

●健康直通车

这些疾病最容易拿“春困”当幌子

春困有“理”

《黄帝内经》云:“人与天地相参,与日月相应。”古人在长期生活和医疗实践中,逐渐认识到人与外界自然环境有着不可分割的密切关系,从而确立了“天人相应”的整体观。四时气候及环境变化,会影响人体内阴阳平衡。在冬春季季节转换的阶段,人体阳气从冬藏转为春生,气血增长。如果本身气血充足的人,能较好地适应这一转变,没什么感觉。如果人体气血不足,就容易出现春困的症状,这主要因为人体内阳气跟不上自然界阳气升发的步伐,是一种人体暂时失调的现象。春困不是一种病,而是人体生理机能随自然气候变化出现的一种生理现象。

具体来讲,季节转换主要会带来以下影响:

- 生物钟发生改变**
光照程度会影响人体褪黑激素的分泌量。褪黑激素是松果体分泌的神经内分泌激素,它的时相反应曲线与光照刚好相反,可以简单地理解为天黑的时候褪黑激素开始分泌,天亮了就停止分泌了。春天昼夜时长发生改变,和冬天相比较,天长夜短,体内褪黑激素的分泌时长也相应缩短了,导致睡眠不足或质量差,白天犯困的时间会相应增加。
- 代谢增加**
进入春天后,气温回暖,人体新陈代谢也逐渐增加,机体消耗的能量增多,可能会导致能量供应不足,使得身体容易疲乏。
- 湿气重**
中医责之于“湿”。春天雨水偏多,空气湿度大,受到外湿的影响,湿邪困脾,脾运化功能下降,气血生化乏源,易出现疲倦乏力。同时,湿为阴邪,易阻遏气机,



俗话说“春困秋乏夏打盹”,一年一度的春困来袭让不少人感到昏昏沉沉,甚至工作、学习效率都大打折扣。别急,中医送大家一份春困的自救指南。春困本身并不是疾病,但有那么一些疾病伪装成春困的样子,这就需要我们提高警惕仔细辨别。

损伤阳气,导致气的升降运动失常。

4. 脑供血减少

春天由于天气变暖,血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,但由于人体内血液的总流量是相对稳定的,供应皮肤的血流增加,供应给脑部的血液就会相对减少,导致大脑缺血缺氧。

两类人最易“困”

脾虚湿盛和肝火旺盛之人易春困。

脾虚湿盛 主要表现为乏力、困倦、头身困重,伴有腹胀、恶心、食欲减退、大便黏滞等。舌苔较厚腻,有齿痕。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿与内湿,内外相和,就加重了春困的症状。

肝火旺盛 在春天,肝气旺盛而升发,春天是肝旺之时,春季养生宜疏肝。而如果平时肝火偏旺,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱,出现急躁易怒、心慌气短、失眠、头晕、头痛以及困乏等症状。

解“困”有方

根据中医治未病养生理念,春困可以通过起居、情志、饮食、运动等方法综合调理。

起居调节 应顺应四时气候的变化,春捂以免寒湿内伤。早睡早起,逐渐适应春天阳气的生发。

饮食调节 春天是阳气生发的季节,适当多吃一些辛甘发散的食物,比如白萝卜、茼蒿、葱白等;避免过多食用酸性食物,比如柠檬、橘子等,因为酸味入肝,酸性收敛,不利于阳气的生发以及肝气的疏泄。同时饮食宜清淡,少食寒凉和肥甘厚味之品,以免伤脾。

运动调节 多做户外运动、有氧运动,比如春游、慢跑、打太极等,加强血液循环,促进人体气血的运行。注意不宜做过于剧烈的运动,容易耗伤阳气。

这几种困倦要警惕

有些疾病打着春困的幌子,正在威胁着你的健康。

1. 脑中风

据报道,70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度怀疑是脑血管的问题,一定要引起重视,及时就医。

2. 肝脏疾病

肝脏是个“沉默的器官”,而且肝脏上没有痛觉神经分布,因此患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊,进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

3. 睡眠呼吸暂停综合征

由于某些原因造成上呼吸道阻塞,睡眠时可能会出现呼吸暂停,从而机体缺氧,导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至还会产生窒息猝死。对于这类患者,应该进行监测,必要时给予治疗。

4. 心脏病

如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛,甚至晕厥等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,则要警惕心脏病,及时到医院检查。

此外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像,但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。

据科普中国

都能止痛 四种中药膏药怎么选

贴敷中药膏药是一种便捷而实用的缓解疼痛方式,但这些止痛的中药膏药究竟应该如何选择,如何使用呢?药师帮你来解答。

骨通贴膏

- 膏药小档案**
俗话说骨通不痛,骨痛不通。骨通贴膏具有祛风散寒、活血通络、消肿止痛的功效,有助于缓解肌肉关节僵硬而引起的不适感,促进血液循环,对关节肌肉等部位的轻度疼痛起到一定的缓解作用。如果是寒湿所致局部关节疼痛、肿胀、屈伸不利、活动受限,有上述症状的退行性骨关节炎可以考虑使用。
- 注意事项**
使用前需要清洁患处皮肤,切记要避免在开放性伤口、溃瘍或者感染的皮肤上使用。使用的时间也不宜过长,一般一天一次,一次不超过12小时。该药由十余种中药组成,且有一定刺激性成分,建议白天使用,一旦感到皮肤不适立即停药,7天为一个疗程,过量使用可能导致药物在局部堆积过多,引起皮肤过敏或增加药物中毒的风险。因此,千万不能擅自过度依赖膏药来缓解疼痛,如果疼痛持续或加重应该及时就医。孕妇慎用,

消痛贴膏

- 膏药小档案**
消痛贴膏具有活血化瘀、消肿止痛功效,扭挫伤、跌打瘀痛、骨质增生、风湿及类风湿疼痛、落枕、肩周炎、腰肌劳损和陈旧性伤痛可以考虑使用。
- 注意事项**
使用的时候需要先清洁患处,然后将小袋内湿润剂均匀涂于药芯袋表面,浸润后直接敷于患处,每贴可以敷24小时。但一定要注意避免过度依赖膏药,如果疼痛症状持续或加重,或原本就是严重的疼痛不宜使用,需咨询医生。
- 注意事项**
开放性伤口、破溃、感染等皮肤损伤比较严重或者有渗液的部位不宜使用。孕妇慎用,小儿、年老患者应在医师指导下使用。

狗皮膏

- 膏药小档案**
狗皮膏具有祛风散寒、舒筋活血、止痛的功效。急性扭挫伤、风湿疼痛、关节和肌

肉酸痛可以考虑使用。

●注意事项

使用的时候需要用温水清洁患处,取出膏药之后还要将里面的一层隔粘纸取下,露出棕黄色的药膏,贴到患处,然后用手按压几分钟排除空气,使药膜与皮肤充分接触。如果贴在关节处需要在关节半弯曲状态下贴敷,例如肘关节或者膝关节,不要贴到关节正上方,贴在侧面即可。

狗皮膏含有川乌、洋金花、蟾酥,不宜长期或大面积使用,自行用药不要超过7天;超过7天需在医生指导下使用,用药3天后无缓解应停药就医。

婴幼儿、孕妇、皮肤病及对该药成分或橡胶膏过敏者禁用。有出血倾向者、经期及哺乳期妇女、运动员慎用,糖尿病严重者慎用,以防造成皮肤损伤。贴完膏药后应立即洗手,尤其触碰到药膏部分后千万不能接触眼睛、口腔等黏膜处。忌食生冷、油腻食物。

狗皮膏不宜与含有半夏、瓜蒌、瓜蒌子、瓜蒌皮、天花粉、川贝母、浙贝母、平贝母、伊贝母、湖北贝母、白及、白蔹及其制剂同时服用。

云南白药膏

- 膏药小档案**
云南白药膏具有活血散瘀、消肿止痛、

祛风除湿的功效。跌打损伤、淤血肿痛、风湿疼痛等情况可以考虑使用。

●注意事项

云南白药膏含有草乌、雪上一枝蒿,不宜长期或大面积使用,每次贴时间不宜超过12小时,自行用药不要超过7天,超过7天需在医生指导下使用。孕妇禁用,皮肤及黏膜破溃、化脓者禁用,对该药成分或橡胶膏过敏者禁用。贴完药膏后应立即洗手,尤其触碰到药膏部分后千万不能接触眼睛、口腔等黏膜处。

服药禁忌与狗皮膏药相同。

❖敲黑板

膏药也是药 不能随意用

最后注意,膏药虽外用,但总归是药品,并不是可以随意使用的。其不适宜大面积或长期使用,老人、儿童、孕妇、哺乳期妇女等特殊人群务必警惕,需要咨询医生,切勿自行用药。

使用过程中一旦出现瘙痒、红肿、皮疹等过敏症状立即停用,皮肤敏感或者皮肤状态不好用膏药也需要谨慎。如果使用膏药后症状不能缓解,持续或加重都要立即停药咨询医生。

据光明网

●生活百科

燕麦片和麦片区别有多大

燕麦片低糖、低脂、高纤维,食用方便,一直深受健康饮食者的喜爱。很多人初次购买燕麦片时,面对超市货架上琳琅满目的燕麦产品:燕麦片、水果麦片、高钙麦片、谷物脆麦片等,不知道如何选择。那么,这些产品到底有什么区别呢?

据专家介绍,纯燕麦片是以燕麦为原料加工制成的食品。而麦片则是由小麦、玉米、大豆、大米等谷物混合制成,燕麦含量非常低,有的甚至不含燕麦。很多麦片产品为了改善口感,会添加白砂糖及植脂末、麦芽糊精、香精等添加剂。

纯燕麦片直接由燕麦粒经过轧制而成,一般呈扁平状,大约有黄豆粒般大小,保留了燕麦的大部分营养,易让人产生饱腹感。根据加工工艺和食用方式,可分为煮食型燕麦片和即食型燕麦片。前者需煮熟后才可食用,后者是燕麦经蒸煮或烘焙等熟化工艺加工而成,可直接泡水或泡牛奶吃。

水果麦片、高钙麦片等混合麦片对燕麦含量没有要求,通常还会添加水果干、坚果、酸奶块、植脂末、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。相较于纯燕麦片,复合麦片口味丰富,营养更均衡全面,但同时糖分、脂肪、热量等也大大增加。

相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30克至50克纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡、饮食更健康。但对于特殊人群,食用燕麦片仍需注意:“三高”人群以及减脂人群,推荐选择纯燕麦片;由于燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收,老年人、肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不宜食用过多,以避免胃肠道痉挛或胀气;燕麦中含有麸质蛋白,麸质蛋白过敏人群建议不要食用燕麦片;复合型燕麦片中可能添加有乳粉、坚果等致敏物质,对该类食物过敏人群建议避免食用,食用前应关注产品配料,以免误食过敏。

据中国消费者报

●营养识堂

春天喝一杯疏肝解郁茶

肝是一个“沉默的器官”,它受到伤害,不像肺、胃那样明显地表现出来,所以容易被我们忽视。春季养肝,可以喝一杯芳香的花草茶来帮助舒发肝气。

疏肝解郁茶

原料:玫瑰12朵,月季6朵,茉莉花6克。

做法:开水冲泡饮用。

功效:调节情绪,清新口气,疏肝理气、调理失眠多梦,还可预防黄褐斑。

注意:1.有肝肾囊肿、胆结石、肾结石、痔疮、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿或月经前乳房胀痛等任一情况,可以加蒲公英根15克。

2.女性经期可去掉茉莉,加红糖。月经量过多者,经期则暂停饮用。

适宜人群

很多人特别是女性,如果肝气不舒,在春天容易有肝火,造成睡眠问题。肝火型失眠,一个很典型的特点就是梦多,这种情况下可以喝疏肝解郁茶。

月季、玫瑰、茉莉这三种香花组合,就是疏肝解郁茶。春天睡觉做梦多的人,可以试试这道茶。

喝这道茶不要性急,可以先欣赏水中的花形、花色,再闻一闻它馥郁的香气。这香气也是药性的一部分,可以帮助我们很好地舒发肝气。

据中国妇女报



本版配图来自网络

义乌传媒第8届
皮草服装直销节

半价工厂亏本清货
抢实惠

义乌市融媒体中心北展厅
地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告