

春困有“理”，解困有高招儿

俗话说，“春困秋乏夏打盹儿，睡不醒的冬三月”，好像一年四季人体都在围绕困乏与睡眠做文章，这是怎么回事呢？其实，“春困”是真实存在的，而且是有理论基础的。今天，医生就来从中医的角度跟大家分析为什么我们春天总是感觉昏昏沉沉。同时，给大家推荐几个解“困”的高招儿。



昏昏沉沉是“能量不足”闹的

仔细想想，睡觉与醒来本来就是生命呈现出来的最基本的形态，如同白天与黑夜的交替一样。困倦、疲乏、想睡觉是每逢季节交替的时候人们最直观、最明显的感受。

那么，春天人为什么容易犯困呢？这是因为季节交替，气温回暖，人体毛细血管缓慢舒张，当血液往周围的毛细血管集中时，大脑的氧气供应量就会相对变少，人就会觉得犯困。

另外，如同到了春天花草树木的萌发需要充足的水分和养料供给，不然就无法绽放出美丽动人的新绿与花苞一样，进入春天气温乍暖还寒，人体代谢能力逐渐旺盛，机体消耗逐渐变多，对能量的需求也会增多。当出现能量供应不足的时候，身体就显得有些“后劲不足”，因而会觉得困倦。

湿气重易困倦，进补宜清平

食养为先，平和进补。前面提到春天人的代谢能力逐渐旺盛起来，对能量需求增多，所以，能量摄入方面也要跟得上。但需要注意的是，春天的进补和冬天的进补原则是不一样的。

冬天为了御寒，人们往往会增加羊肉、牛肉、鸡肉等辛温肥甘之类食物，这些食物补益之力偏于峻猛，有助于帮助人们度过数九寒冬。春天进补就不能吃这些肥甘厚味了，一方面是因为春天本就阳气升发，补益之品多偏温性，补益过度容易

升阳上火。另一方面中医认为春天肝气旺，脾容易虚。人一旦脾虚运化能力就会下降，肥腻之品不好消化反而更影响了脾的运化。运化不好就会生湿，湿气重人也会觉得周身困倦发沉。

所以，春天的进补，应以平补、清补为原则，可以多选择新鲜、易消化、补力温和的食物。诸如青菜、胡萝卜、荠菜、菠菜、香椿、莴笋、小米、山药、蛋类、奶类、豆类等都是很好的选择；肉类的话，鱼肉、鸭肉、兔肉可以选择食用。这些食物性质平和偏凉，吃了不易上火，脂肪还少，蛋白质含量还高，是春补不错的选择。

午后打盹有益，小眯半小时即可

春季为了让自己更清醒，适当午睡是个好方法，但时间不宜太长。中医提倡睡“子午觉”，子觉就是夜里的觉，因为23:00-1:00是子时，这时候就应该睡着了，不应该熬夜，尤其是春天本身容易犯困，夜里睡眠时间不足的话，白天会更没精力。午时指的是11:00-13:00，午饭过后，适当散散步、消消食，然后小睡一会儿，时间不应超过30分钟。

国内外很多研究指出，10分钟是最佳午睡时长。需谨记，午觉不是让人真正呼呼入睡的，只是提倡

我们中午小眯一刻。

午睡，不能进入睡眠周期的“熟睡期”。因为一旦进入熟睡期，大脑就会促使脑组织的毛细血管关闭，体内新陈代谢减慢，在这个时期被迫唤醒后的话，脑血流分布、新陈代谢不能及时恢复到常态，就会产生全身疲乏的感觉，需要过好一会儿才能缓解。

所以，午睡一般停留在浅睡阶段即可，大约在30分钟以内，午睡不宜超过30分钟。不要小看这片刻的行为，中午小眯一会儿，对下午的精神状态、思维能力、工作状态大有裨益。

运动激发阳气，告别昏昏沉沉

户外活动，能激发阳气，给困倦的身体注入活力。冬天因为气候寒冷，户外活动减少，人体阳气不很活跃，只是表现在保温和完成基本的日常活动方面。到了春天，万物复苏，人体阳气也跃跃欲试。所以，春天要多出去走走，可以多郊游、踏青，增加户外运动，出点小汗，让身体活起来、动起来、热起来，这样人体阳气就会流通宣畅、荡涤激越，身体就会呈现出满满的活力，而不是昏昏沉沉，困顿瞌睡。

(北京青年报 赵润柱)

预防胃病把住“病从口入”这道关

胃炎是由各种原因所引起的胃黏膜炎症，在中医里面属于胃脘痛、胃痞的范畴。下面带您从中医的视角了解胃炎。

胃炎一般分为急性胃炎和慢性胃炎两种。

急性胃炎。是由多种原因引起的胃黏膜炎症，胃黏膜一般会出现充血、水肿等不良情况。患者通常表现为上腹痛、恶心，甚至是消化道出血等头昏、头痛。

慢性胃炎。慢性胃炎由于外邪入侵、饮食伤胃或者是患者自身身体虚所导致的。患者大多会出现消化不良或者是饭后胃胀等症状，如果慢性胃炎长期不愈，就会导致患者出现便血、吐血等症状。

急性胃炎起病急，病程短，需要对症下药，缓解病情。

饮食积滞。患者通常会出现呕吐的症状，这个时候就可以让患者服用保和丸，也可以选择大安丸等药物，缓解患者积食、便秘等不良症状。

寒气入体。寒气入体也会导致急性胃炎的发生，这个时候就可以服用良附丸，同时也可以根据患者的病症增加治疗相关病症的中药，

气滞重者可以添加一些木香和陈皮，帮助人体调节脾胃。

肝气犯胃。因肝气不顺引起急性胃炎的患者需要服用疏肝理气的药物。如柴胡疏肝散，帮助人体调节肝气。

慢性胃炎主要包括慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。导致慢性胃炎的原因有很多，从中医的角度来说一般包括四个方面。饮食不当、心情不畅、外邪犯胃和脾虚。中医治疗有以下方法：

针灸疗法。患者可以去正规的医院进行温针搭配着艾灸的治疗，足三里、内关等穴位针灸，能缓解慢性胃炎。

脾胃虚弱。平时要注意服用健脾益气的药物，如六君子汤。脾胃湿热可以服用三仁汤加减治疗；胃阴不足的患者可以服用沙参麦冬汤加减进行治疗。

如何预防胃炎？

饮食层面。在平常的生活中要多吃清淡的食物，少吃刺激性的食物，避免加重肠胃的负担。养成良好的饮食习惯和注意日常三餐规律。

心情层面。胃部也是人体的情



绪器官，我们的情绪都和其有着很大的关系，所以即使压力很大，也要学会为自己排解情绪，可以适当地进行运动，出汗发泄也是能够帮助自己调节情绪的。

卫生层面。“病从口入”是非常有道理的，因此我们在生活中一定要注意个人卫生，勤洗手，不饮用来历不明的水和食用来历不明的食物。

(大河健康报 孙乙铭)



吃太“甜”的人患病风险更高

蛋糕、饼干、糖果、甜饮料……开心的时候，吃点甜食庆祝，情绪低落时，也要吃点甜食自我安慰。

高糖饮食易致45种疾病

近期，我国一项最新研究发现，高糖摄入与45种疾病风险增大密切相关。刊登在国际权威期刊《英国医学杂志》的这项研究，评估了糖摄入对健康的影响。

结果显示，高糖摄入会增加18种内分泌疾病、10种心血管疾病、7种癌症以及10种其他疾病（神经疾病、牙病、肝病和过敏等）的发病风险。

进一步分析发现，高糖摄入会导致儿童肥胖症、痛风及高尿酸血症风险分别增加55%、35%、35%。

每天含糖饮料摄入超过335毫升，会导致代谢综合征风险增加14%。

每天多喝250毫升含糖饮料，肥胖症风险和2型糖尿病风险分别增加12%、27%，冠心病风险和全因死亡风险分别增加17%和4%。

含糖饮料摄入与多种癌症风险增加有关，包括肝癌、胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等，每日糖摄入量每增加25克，胰腺癌风险增加22%。

此外，高糖摄入与儿童患哮喘的风险增加26%相关，含糖饮料和总糖消费量都与注意力缺陷、多动障碍风险增加有关；成人含糖饮料摄入量与骨密度之间存在显著负相关，与非酒精性脂肪肝风险呈正相关。

研究人员表示，结合世界卫生组织、世界癌症研究基金会等权威机构的指导意见，建议将添加糖的摄入量减少到25克/天以下，每周含糖饮料摄入量不要超过355毫升。

不吃甜？根本忍不住啊

除了上述危害，长期高糖饮食还会加速皮肤老化、加剧痤疮、让人无精打采、诱发头痛……吃得太过甜给身体带来诸多不利影响，为什么人们还是忍不住想要吃？原因在于以下几个方面：

进化的结果。大量摄入糖分对早期人类存活是至关重要的。在漫长的进化过程中，为了更好地生存和延续下去，人类进化出了一个爱吃甜食的大脑系统。

提供必要能量。人体所需能量的50%~70%来自糖的氧化过程。当血糖浓度降低时，会对人的大脑产生影响，并间接增加肝脏和肾脏的负担。

产生多巴胺。饮料、甜食中的糖分进入人体后，会让身体产生大量的多巴胺，刺激神经使人处于亢奋状态。此外，在大脑的奖赏系

统中，进食大量含糖食品反复激活奖赏途径，使大脑适应频繁的刺激，从而“耐受”。这意味着需要吃更多甜食，才能获得同样令人愉悦的感觉。因此，常吃甜食的人，会变得越来越爱吃。

让血糖升高。人体血糖水平相对较高时，情绪更加稳定和愉悦；当能量全部释放完毕，血糖水平低时，人体再次感觉饥饿和对甜食的渴望，甚至还会出现烦躁、易怒、情绪低落。

不戒糖的吃甜方法

根据世卫组织建议，成年人和儿童每天添加糖的摄入量，应该降到总能量摄入的10%以下，最好能降到5%。不戒糖的情况下，怎么才能健康吃甜？

放在正餐前吃。国人普遍糖代谢能力较差，吃太多甜食会加重代谢负担，诱发肥胖。吃饱后再加一份甜点，易热量超标。实在想吃甜点，建议餐前吃。

控制总摄入量。按轻体力活动女性每天1800千卡总热量来计算，糖摄入量大约是45克，但最好能控制在25克以下，儿童更要尽可能少摄入。可以逐渐减量，例如，原来在咖啡中加4勺糖，这周减到3勺，下周减到两勺。还可以请家人或朋友提醒、劝阻，以免自己控制不住。

不要错过正餐。一顿正餐不吃或两餐间隔时间太长会造成血糖下降，会增加对甜食的渴望。每隔3~5个小时就该小量进食一次。

减少甜味食物。实在喜欢喝甜饮料，可以选择无糖或低糖（≤5克/100毫升）的种类，还可以把有甜味和没甜味的食物一起吃，例如，无糖酸奶和香蕉一起搅拌了吃。烹调时少加糖（如蜜汁、糖醋），可多用一些调味料（如醋、大蒜）来提味，如果喜欢甜味，可以用有甜味的食物（如菠萝、红枣）来代替白糖等添加糖。

关注食品热量。营养成分中每份或每百克食物中碳水化合物的含量，是食物本身和添加糖的总和。每百克含有添加糖10克以上就属于高糖食物，5克以下才属于低糖食物。蛋糕房和甜品店的甜点往往没有具体的产品成分表，自己更要控制好热量。如饼干类甜点多吃三五块；奶油蛋糕每次只吃一小角。

搭配白水温茶。吃甜点时不要搭配饮料，应多喝白开水、茶水，这样不仅可以减轻甜腻感，还能因甜点吸水而增加饱腹感，从而避免吃得过多。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)