



这些疾病最容易拿春困当幌子

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，但是就有那么一些疾病，伪装成春困的样子，一定要提高警惕。

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，会影响人体阴阳平衡。在冬春季节转换的阶段，人体阳气从冬藏转为春生，气量增长。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生发的步伐，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。

季节转换会带来以下影响

1.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；

2.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；

3.湿气重

中医谓之“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，气血生化之源，易出现疲倦乏力。同时，湿为阴邪，易阻遏气机，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，供应皮肤的血液增加，供应给脑部的血液就会相对减少，导致大脑缺血缺氧。

两类人是“特困户”

脾虚湿盛和肝火旺盛之人易春困。

1.脾虚湿盛

主要表现为乏力、困倦、头身困重，头昏，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。

2.肝火旺盛

在春天，肝气旺盛而生发，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。

1.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。

2.情志调节

畅达情志以养肝。养肝首先要保持心情舒畅，防止肝火内盛，避免不良情绪的刺激。

3.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，比如萝卜、芫荽、葱白等；避免过多食用酸性食物，比如石榴、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。

4.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天至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，因此在患病初期，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，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，春困仍然得不到缓解，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。

春季户外晨练

春季天气转暖，万物生发，不少群众开始陆续恢复户外晨练，恢复晨练前一定要注意以下事项：

注意保暖。

春季昼夜温差大，俗话说“春捂秋冻”，在开始恢复户外锻炼的几天内要选择厚实一点的衣物，随着运动量的加大和气温的转暖逐渐减少衣物，使身体逐渐适应，防止因挨冻而感冒。在户外运动之前建议提前关注天气预报，掌握天气变化情况，适当调整衣物。

运动前后做好热身和放松。开始晨练之前，进行适当的热身运动，如慢跑、原地踏步、拉伸运动等，以增加身体的灵活性，防止出现运动损伤。

适度锻炼。根据个人身体状况和运动能力，选择适合自己的锻炼项目和强度，避免过度运动导致身体疲劳或受伤，建议成年人每周应该进行150分钟至300分钟的中等强度或75分钟至150分钟高强度有氧运动。

注意空气质量。在空气质量较差的情况下，建议居家活动，减少外出。

对于慢性病患者的建议。患有心脑血管疾病、糖尿病、慢阻肺等慢性病的患者，要选择舒缓一些的运动如散步、快走、太极拳、八段锦等，避免剧烈运动和高强度的运动。不要选择人烟稀少的地方运动。必要情况下可以携带一些急救药品，如硝酸甘油、速效救心丸等，以备不时之需。糖尿病患者晨练前应该吃一些易消化的食物，避免空腹运动引起的低血糖等问题。



七个变化提示糖尿病重了

作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆介绍，人体长期处于高血糖水平下，会损害全身所有血管，引发病变。据估算，若患糖尿病5年至10年未经正规治疗，各个器官就会相继出现慢性并发症，治疗效果也将大打折扣。因此，生活中要留意下面几个信号，提高防病意识。

皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降，抵抗力弱，容易发生感染，如尿路感染、阴道炎等，可能出现外阴痒痒症状；如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的痒痒麻木症状，这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

视力变化

高血糖会损伤视网膜内的微小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖尿病患者视力下降，甚至失明。目前，糖尿病视网膜病变已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。建议2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查，此后患者应根据病情，每年至少复查一次。

心慌、头晕

在疾病早期，糖尿病患者体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现为心慌、手抖、头晕、

出冷汗等症状，补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖尿病患者来说，血液中的糖分不断损伤血管，并随着血液循环而复始，导致全身各处血管狭窄、堵塞，进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病，这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

体重下降

“掉秤”是2型糖尿病的典型表现之一。这是因为糖尿病患者体内血糖太高，多尿、失水后体重降低；由于糖尿病患者胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。糖尿病患者正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5~24，如发现短时间内体重下降快，有并发其他疾病的可能，应到医院做相关检查。

脸部水肿

正常情况下，肾脏能发挥“过滤”作用，保留体内蛋白，将有害物质通过尿液排出。但肾脏血管病变后，肾脏“筛眼”会变大，体内有用的蛋白就被漏掉了，表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后，血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里，因此，肾脏受损的糖尿病患者大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

频发低血糖

与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。一定要关注低血糖出现的原因，例如规律服药后出现低血糖，应告知医生以及时调整药物剂量和种类。提醒大家不要迷信糖尿病保健品的效果。有些糖尿病患者听信过分夸大降糖功效的保健品广告，偷偷用保健品代替降糖药，常引发夜间低血糖，对身体健康极为不利，建议糖尿病患者请在医生指导下服用保健品，出现低血糖及时就医。

呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖尿病患者出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状，且呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状，常见于胰岛功能差的1型糖尿病患者或中断用药、严重感染的2型糖尿病患者。要准确识别并尽快就医，大多数糖尿病酮症的患者经过及时诊治，能够转危为安。

总之，糖尿病是一种全身性疾病，通过系统诊治、定期复诊，才能有效控制病情，预防或延缓各种并发症。因此，糖尿病患者应尽量保持自己的血糖在正常范围，关注身体发生的细微变化并定期检查，做到早监测、早发现、早控制。



眼睛又红又痒 出门别忘戴护目镜

一双又红又痒的眼睛，几乎成了过敏一族入春后的“标配”。那么，过敏性结膜炎发作时，到底应该怎么做？

长期揉眼易患致盲眼病

季节性过敏性结膜炎是春季高发的一类过敏性疾病，最常见的症状是眼红、眼睛痒。首先要提醒大家的是，出现眼睛痒的症状，频繁揉眼不是缓解症状的好方法。如果觉得眼睛痒，应及时就医，才能帮您迅速缓解症状。

出门避开花粉浓度高峰

以往在春季有过眼部过敏症状的朋友，建议在春季减少出门，尽量避免接触过敏原，如植物类花粉等。如必要出门时，可提前查看花粉浓度预报，最好在不在早晨和晚间等花粉浓度较高的时间段出门。此外，建议外出时佩戴护目镜，起到物理隔离的作用。

资深过敏者可提前半月用药

从发病机制上看，过敏症状主要是由肥大细胞颗粒释放的大量组胺类物质导致的。因此，建议使用肥大细胞稳定剂类滴眼液；同时联合使用抗组胺类滴眼液；此外，还可以使用双效抗过敏滴眼液。

值得一提的是，辅助使用人工泪液类滴眼液，还能起到稀释眼部炎症因子、舒适眼表的作用。

建议自身过敏者提前半个月开始使用肥大细胞稳定剂类药物。比如，之前是每年三月底开始发病，今年就可以从三月中旬开始使用抗过敏滴眼液。

若自行用药一段时间后，症状仍未得到缓解，建议到医院就诊。



良好睡眠可降低疾病发生率

“睡眠是健康的基础。良好的睡眠可以让大脑和身体得到修复，提升免疫力，降低糖尿病、心血管病发生率。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是最常见的睡眠疾病，主要临床表现为入睡困难、睡眠维持困难、早醒等引起的睡眠满意度下降。睡眠障碍会导致人的精神压力增加，从而引起多种精神疾病的发生，如焦虑、抑郁等，也会引起多种躯体疾病，如高血压、心肌梗死、高血脂症等。

引起睡眠障碍的因素比较多。陆林说，糖尿病、阿尔茨海默病、偏头痛、肿瘤等疾病会引起睡眠障碍。药物使用时间不当或过量、药物不良反应也会引起睡眠障碍。嘈杂、灯光过亮、温度过高或过低等环境因素；睡前运动过量或饮食过度、长时间使用电子设备等不良习惯，则会引发短期睡眠障碍。

睡眠时间多长为宜？陆林说，推荐的睡眠时间，新生儿婴儿为15至17小时，幼儿9至12小时，儿童8至10小时，成年人7至8小时，老年人5至6小时。对处于快速生长发育阶段的儿童而言，健康良好的睡眠不仅能促进体格生长，还有助于大脑发育、语言、认知发展。

哪些手段可以提高睡眠质量

营造舒适睡眠环境。光照、温度、声音等环境因素都会影响睡眠。建议卧室的光线要暗，最好拉上窗帘，不要有噪音；温度要比较凉爽，保持在20摄氏度左右为宜；枕头要适合自己需要，床垫要对实，不要有塌陷。

养成良好作息习惯。睡觉前不要长时间玩手机、看电视。很多人在夜间入睡都会使用电子产品。电子产品发出的短波光对生物体内正常的节律会产生影响，引发睡眠问题。

坚持科学合理饮食。科学饮食有助于睡眠。应注意按时吃三餐，尤其是早餐。饮食可以调节体内运作机制，对睡眠也有好的影响。最好不要在睡前吃东西，晚餐应在睡前3小时结束，不宜吃太饱。晚上最好不饮用令人兴奋的饮料，如酒、咖啡、浓茶等。

保持适当运动。适当运动对调理睡眠时间、改善睡眠质量有较好的效果，可以促进褪黑素的分泌，调节睡眠节奏。规律的有氧运动可以显著降低人体儿茶酚胺的浓度，提高夜间安静状态下副交感神经的活性，从而降低夜间醒来的发生率。

上夜班的人如何提高睡眠质量

上海交通大学医学院附属瑞金医院医生、中国医师协会睡眠专业委员会副主任委员李庆云说，这类人群要在白天补觉，但不宜太长。要注意营造舒适的睡眠环境，比如拉好遮光窗帘，门窗要做好隔音措施。入睡前不要看手机、电脑，要平复心态，放下夜班时的焦虑和压力。此外，白天要在睡眠之外适当做一些轻松的户外运动，如慢跑、散步等，有利于恢复身体机能。

“一旦出现入睡困难，要学会用积极的语言鼓励自己，不要一直强化‘一定要快点睡着’或者‘今天又睡不着’的意念，这样反倒妨碍身体进入睡眠模式。”陆林建议，有睡眠障碍患者可以通过听音乐、画画等健康方式，转移自己的注意力。如果自行调节效果不佳，需要及时就医。



藜麦蛋白质可以媲美鸡蛋

按南北划分的话，我国居民在主食摄入上区别很大，北方人嗜面，南方人嗜大米。不过，有一个共同特点是主食比较单一，很多人粗杂粮吃得比较少。

精细主食吃太多且单一，容易出现能量过剩，维生素、矿物质缺乏，进而可增加患糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性疾病的发病风险，所以，大家要有意识地让主食更丰富一些。

这里给大家推荐一种营养全面的食物——藜麦。

每100克藜麦含有14克蛋白质，6.4毫克维生素E，比燕麦、大米、小米和玉米的蛋白质和维生素E的含量都要高。

藜麦富含蛋白质

藜麦蛋白质含量在14%左右，约为大米的2倍，比鸡蛋还要高，其蛋白质的质量也很好。

从氨基酸组成的角度看，谷物蛋白通常缺乏赖氨酸、蛋氨酸和苯丙氨酸，而藜麦则富含这些氨基酸，因此藜麦中的蛋白质利用率更高。对于素食人群，藜麦也是补充蛋白质的一个很好的选择。

藜麦富含多种维生素及矿物质

藜麦富含B族维生素，藜麦富含的矿物质有铁、镁、钙、钾、锌、锰等，其矿物质含量高于一般的谷物，尤其是铁含量丰富。

此外，藜麦还富含维生素E，其维生素E的含量是大米的30倍，而维生素E有助于抗衰老。

藜麦适合糖尿病患者

食用藜麦后血糖水平变化更平缓，规律性地食用藜麦有助于减少2型糖尿病的发生。此外，藜麦富含膳食纤维和多种不饱和脂肪酸，有助于调节血脂。

藜麦非常易熟

藜麦有多种颜色，市面上常见的是白色、黑色和红色。不同颜色的藜麦可以混着吃。白色最为常见，产量高，通常气味清淡、口感软糯，类似米饭，红藜麦和黑藜麦比较有嚼劲，质地比较

硬，烹调需要更多的时间。

藜麦在烹调前可以用清水清洗2遍至3遍，处理好的藜麦非常易熟，一般水煮15分钟，待藜麦呈半透明状即可食用。

在搭配上，除单独食用外，还可以将藜麦和大米一起混合蒸米饭，可以做成藜麦蔬菜沙拉，或者用藜麦与其他粗杂粮一起煮粥食用。



多吃点胡萝卜 有哪些好处

提起胡萝卜，很多朋友会想到，它对眼睛有好处，如果以为胡萝卜只有这一种好处，那就小瞧它了。

有研究显示，常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命。胡萝卜还有哪些意想不到的好处？我们应该如何挑选？怎么吃才更营养呢？

胡萝卜有助于抗癌、延长寿命

2023年12月，食品营养学领域的国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。研究发现：每天吃点胡萝卜，可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比，每周吃400克胡萝卜，可将癌症风险降低20%；就算每周仅吃60克，也能将癌症风险降低4%。

在这项研究中，研究人员荟萃分析了198项符合条件的研究，共纳入138917例癌症病例和4707643名参与者，通过食物频率问卷形式收集了胡萝卜摄入量，分析了胡萝卜摄入量、 α -胡萝卜素血浆浓度与癌症发病率之间的关系。对胡萝卜和 α -胡萝卜素摄入量分析发现，与摄入量最低的人相比，摄入量最多的人，癌症发病率降低10%。此外，在不同地区、不同类型癌症中，胡萝卜摄入量始终与癌症发病率呈负相关。

常吃胡萝卜还有哪些好处

护眼眼睛

胡萝卜富含 β -胡萝卜素，这种成分可以在体内转化为维生素A，维生素A有补肝明目的作用，可以治疗夜盲症。

防治心血管疾病

胡萝卜富含 β -胡萝卜素， β -胡萝卜素可以清除人体血液中的自由基，具有防治心血管疾病的作用。

预防便秘

胡萝卜膳食纤维含量比较丰富，膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感，还能促进胃肠蠕动，辅助预防、缓解便秘。同时，膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”，对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定的好处。

不同颜色的胡萝卜有哪些营养优势

橘色胡萝卜：富含 β -胡萝卜素

β -胡萝卜素有助于防癌抗癌、护眼、防治心血管疾病。

紫色胡萝卜：富含花青素

花青素有助于抗氧化、抗衰老。

红色胡萝卜：富含番茄红素

番茄红素有助于抗氧化、调节血脂、预防心血管疾病。

胡萝卜怎么吃才更营养

生吃

胡萝卜营养丰富，其中有些营养素属于水溶性营养素，比如维生素C、B族维生素、花青素、槲皮素等，这些营养素不耐高温，所以生吃胡萝卜可以利用槲皮素来增加冠状动脉的血流量，对高血压、冠心病患者有好处。生吃胡萝卜还可以利用胡萝卜的膳食纤维来加强吸水性，加强肠道的蠕动，既可以预防便秘，又可以通便。

熟食

胡萝卜中含有一些是溶于性的营养素，其中最主要的就是 β -胡萝卜素。 β -胡萝卜素能够耐高温，烹饪胡萝卜可以使90%的 β -胡萝卜素得到利用。胡萝卜素如果溶于油，就能够被我们人体吸收。用压力锅炖胡萝卜，能够减少胡萝卜与空气的接触，还能够更好地提高胡萝卜素的利用率。

每天吃多少

每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素，相当于1根~2根胡萝卜。如果每天能吃1根胡萝卜，长期坚持对身体会有一些的好处。

胡萝卜鲜为人知的秘密

胡萝卜其实不是萝卜。实际上，胡萝卜和我们常吃的萝卜没有直接联系。白萝卜、青萝卜等属于萝卜属的大家族，为十字花科。胡萝卜虽然和萝卜比较像，但它其实是伞形科胡萝卜属，芹菜、香菜、茴香才是胡萝卜的“亲戚”。

来源：人民网、新华网等

声明

朱小丽不慎将收获机的行车本丢失，车牌号：晋0601039，型号为4YZ-4B1，发动机号为A9LS3E70090，车架号码：CP4AEW01686，现声明作废。

宋三毛（身份证号：150929197012122424）不慎将朔州市尚林苑北区3号楼1单元402号房的房款收据和购房合同丢失，收据编号为：0906856，金额：叁拾陆万肆仟壹佰肆拾贰元整（364142元）；购房合同编号为：201108321，现声明作废。