

# 1.5亿年前！ 新发现的“政和八闽鸟”改写鸟类演化史

一只1.5亿年前生活于八闽大地的鸟，改写了鸟类演化的历史。

近日，中国科学院古脊椎动物与古人类研究所和福建省地质调查研究院联合发现了鸟类化石“政和八闽鸟”。这是目前世界上已知最早的鸟类之一，将现代鸟类身体构型出现的时间向前推进了近2000万年。

相关成果2月13日发表于国际学术期刊《自然》。英国爱丁堡大学古生物学家斯蒂芬·布鲁萨特在配发观点文章中评价：“政和八闽鸟是里程碑式的发现，是自19世纪60年代初始祖鸟化石发现以来，最重要的鸟类化石。”

鸟类从恐龙演化而来，是生命演化历程中震撼的一幕。发现于德国的始祖鸟

生活在约1.5亿年前的侏罗纪晚期，曾被认为是最早的鸟类。

然而，距始祖鸟发现至今已经超过一个半世纪，且始祖鸟是否为鸟类近年来存在争议。这一次，中国科学家发现了目前世界上唯一确切的侏罗纪鸟类化石。

2021年起，中国科学院古脊椎所王敏、周忠和研究员和福建地调院组建联合团队，在福建省内开展古生物和地层考察工作，在政和地区发现了大量保存完好的侏罗纪时期爬行动物化石，命名为“政和动物群”。

经过对其中一块化石长达一年的修复和系统发育分析、身体构型研究等，研究团队于近期确定了该化石属于鸟类，并将其命名为“政和八闽鸟”。其属名“八闽”是福建的古称。

研究团队推测，政和八闽鸟的体形接近今天的凤头鹦鹉，体重100多克，生活在类似湖边沼泽的环境。

“政和八闽鸟是目前唯一确定的侏罗纪鸟类。”王敏介绍，系统发育分析表明，政和八闽鸟是仅次于始祖鸟而最早分化的鸟类支系，表明政和八闽鸟是目前已知最古老的鸟类之一，将现代鸟类起源的时间推进到距今1.72亿年至1.64亿年。

尾骨缩短是恐龙向鸟类演化中最彻底的形态变化之一。始祖鸟、近鸟龙类等“潜在的侏罗纪鸟类”，仍然具有和恐龙一样的长尾骨，在体形上与鸟类大相径庭。八闽鸟最特殊的地方在于尾椎减少、具有愈合的尾综骨。

王敏说，尾综骨结构是构成现代鸟类

体形的基石，它的出现对身体重心前移、后肢和尾骨的独立运动以及飞行能力的完善至关重要，“八闽鸟的发现首次揭示了现代鸟类的身体构型在侏罗纪就已经出现，比此前的时间推测又向前推进了近2000万年。”

除发现八闽鸟外，研究团队还在政和动物群发现了一个单独保存的叉骨。研究结果显示，该叉骨与出现于白垩纪（约1.3亿年前）的今鸟型类非常相似。这一发现证实了侏罗纪至少有两种鸟类，如果该叉骨确实属于今鸟型类，鸟类的起源将会进一步提前。

“这些发现为我们进一步理解生命演化过程打开了一扇窗。”周忠和说。

（来源：新华社）

## 节后饮食调整

邢淑萍

### 作者简介

邢淑萍，副主任中医师，大学本科，介休市中医医院原副院长，晋中市名中医，现任山西省基层名老中医工作室学术传承人，毕业至今一直从事中医临床工作，曾在山西医科大学附属第一医院、第二医院进修。多次参加省内外学术交流及培训学习。山西省中西医结合学会第一届呼吸病专业委员会委员。发表国家级论文4篇、省级论文20余篇。擅长中医药治疗咳嗽、眩晕、中风、胸痹、消渴、不寐等疾病，以及中西医结合诊治各种老年心脑血管疾病。对糖尿病并发症、高血压并发症、慢阻肺、急慢性胃炎、面神经麻痹有多年临床经验；对带状疱疹、不明原因发热、免疫性疾病、多种感染性疾病等疑难杂症有重要见解。

春节，作为中华民族重要的传统节日之一，家家户户都会准备丰盛的宴席，美食琳琅满目，令人垂涎欲滴。然而，节日过后，不少人都会面临消化不良、体重增加等健康问题。那么，如何从中医角度调整春节后的饮食，以达到养生保健的目的呢？本文将详细探讨这一问题。

### 一、春节饮食特点及影响

春节期间，人们的饮食往往偏向油腻、辛辣和高热量。肉类、海鲜、油炸食品以及各种甜食充斥着餐桌，这些食物虽然美味，但过量摄入会对身体造成负担。中医认为，油腻、辛辣之品易伤脾胃，导致食积、湿热内生，进而影响身体健康。

具体来说，过度食用油腻食物会导致脾胃运化功能失常，出现脘腹胀满、厌食呕恶等症状；辛辣之品则易耗伤津液，引

发上火、便秘等问题；而高糖、高脂肪的食物则是导致体重增加、肥胖的元凶。

### 二、中医饮食调整原则

针对春节后的饮食问题，中医提出了以下调整原则：

#### 1. 清淡饮食，调养脾胃

清淡饮食是中医养生的重要原则之一。春节过后，应适当减少油腻、辛辣食物的摄入，增加蔬菜、水果等清淡食品的比例。蔬菜、水果富含纤维素、维生素和矿物质，有助于促进胃肠蠕动，改善消化功能。例如，可以选择菠菜、芹菜、西兰花等绿叶蔬菜，以及苹果、香蕉、橙子等新鲜水果。这些食物不仅营养丰富，还能起到清热解毒、生津止渴的作用。

#### 2. 温补养阴，平衡阴阳

春节处于隆冬之末、新春伊始，气温依旧偏冷。中医认为，此时饮食仍要适当温补，配以养阴之品，以平衡阴阳。温补食物如羊肉、牛肉、核桃、红枣等，可以增强体质，抵御寒冷；养阴食物如梨、藕、百合、银耳等，则能滋润脏腑，防止上火。这两类食物合理搭配，既能满足身体对热量的需求，又能避免温热过度而伤阴。

#### 3. 因人而异，个性化调整

中医强调饮食的个性化调整。不同年龄、体质、性别的人群，对食物的摄入需求有所不同。例如，儿童饮食要性质平和、易于消化、健脾开胃；老年人则要避免食用过于寒凉或温热、难以消化的食物。此外，对于体质偏热的人群，应适当减少辛辣、油炸食物的摄入；而体质偏寒的人群，应增加温补食物的摄入。

#### 4. 规律进餐，定时定量

规律进餐是实现平衡膳食、合理营养的前提。一日三餐应定时定量，避免暴饮暴食或饥一顿、饱一顿。早餐应丰富多样，提供全天所需能量的25%至30%；午餐应吃饱吃好，提供全天所需能量的30%至40%；晚餐则应适量控制，提供全天所需能

量的30%至35%。

同时，用餐时间不宜过短或过长。用餐时间过短，不利于消化液的分泌及食物的充分混合；用餐时间过长，则容易引起过量摄取食物。建议早餐用餐时间为15至20分钟，午、晚餐用餐时间为20至30分钟。

### 三、中医食疗方推荐

针对春节后常见的消化不良、体重增加等问题，中医推荐了一些食疗方，以供大家参考。

#### 1. 消食汤

材料：山楂15克、桂皮3克、生姜10克、红糖适量。

做法：将山楂、桂皮、生姜放入锅中，加水熬汤。过滤后酌加红糖调匀服用。

功效：山楂能消肉食积滞，桂皮、生姜则能温中散寒。此汤适用于吃肉过多导致的消化不良、脘腹胀满等症状。

#### 2. 健脾粥

材料：荞麦100克、胡萝卜片20克、白扁豆20克、陈皮10克、高汤适量。

做法：将荞麦煮20分钟捞出沥干，与胡萝卜片、白扁豆、陈皮一同放入煮开的高汤中，再煮20分钟调味食用。

功效：荞麦健脾消积，胡萝卜、白扁豆能健脾化湿，陈皮则能理气消食。此粥适用于食积引起的脘腹胀满、厌食呕恶等症状。

#### 3. 养阴润肺饮

材料：梨100克、莲藕100克、荸荠50克、鲜芦根（或甘蔗）50克、麦冬20克、蜂蜜适量。

做法：将梨、莲藕、荸荠、鲜芦根（或甘蔗）洗净、去皮、切碎，加水榨汁。酌加蜂

蜜调味饮用。

功效：梨、莲藕、荸荠、鲜芦根（或甘蔗）均能养阴润肺、清热生津；麦冬则能养阴清心。此饮适用于春节期间过食辛温肉食导致的口干舌燥、便秘等症状，但年老久病体弱、脾胃虚寒者不宜使用此方法。

### 四、生活方式的调整

除了调整饮食外，中医还强调生活方式的调整对身体健康的重要性。

#### 1. 适当运动

春节期间，由于天气寒冷和节日氛围的影响，人们的活动量减少。节后应适当增加运动量，如散步、慢跑、瑜伽等，以促进血液循环和新陈代谢，加速体内废物的排出。

#### 2. 规律作息

春节期间，熬夜的人群较多，容易出现睡眠紊乱的情况。节后应规律作息，早睡早起，保证充足的睡眠时间。良好的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升。

#### 3. 放松心情

春节期间，人们往往处于紧张忙碌的状态中，节后应学会放松心情、释放压力。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来舒缓情绪，保持心态平和。

### 结语

春节后的饮食调整是一个系统工程，需要从多个方面进行综合考虑。通过清淡饮食、温补养阴、规律进餐等中医原则的指导，结合适当的食疗方和生活方式的调整，我们可以有效地缓解春节后可能出现的健康问题，为全年的身体健康打下坚实的基础。



## 名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第245期