

如何缓解“春困”? 医生“支招”

精神不振、容易犯困……有时候,喝上一杯浓茶,似乎也让自己打起精神。最近,“春困”相关话题成了社交平台的热议话题。

“春困”是啥原因造成的?如何缓解?“春困秋乏夏打盹”的说法靠谱吗?带着上述问题,中新网记者采访了浙江省台州医院中医科副主任中医师何贵平。他分析了造成“春困”的原因,并建议可以通过养成良好的作息习惯、适当运动等方法来缓解这一身体状况。

为何出现这种情况?

何贵平介绍,中医理论中,季节与人体状态的关系密切,强调“天人相应”的整体观念。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,人体需顺应自然规律进行调节以保持健康。

先说春季和夏季,这两个季节是万物生长的季节,大自然呈现出一派欣欣向荣的景象。正如《黄帝内经》所说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣”。

此时,健康人体的精神状态和自然界是相应的,表现出的应是精神饱满,充满活力的状态。何贵平认为,但有一部分人却精神不佳,总想打瞌睡,这其实是一种不太健康的表现。

“导致‘春困’出现的常见原因是‘冬不藏精’,简单来说,冬季可以视作一个‘储蓄’的季节,人体需要储存足够的能量来应对春天的消耗。”他说。

何贵平进一步解释,如果冬季挥霍无度,比如长期熬夜等等,到了春天就会“财务紧张”,表现出精神状态不佳的“春困”。

此外,中医认为暑热伤津耗气,在高温环境中长时间的运动或者劳作,如果没有及时休息和补充水分,必然会对人体的津液造成损伤,表现出来的就是精神困倦的“夏盹”状态。

春困



图片来自网络

如何缓解“春困”?

如何有效缓解“春困”?对此,何贵平介绍了以下几种方法。

第一,养成良好的作息习惯——不熬夜,保证充足的睡眠。何贵平认为,身体有自我修复的机能,如果长期熬夜,超过了自我修复的极限,身体就会带病工作,带来不良影响。

第二,饮食方面可以适当食用一些补充肾精的食物,比如黑豆、黑芝麻、桑葚干,同时,春天是阳气升发的季节,可以适当吃一些具有辛散作用的食物,如香椿、荠菜等。

第三,适当运动。何贵平表示,适当运动可以促进气血运行,增强体质,缓解春困,散步、慢跑、太极拳、瑜伽等都不错。另外适度揉按太阳穴、百会穴等穴位也能在一定程度上缓解春困。

中医认为,春季对应人体的脏腑是“肝”,肝的生理特点是“喜条达而恶抑郁”,此时宜顺应自然,尽量避免生气,多参加户外活动,接触大自然,对情绪的调节较为有益。

何贵平提醒,需要注意的是,如果春困持续加重,或伴随体重减轻、面色苍白等,需及时就医排除甲状腺功能减退、贫血等疾病。

“秋乏”合理吗?

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”那么,“夏打盹”和“秋乏”是什么意思?为什么冬天总是感觉“睡不醒”?

与“春困”不同,何贵平称,“秋乏”往往是一种自然反应,秋冬季阳气内敛,气血转向脏腑以蓄积能量,《黄帝内经》提到,“收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。

此外,“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿”。秋冬季节果实成熟,树叶逐渐凋落,不少动物减少了外出活动,逐渐过渡到“冬眠”模式。

与自然界相应,人体一般也会自动减少能量消耗,适当增加睡眠时间,表现为“秋乏”“冬天总感觉睡不醒”,这是一种蓄积能量的状态,为即将到来的生机盎然的春天做准备。

当然,自然季节的变化不是导致“秋乏”与“冬天睡不醒”的唯一因素。此前亦有科普文章指出,“冬天容易睡不醒”与冬季的饮食习惯、情绪影响等都有关系。

不管是“春困”还是“秋乏”等等,何贵平强调,如果感到身体不适,一定要及时就医,寻找合适的应对方法,保证身体健康。来源:中新网

儿童怎样运动最能“蹿个子”

春暖花开,万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节,真的是这样吗?怎样运动才能“蹿个子”?近日,记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示,春季的确是儿童身高增长的黄金期,因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明,儿童生长速率在3—5月比一年中其他时间都要快,这与阳光充足,可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期,让儿童加强运动,十分有利于儿童长高。

那么,哪些运动最“长个儿”呢?李欣介绍,跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效,因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖;而单杠、仰卧起坐、体操等运动,有助于脊柱和四肢骨骼的伸展;篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以,家长可以结合实际,选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点,李欣推荐:0—3岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,儿童每周应至少运动5次,每次运动至少20—30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。

同时,为了避免运动伤害,儿童运动前后要做好热身和拉伸,保护关节;饭前饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务渐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但也要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手臂摇绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摇绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳动。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。来源:人民日报

科学防治痛风要“管住嘴、迈开腿”

近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

北京友谊医院风湿内科主任医师刘燕鹰介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症。

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%至2.20%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。高尿酸血症与痛风

的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

北京友谊医院风湿内科医师刘慧兰说,痛风最爱“突袭”大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会出现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。到了间歇期症状消退,但尿酸仍可能“暗中作乱”,悄悄沉积晶体。“如果不加以控制,关节反复发作,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”

痛风不能“忍忍就过”。刘燕

鹰说,发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

刘慧兰表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬菜充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。

来源:新华社