

# 万物皆可烧烤！咱就是说，人类为什么热爱烧烤？

在炎热的夏季里，每当傍晚清凉的微风，夹杂着不远处巷子里传来的食物香气从身边经过时，难免让人想要一头钻进大排档整点儿烧烤。又或是一个冲动，就带上烧烤架和驱蚊液深入山林，在星空下一边撸串一边感叹人类终究是肠胃的奴隶。可是话说回来，人类到底为什么热爱烧烤？当我们热爱烧烤时，归根究底是在热爱什么？

先来说：烧烤风味从何而来？

与其他烹饪方式不同，烧烤直接在明火上烹饪食物，这同时也是烧烤风味的秘密所在：

**受热范围广：**在炉灶上，大部分的热传导仅存在于食物与锅直接接触的地方，而在烧烤架上，食物从各个方位几乎都可以接收到大量的热量。

**温度高：**烧烤时食物表面温度约在260—371摄氏度之间，而蒸煮煎炸等间接烹饪时，食物所处的温度往往仅在93—149摄氏度之间。

**美拉德反应：**肉类在高温干燥的状态下，其表面的蛋白质和糖类会发生美拉德反应，产生棕褐色物质以及香味物质，从而赋予食物独特的风味和色泽。（不是糊了！）

好吃你就多吃点？烧烤只是一时爽，焦香？致癌！当食物长时间暴露在高温下时，食物中的非碳原子会分解，留下松脆的黑色碳。这就是燃烧或烧焦的过程。（这是糊了！）虽说酥脆焦香是烧烤食品的另一大特点，但不幸的是，烧焦的肉中的部分化学物质已被界定为致癌物。

**烟熏味？还是致癌！**最后一种典型的烧烤风味是烟熏味。木材燃烧时会产生大量烟尘、肉类中的油脂滴到热源上也会产生烟雾，这些小分子附着在食物上时就产生了烟熏味。然而，这些烟雾中却包含了数百种

可能的致癌物（这取决于你所燃烧的东西），虽然食物上附着的烧烤烟雾对人体危害有多大，学界尚未有定论，但可以肯定的是，呼吸含有这种烟雾的空气与癌症的发生息息相关。

当我们热爱烧烤时，归根究底是在热爱什么？

当我们热爱烧烤时，也许热爱的并不是味觉上的即时满足，而是那繁忙生活里的片刻清闲，以及这几支烤串帮我们寻回的生活本味。

## 为什么孩子做事总是拖拉？可能是这项能力出了问题

在北京儿童医院精神科门诊，医生时常会遇到因为孩子做事总是拖拖拉拉而前来咨询的父母。家长们很是苦恼，好像用什么办法都对孩子没什么帮助，迟到、完不成作业成了家常便饭。怎么办？

精神科医生王芳根据临床遇到的情况，通过梳理和总结发现，家长口中的孩子拖拉最常见的有以下3种情况。

**1. 拖延症严重：**做事情总是拖拖拉拉的，别的孩子半小时能完成的作业，他会拖延2、3个小时才能完成。上学前也不着急，洗漱、穿衣服反复催促也不做，最后快迟到了才匆匆忙忙出门。

**2. 条理性差：**书包总是乱七八糟的，很难收拾自己的东西，经常乱丢乱放，丢三落四，学习的时候要到处找要用到的东西，耽误时间。又或者明明答应了要去某件事情，转头就忘得一干二净。

**3. 没有时间观念：**在需要完成多件事情的情况下，不会根据事情的轻重缓急等情况做出提前的规划和合理的时间安排，总是想到什么就做什么，导致时间安排不合理，很多事情都无法完成，或者作息时

间不规律。

王芳指出，出现上述情况，和孩子的执行功能不好有很大的关系。

执行功能是一种高级的大脑神经认知机制，是指个体能够以多种灵活、优化的方式实现目标的能力，也就是人们为达成目标或遇到困难时解决问题的能力。平时大家关注孩子的能力总会说到计算力、理解力、注意力、记忆力等，而大脑的执行功能起到的是把这些能力整合起来、优化的作用，因此，执行功能不好的孩子就容易表现出各种行为问题。

执行功能差的孩子还有可能表现有以下两个方面。

**1. 情绪控制能力差。**脾气急躁，容易发脾气；情绪稳定差、容易兴奋；抗挫折能力差，对挫折的耐受性差，容易因为小事情感到挫败、沮丧，从这些负面情绪中恢复过来也需要花较长的事情。

**2. 做事冲动。**做事或者说话都是马上行动，大人说话经常控制不住地插话，上课也会接老师话茬或者提问时抢答。

这是执行功能缺陷多动症孩子的常见



症状，但并非所有多动症的儿童都会表现出动个不停的症状。在孩子存在上述的表现的时候，也需要警惕是否存在有多动症，家

长不要将孩子的这些行为简单地归结为孩子行为习惯不好或者是故意偷懒，可以带孩子到医院进行相关的评估帮助判断。

## 夏至：清心泻火消暑热，健脾和胃化湿邪

2022年6月21日，节气夏至。夏至是二十四节气第10个节气，夏季第四个节气。夏至日太阳到达北回归线，这一天日照最长，此后逐渐缩短，民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。

夏至后，炎热高温，应尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动。外出要采取遮阳防晒措施，穿衣要选择柔软、透气、吸汗的浅色棉质衣服为佳。尤应注意，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，所以有空调的房间，室内外温差不宜过大，以免损伤阳气。

天气炎热，心情急躁易怒，心气不畅，容易疲倦。夏至养生重在“静心”。俗话说“心静自然凉”。听听慢节奏音乐也是一个调息的好方法，舒缓的音乐可以帮助呼吸慢下来，让心脏得到休息。

夏至后运动应安排在清晨或傍晚天气较凉爽时进行。可在河湖水边、公园、庭院等空气新鲜的地方进行一些活动量较小的运动，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等，条件允许的话可以到森林、海滨地区去疗养、度假。游泳可以说是夏季里最清爽的一种运动了，有益于祛暑消夏、锻炼身体。

夏至后，应顺应自然界阳盛阴衰的变化，晚睡早起，每天应安排午睡，睡“子午

觉”，以促进体力和精力的恢复。晚上睡觉时间不应超过23:00，中午11:00~13:00间宜小憩，以0.5~1小时为宜。

每日温水洗澡也是值得提倡的养生措施。有助于人体的血管扩张，畅通血液循环，这样既可以带走热量，凉爽肌肤，也能消除疲劳，改善睡眠。

**饮食养生，每日践行。**夏至饮食养生：清心泻火消暑热，健脾和胃化湿邪。

夏至时节，天气炎热，人的消化功能相对较弱，常有食欲不振，开始消瘦，即“苦夏”。应注意饮食营养均衡，进食易消化食品，北京流行有“冬至饺子夏至面”的说法。可适量吃一些苦味和酸味食物，如苦瓜、芹菜，具有消暑、明目、解毒的作用；乌梅、葡萄、山楂，不仅能敛汗、止泻、祛湿，还可以生津解渴、健胃消食、增进食欲。

夏月伏阴在内，饮食不可过寒，冷食不宜多吃，少则犹可，贪多定会寒伤脾胃，令人吐泻。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇，以免伤脾胃阳气，影响脾胃运化，很容易发生呕吐、腹泻等急性胃肠道疾病。

夏至后气温高，湿度大，散热困难，容易中暑；人体内的水、电解质大量流失，血容量减少，中老年人如心脑血管供血不足，极易

诱发急性心肌梗死和脑血栓形成，因此夏至时节要注意多补充水分，可适量喝点淡盐水，既能补水，也能补充出汗丢失的电解质。

**夏至时节食疗、药膳、代茶饮方**

**沙参玉竹老鸭汤**

老鸭1只，北沙参、玉竹、生姜适量。

做法：老鸭洗净切块，冷水焯鸭肉，炖煮去浮油，加玉竹、沙参、姜片。小火煲1.5小时，出锅加盐调味。

鸭肉性凉，味甘咸，滋阴益气，为夏季清补之佳品；北沙参补肺阴，清肺热；玉竹养阴润燥，生津止渴。夏至酷暑，没有食欲，此汤可增进食欲，滋阴清热，苦夏纳差者尤宜。

**绿豆汤**

绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的功效。绿豆的营养成分比较丰富，是经济价值和营养价值较高的一种豆类。体质虚寒者不宜过多饮用。常温饮用，不宜冰镇。

**冬瓜汤**

冬瓜有清热解毒、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑之功效，是夏天消暑汤水之首。冬瓜炖排骨，营养美味，夏至时节，食欲不振，可开胃促进食欲。

**代茶饮方**

选用合适的中药材适量每日冲泡代茶饮，常可以取到事半功倍的作用。代茶饮的

中药，每次抓取5~10g，开水冲泡，每日饮用3~5杯即可。炎炎夏季尤宜饮用以清暑生津、清热解毒、健脾化湿为主的代茶饮方。

**酸梅汤**

乌梅、山楂、陈皮、甘草、冰糖、桂花适量。

将浸泡好的乌梅、山楂、陈皮、甘草连水倒入锅中，加1500~2000ml水大火煮开后，转小火煮40分钟关火，加适量冰糖搅拌至融化后焖10分钟。用纱布过滤掉渣。撒点干桂花进去即成。

功效：解暑提神，生津解渴，清肝泻火，健脾胃解油腻。酸梅汤是中国传统的夏季饮料和解暑佳品，既能生津止渴又能健脾胃去湿气，尤宜于此时节湿热重时饮用。

**生脉饮**

党参、麦冬、五味子适量（生脉饮）代茶饮。

功效：益气养阴，生津止渴。尤宜于夏季出汗多，疲劳乏力者。

**竹叶菊花茶**

竹叶、菊花适量冲泡代茶饮。

功效：清心泻火，清肝明目。尤宜于夏季心肝火旺，小便黄赤，头晕眼花者。也可加适量荷叶，更具清暑化湿之功，适宜于湿热重者饮用。

