孩子却对学习失去兴趣，甚至产生抵触情绪。北京市教育工会心理咨询中心咨询师雷秀雅、马新豪表示，这个时候，家长应通过正确引导，帮助孩子找回学习动力，重拾学习乐趣，让学习成为孩子探索世界的窗口，而不是沉重的负担。

喜欢打游戏和多巴胺的产生有关

现在很多家长苦恼的一个问题就是孩子很喜欢玩游戏，却不喜欢学习。究其原因，首先，游戏的设计很容易让玩家进入“心流”状态。“心流”是指人完全投入某种活动时的心理状态，会产生高度的兴奋和充实感，那种全神贯注忘我的状态甚至感受不到时间的存在。其实，这种兴奋感和多巴胺的产生有关。多巴胺是脑内的一种神经递质，它的主要作用就是让人产生开心的感觉，游戏的画面、音乐设计都是为了刺激多巴胺分泌，让人一看到它就想要付诸于行动。

仅此而已还不至于对游戏上瘾。孩子爱打游戏，是因为大脑的另一个机制，即奖赏效应。当我们做一件事情的时候，如果能从中获得成就感，脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中，玩家每

打败一个怪兽、通过一个关卡，都会触发大脑的奖赏机制，促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺，就有了源源不断的动力，让我们将游戏进行下去。

此外，游戏有着清晰的目标，能缩短延迟满足感。在游戏中，拾取装备、打败怪兽、晋级下一关，一个个小目标展示得非常明确，能够让孩子知道做什么，该怎么做。同时，游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号，都能够让人感到成就和满足，而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情，需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情，这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域，但在儿童和青少年时期，大脑前额叶没有完全发育成熟，对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

影响学习兴趣的因素，最重要的就是动机。动机分为内外两种，其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机，出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行，能够全身心投入到自己喜欢的事情中，享受做事的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生，会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识，享受英语带来的乐趣，这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因（如奖励）引起的动机，由外部因素驱动，为了获得奖励或避免惩罚而做事，是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色，得到老师的赞扬，受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点，因此家长要努力创造一个环境，鼓励孩子发现和追求自己的兴趣，通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

4招帮助孩子提高学习主动性

如何帮助孩子产生学习主动性？雷秀雅和马新豪两位咨询师建议家长通过以下4种方法帮助孩子产生学习主动性。

优化家庭环境 家长应确保家里有适合学习的空间和必要的学习材料，如书籍、文具和安静的学习角落；通过自己的行为展示对学习的热爱和好奇心，树立

榜样，孩子往往会模仿；鼓励孩子提出问题，并一起探索答案，而不仅仅提供答案；增强孩子的自主感，让其愿意学习，或尝试不同的学科和领域，找到感兴趣的内容；增强孩子的归属感，并能感受到他人的支持，比如让孩子寻找学习伙伴、组建学习小组，互相鼓励、分享知识和经验，让学习变得更有趣。

培养学习习惯 包括建立固定的学习时间和地点，形成稳定的学习习惯；教会孩子有效管理时间，把学习、休息和娱乐时间做好分配；鼓励孩子定期反思学习过程和成果，并根据需要进行调整；介绍不同的学习策略，帮助孩子找到适合自己的学习方法。

加强情感支持 家长要对孩子的努力和进步给予积极反馈，而不仅仅看成绩；倾听孩子对学习的看法和感受，理解他们遇到的困难；在孩子遇到挑战时提供鼓励，强调努力和坚持的价值；向孩子表达对其的信心，增强孩子的自我效能感；参与孩子的学习活动，如一起读书或讨论学校的话题，增强情感联系和学习动力；教会孩子识别和管理自己的情绪，对维持积极的学习态度至关重要；当孩子取得学习成就时，无论大小都要庆祝，有助于孩子建立自信心和满足感；避免把孩子与其他孩子比较，否则可能会损害他的自尊心和学习动机；与孩子讨论学习的重要性，以及如何帮助他实现个人目标和梦想。

制定目标 目标能够让孩子校准前进的方向，是最有价值的自我激励，自我实现的需求一旦被激发，能够产生巨大的内在动力。

看似放松 其实最损耗气血的5种行为

人气血充足，生命力就旺盛；气血不足，体力精力都会有所下降。以下5个看起来很放松的行为，其实很耗损气血。

经常刷短视频 中医认为“久视伤血”，这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚，全靠肝

血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足，眼睛易干涩。

总躺着想事情 “思伤脾”，思虑过度会造成脾的运化失常，时间长了，脾气虚弱，气血就会不足。思虑过度还会伤心神，出现心悸、健忘、失眠等症状。

泡脚出一身汗 睡前泡脚暖身助眠，但如果因为水温高或泡脚时间长而出大汗，身体过热会导致阳气升发，气血外张；泡至出大汗，更会加重津液耗损，使气血变得亏空。

边吃饭边追剧 吃饭看电视会导致注意力被吸引，让未

充分咀嚼的食物进入胃里，加重胃肠运化负担。

一躺躺一天 “躺久了感觉浑身没劲”不是错觉。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，下班回家在沙发上一躺数小时，周末或节假日久躺不动，其实都很伤气血。（张怡怡）