

# 抗击春困

# 赶走疲劳

### 编者的话:

春困是随着气温回升而产生的一种自然的暂时生理现象。原来,人们在寒冷的冬季和初春时,受低温的影响,皮肤汗腺收缩,以减少体内热量的散发,保持体温恒定。进入春季,气温升高,皮肤毛孔舒展,供血量增多,而供给大脑的氧相应减少,大脑工作受到影响,生物钟也不那么准了。暖暖的春阳加上磁场强度增大,机体自然也会对

些作出反应。所以当春天来临的时候,身体功能大多处于半昏睡状态。因此,在冬春之交,人们对天气的变化特别敏感。有人把这称为“春天疲劳症”。春困虽然不是病,却会影响人们的学习和工作,比如学习压力大的学生、工作繁忙的白领、须精力集中的司机等,春困都是令他们苦恼的一件事。那么随着春天的到来,人们该如何远离春困呢?请看下面这篇文章。

有人认为,只要春天多睡就不会犯困了,其实不然。一般情况下,成年人每天睡眠8小时左右就可以了,再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋度,使之处于抑制状态,人会变得更加昏昏欲睡、无精打采,结果是越睡越困。

可以从以下三点预防春困:

### 方法一:生活节奏要规律

要克服春困,首先生活节奏要把握好,不要三天两头一冲动就熬通宵、睡觉时间时早时晚,应养成有规律的生活习惯。

实践证明,对冬日里养成的生活习惯作适当调整,使机体逐渐适应春季气温上升带来的不适,是解除春困的关键一环。例如,冬天为保暖,通常会关门闭户,到了春天就要经常开窗户,使室内空气流畅;要保证一定的睡眠时间,足够的睡眠有助于消除疲劳。

### 方法二:多运动

在大地春回、万物复苏的时节,应多到户外活动,进行一些适量的锻炼,可有效改善生理机能,使身体的呼吸功能、代谢功能增强,加速体内循环,提高大脑的供氧量,春困就会得到缓解。比如散步、慢跑、跑步、打太极拳,对于振奋精神十分有益。

### 方法三:饮食调理

现代医学研究认为,春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,因此解除春困饮食应注意增加蛋白质的摄入,如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。

“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”,所以春天来临要注意多食碱性食物,中和体内酸性产物,消除疲劳。不可多食寒凉、

油腻、黏滞的食品,更不可过多饮酒。最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果,它们含碱量较多,多吃蔬菜水果对改善春困非常有帮助。

增加维生素的摄入。如维生素C有制造细胞间粘连物质的作用,对人体细胞的修补和增长很有帮助;B族维生素有防止神经系统功能紊乱,消除精神紧张的作用。所以,多食含有丰富维生素的食物和蔬菜,对解除春困有积极作用。

此外,营养专家还提出以下建议:

一日三餐不要吃得过饱,最好一天能吃三到五顿,否则胃过度膨胀,人容易犯困。

很多人习惯不吃早餐,这会造成大脑供糖不足,注意力不易集中、昏昏欲睡。其实,早餐一杯牛奶外加几片面包是不错的选择。但牛奶最好别空腹喝,一定要与淀粉

类食物结合起来食用。

缺锌会影响人的认知和注意力集中,而海产品诸如紫菜、海带中含有丰富的锌,每周适当进食这类食物1次~2次。

当春困袭击了你,你又该如何把它赶走呢?以下是一些颇为实用的方法:

### 方法一:触觉刺激

困倦入睡时,用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消除春困的目的。

### 方法二:视觉刺激

走到室外,到郊外、湖畔、泉侧、海边、山巅,举目眺望。如果长期在室内,也可在室内添置一些色彩艳丽、富有生机的花草,给人以一种赏心悦目之感;良好的视觉刺激,有利于消除春困。

### 方法三:味觉刺激

吃点苦酸麻辣的食品,亦可泡杯浓茶或咖啡,以解困意。

### 方法四:嗅觉刺激

困倦时,可闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香的气味,可消除困意,振作精神。如果能因地制宜在居室、阳台或庭院中种一些有芳香味的时令花草,对缓解乏意也有益处。

### 方法五:听觉刺激

困倦时,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲愉悦身心,或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视作品,在欢笑中兴奋神经,驱走困意。

### 方法六:活动肢体

困倦时,活动活动肢体,可舒筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来。

(蔡赫敏)

## 四种疾病随春到

### 甲型肝炎

春季是甲型肝炎的多发季节。在这段时间里,特别是在接触



甲型肝炎病人半个月至一个月的时间里,凡出现发热,没有如吃得过饱、吃了油腻食品、夜间睡眠不足等可以解释的吃不下饭的原因,甚至有饭后恶心、呕吐、乏力,连上一步楼梯都感到费力,面黄、小便像浓茶等症时,就应及时去医院诊治。

### 流行性出血热

这是一种冬春季高发的急性传染病。目前对这种病尚无令人满意的特效药物,病后如不及时诊治,病死率相当高。在这个季节,一旦出现突然畏寒、继而高热,面红、颈红、胸肩部红,貌似醉酒,伴有头痛、眼眶痛、腰痛和皮肤黏膜有出

血点的病人,应及时求治。

### 流行性脑脊髓膜炎

简称流脑,俗称脑膜炎,是脑膜炎双球菌引起的急性传染病。多发于冬春季,男女老幼都可得病,其中儿童为多。在流脑多发的季节里,一旦发现突然高热、头痛、喷射状呕吐、惊厥和皮肤黏膜有出血点的病人,应加以注意。该病患者居室应开窗通风,病人使用的被褥应在日光下暴晒消毒。

### 风疹

以幼儿发病为多。怀孕妇女特别是在妊娠早期得了风疹容易引起胎儿畸形。此病多有发热,体温不太高,1天~2天后面部、颈部皮肤出现淡红色疹子,在24小时内迅速蔓延至全身,但手掌、足底大多无疹子。在风疹多发季节,孕妇尽可能少去人多拥挤的公共场所,外出时尽可能戴口罩。

(冯翔真)

## 感冒用药春季攻略



感冒是春季较为多见的、由多种病毒(鼻病毒,冠状病毒,流感病毒甲、乙、丙及变异型等)感染而引起的上呼吸道急性炎症,其用药很有讲究。

**一、对症疗法:**感冒的治疗旨在解除鼻黏膜充血,缓解鼻腔中毛细血管的肿胀,减轻鼻塞感,减少鼻分泌物。此外还有助于保持咽鼓管和窦口畅通,从而防止继发感染。由于感冒发病突然,症状复杂多样,至今没有一种药物能解决所有问题。因此,治疗感冒多采用复方制剂,常用的组方搭配有:

**解热镇痛药:**退热和缓解头痛、关节痛等症状,例如阿司匹林、对乙酰氨基酚、双氯芬酸等。

**鼻黏膜血管收缩药:**减轻鼻塞、鼻腔黏膜血管充血,解除鼻塞症状,例如茶丙醇胺、伪麻黄碱等。

**组胺拮抗剂:**使下呼吸道的分泌物干燥和变稠,减少打喷嚏和鼻溢液,同时具有轻微的镇静作用,例如氯苯那敏(扑尔敏)和苯海拉明等。

**中枢兴奋药:**有些制剂中含有咖啡因,一是为了加强解热镇痛药的疗效,二是抵消抗组胺药所引起的嗜睡作用。

**抗病毒药:**抑制病毒合成核酸和蛋白质,并抑制病毒从细胞中释放,如金刚烷胺、吗啉胍等。

**二、中药治疗:**中医依据病因把感冒分为风寒型、风热型和暑热型三种,在用药上也有区别。

**风寒型感冒:**宜宣肺散寒,辛温解表,居家可用连须葱白30克,淡豆豉9克,生姜9克煎服。

**风热型感冒:**宜宣肺清热,辛凉解表,可选用银翘解毒丸、桑菊感冒片、羚羊感冒片或感冒清热冲剂口服。

**暑热型感冒:**宜清热祛暑,清气分热,可选用藿香正气冲剂或口服液。

**三、自愈治疗:**感冒通常为良性和自限性,病程多在1周左右,无严重症状者不用或少用药物。注意休息,多饮白开水、橘汁水或热姜糖水,避免过度疲劳和受凉,依据气候变化增减衣服,注意室内通风和清洁,勤晒被褥。

**四、控制感染:**对合并细菌感染(如呼吸道、肺、耳、鼻、喉部),应并用抗感染药,如口服大环内酯类抗生素和第三代喹诺酮类化合物。

### 相关药品

1.感冒用药:盐酸苯丙醇胺、伪麻黄碱及复方制剂、复方盐酸苯丙醇胺、复方盐酸伪麻黄碱。

2.平喘药:氯丙那林、沙丁胺醇、二羟丙茶碱。

3.祛痰药:羧甲司坦、溴己新、乙酰半胱氨酸、氯化铵、愈创甘油醚。

4.镇咳药:苯丙哌林、喷托维林、右美沙芬。

连续服用感冒药1周后症状仍未缓解或消失者,应去医院向医生咨询。

(张明林)



## 颈椎病的中医治疗

鹤壁市中医院 田文艺

我国经典中医理论虽无“颈椎病”的病名,但其症状近似于中医的“痹证”、“痿证”、“头痛”、“眩暈”、“项强”等。中医认为,颈椎病的病理与肝、肾关系最为密切,“肝藏血、主筋”,“肾主骨、藏精生髓”,“五八肾气衰”。故认为颈椎病主要是人到中年以后,由于肝血不足、肾精衰少,生化乏源,不能濡养筋骨,“骨痿筋弱”导致颈椎病变。《内经》还认为督脉“属脑络肾”,颈椎正处于督脉循行路线上,若髓海不足,督脉受损,同样可引发颈椎病变。

中医治疗颈椎病是辨证后采用内治法、外治法或两者兼用

的方法进行治疗。内治法,就是利用汤药或成药等口服药物进行治疗的方法;外治法,主要是推拿疗法;其次是针灸;再者是利用贴敷、熏洗、涂擦等局部外用药物进行治疗。

内治法多采用散风祛湿、活血化淤、舒筋止痛的方法。尤其对疼痛、麻木、头晕等症具有较好的疗效。一般可根据不同的症型采用不同的方剂。

推拿是治疗颈椎病十分有效的疗法,具有舒筋通络、活血散淤、消肿止痛、滑利关节、整复错缝等作用,是治疗颈椎病的首选方案。推拿是中医的重要组成部分。治疗时不用吃药和打针,仅凭推拿医

生的双手在患者身体的一定部位或穴位上,沿经络循行的路线,气血运行的方向,施以不同的手法,达到治疗目的。

针灸治疗颈椎病作为一种副作用小、疗效好、费用低的方法,也值得推广。

外用药物在颈椎病的中医治疗中也较为常用,历来为医家所重视。使用的基本方法有:贴敷、熏洗、涂擦等。

中医中药疗法在我国源远流长,治疗颈椎病的方法、“绝技”甚多,可以为患者提供更多的治疗方案。