

这些疾病最容易拿“春困”当幌子



俗话说有“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，中医就送大家一份“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，会影响人体内阴阳平衡。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，损伤阳气，导致气的升降运动失常；

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。

两类人是“特困户”

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，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。

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。

情志调节。畅达情志以养肝。肝主情志。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。

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。

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。

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。

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。

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，导致疲乏、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。

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，“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。

(北京青年报 乔会秀)



春日尝鲜需谨慎

路边的野菜不能随便采

春天，各类时令野菜迎来上市。云南省市场监督管理局提醒，采摘和食用野菜需谨慎，避免造成食物中毒。

野菜是指生长在山野、没有经过人为栽培的野生可食植物，因天然野生、具有独特风味而受到青睐。部分野菜与有毒不可食用植物很相似，只从外观上难以辨别，容易误采误食中毒。公众自行采摘野菜时要仔细辨识，尽量选取具有典型特征的野菜，切勿采摘不认识、不熟悉的野菜。

在采摘野菜时，避免在化工厂、垃圾填埋场、污水沟等环境可能受到污染的区域采摘。绿化地带的野菜存在农药残留风险

险，不宜采摘。如消费者在市面上购买野菜，应到正规超市或菜市场选购来源安全可靠的野菜，并保留购物凭证。

烹饪野菜时要采用正确的烹调方式，对野菜充分清洗，最好进行浸泡、焯水等操作，食材应放置在阴凉处，保持清洁，防止腐败变质。

野菜种类繁多且类别复杂，虽然口感鲜美，但不宜多吃或单一类型大量食用。老人、婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、过敏体质以及消化系统存在疾病的人群尽量不吃或少吃野菜。食用野菜后如有不适，应及时就医，立即前往医院就诊。

(新华社 熊轩昂)

春季特应性皮炎来袭

专家提醒治疗要落实长期管理

近期，随着气温升高、万物复苏，不少人出现红疹、瘙痒难耐等春季过敏症状，有的甚至会反复发作，严重影响睡眠，打乱正常生活节奏。对此，中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇提醒，这有可能是特应性皮炎在作祟，应对关键在于落实全年龄段患者长期规范管理。

崔勇介绍，特应性皮炎被称为皮肤科的“第一大病”，是一种由2型炎症反应引起的慢性皮肤疾病，以瘙痒反复发作和皮疹为主要症状。特应性皮炎容易伴发过敏性鼻炎、哮喘等症状，有共病风险，累及患者的全生命周期。2023年最新流行病学调研显示，中国成人和儿童特应性皮炎患者人数占全球首位，患者人数在近20年处于持续上升趋势，成为不容忽视的公共卫生问题。

除了患者群体庞大，特应性皮炎“反复发作”的疾病特性也为患者带来巨大负担，成为需要长期管理的重要原因。数据显示，患者每年约有1/3的时间处于复发期，这意味着患者长期反复遭受剧烈瘙痒、皮损，以及面临睡眠中断等问题，对成长发育、学业、事业造成影响。

“厘清疾病机制对特应性皮炎长期规范治疗和管理至关重要。”崔勇表示，实际诊疗过程中，仍存在注重急性症状控制而忽略长期维持管理的情况。“2型炎症是特应性皮炎的核心发病



机制，针对2型炎症的‘对症因治’尤为关键。应对‘复发’难题时，无论医生还是患者都需奉行‘长期主义’，长期规范管理应以1年起步设定治疗目标，并做到精准治疗，这样有助于不同年龄段患者回归正常生活。”

目前，在强化长期管理、提升疾病相关诊疗水平方面，专诊能力建设愈发关键。中华医学会皮肤性病学分会主任委员高兴华表示，专诊建设是落实“专病专治”，帮助患者实现长期管理的重要手段。

“我国现有的特应性皮炎专诊数量较有限，对于疾病早期阶段的标准和治疗目标需更加清晰。”高兴华说，希望能以三级医疗机构和皮肤专科医院、儿童医院为载体，通过推广使用统一的疾病评估工具和材料、建立专诊建设示范单位、建立特应性皮炎专病门诊建设标准、促进区域专诊和专科医院联体建设等方式，加强专诊建设，推动学科高质量发展。

(新华社 沐铁城)

足部也要练“核心”

大多数人认为核心训练就是指腰腹部位的肌肉训练，但实际上足部也有“核心”。作为人体运动的起点，足部对身体的平衡和稳定起着至关重要的作用。通过训练稳固足部，能有更好的运动表现，同时也能帮助预防运动损伤。

足部核心肌群包括足底肌肉和踝关节周围的肌肉，主要起着维持足部形态及踝关节稳定性的作用。足部核心不稳表现为足部肌肉无力、下肢动作协调性差，可能由多种原因引起，包括：小腿、大腿和臀部肌肉力量不平衡；踝关节、膝关节和髋关节灵活性不足；神经系统损伤或功能障碍；足弓结构异常(扁平足或高足弓)；踝关节扭伤、韧带拉伤；长时间站立或行走导致足部压力过大和疲劳；鞋子不合适；超重肥胖，或患有骨质疏松症、神经系统疾病等。

日常生活中，足部稳定性差的人群包括老年人、扁平足或高弓足人群以及缺乏运动者。足部核心不稳，下肢就无法为身体躯干提供足够的支撑，四肢运动模式也会发生变化。久而久之，足部、小腿或膝盖疼痛，以及反复跌倒、运动损伤等的发生率就会大大增加。大家可以通过单脚站立测试，自我检查足部核心是否稳定：身体正直站立，然后试着抬起一只脚，单脚站立30秒，看身体是否能维持在一个稳定位置，而不过度晃动、足弓塌陷。

强化足部核心肌群对提升身体平衡感和协调性、减轻膝关节和髋关节压力等有重要作用。建议通过以下动作训练改善，每天练习2-3组，每周练习4-5天。

缩足运动。坐在椅子上，双脚掌贴平地面，收缩足底，足弓向上尽量

拱起，保持所有脚趾紧贴地面，确保脚踝不外翻，脚趾没有用力屈曲或伸展，在极限位置保持10秒后放松，每组做15-20个。该动作可激活足内在肌，增强足底控制感，有助维持足弓形态，同时改善下肢功能。

脚底抓毛巾。坐在椅子上，地面上平铺一条毛巾，用一只脚脚掌踩住毛巾，足跟位于毛巾边缘处。足跟不动，拱起足弓，蜷缩脚趾把毛巾拉向自己身体的方向，直到整条毛巾都被拉向边缘，再换另一侧重复动作。该动作可加强脚掌与脚趾的活动能力，锻炼趾屈肌群与足底筋膜的力量。熟练后，可通过增加毛巾厚度来提升训练强度。

要预防足部核心不稳，日常还需要注意选择合适的鞋子，保持良好的姿势、控制体重、定期检查以及坚持适当锻炼。(生命时报 李佳豆)