

随着气温逐渐回升，人们经常感到困倦、疲乏、头昏欲睡……这就是所谓的“春困”现象。但“春困”也有真假之分，辨清真假后才能有的放矢缓解春困。

如何辨清“真假”春困

人们在冬天吃得较多，运动量减少，体重上升，血脂也高了，春天阳气刚刚复苏，皮肤中的毛细血管逐渐舒张，血液流向皮肤增多，流向大脑的血流量相应减少，大脑处于相对供氧不足的状态。于是，有保护性的疲倦状态便产生，以此来代偿脑细胞的供氧不足，人也就容易困倦，由此形成春困。

春困还与缺乏维生素B₁有关，而维生素B₁肩负有维护神经系统正常代谢和机能的重任。其量不足，神经(特别是大脑)则怠惰。还有观点认为，生物钟节律性的变化是春困的主要原因。寒冬体内交感神经紧张占优势，盛夏副交感神经紧张占优势，春天恰于两种神经紧张状态的交替时期，有时难免“失误”，本来应该是夜间“工作”的神经白天也“上班”，此时人便容易困倦。

所谓假春困，就是那些由器质

春困解乏先辨“真假”



性病变造成的春困，比如睡眠呼吸暂停综合征，这部分人群往往睡觉时打鼾很严重，因为大脑缺氧而造成的现象很像春困，容易混淆。类似的还有早期的脑梗、甲状腺功能减退、白细胞减少等等，这些病症都会让人感觉特别累，白天很容易犯困、淡漠、疲乏，症状跟春困很相似。此外，还需注意心理问题，有些人其实是早期的抑郁、焦虑，但都会在身上表现为困乏，也被误认为是春困。

辨别真假春困最基本和最直接的方法就是体检，一年至少一

次。如果自我感觉春困很严重，影响工作生活，务必做一次血常规，40岁以上人群建议做颈动脉彩超等。千万不要自己上网搜索医疗信息自诊自医，应尽快去医院检查，排除器质性病变的可能性，让医生提供合适的方法进行调整和治疗。

为春困解乏支招

由疾病引起的倦怠乏力，必需从原发病入手处理。由季节性引起的春困往往通过自我调理就会有所缓解。

首先，注意及时补充营养，摄

取充分的蛋白质。适当吃些发阳的蔬菜，如大蒜、韭菜等。其次，生活起居要有规律，尽量早睡早起。早起困难的，可以改变体位，做舒展运动，让阳气动起来。再次，入睡困难的人群可以适当做些脚底按摩、泡脚、听舒缓的音乐或入睡前把房间灯光调暗。有条件的可以中午或下午打个盹，在一定程度上减少困乏感。另外，要加强运动，可选择跑步、打拳、做操、散步等，使筋骨得到舒展。

巧用茉莉花缓解春困

《中药大辞典》中记载：茉莉花有“理气开郁、辟秽和中”的功效。茉莉花所含的挥发油性物质，具有行气止痛，解郁散结，抗菌消炎和提神功效，可安定情绪及舒解郁闷。茉莉花茶是春季饮茶之上品。巧用茉莉花茶加减，可以帮助不同体质的人群解春困。

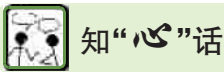
气虚质 服用黄芪茉莉花茶(黄芪9克，茉莉花1克)；

阴虚质 服用枫斗茉莉花茶(枫斗5-10克，茉莉花1-3克)；

痰湿质 服用陈皮茉莉花茶(茉莉花1-3克，陈皮5克)；

气郁质 直接饮用茉莉花茶。

方泓(上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师)



知“心”话

转眼又到了“三月不减肥，四月徒伤悲”的季节，不少人通过使用有效的方法来减轻自己的体重，然而，有些人却走向了另一个极端。

门诊中，一些年轻患者本应是元气满满的，然而，有的却因太瘦导致看上去十分病态，不过即使这样，他们仍然坚持节食拼命减肥，仍然担心体重会上升，甚至有些患者的检验报告明确显示他们时刻有生命危险……对他们而言，“好好吃饭”是一件奢侈的事情。

神经性厌食是以患者有意地严格限制饮食，使体重下降低于正常体重的85%，此时仍害怕发胖或拒绝正常的进食为主要特征的一种进食障碍。其主要特征是以强烈害怕体重增加和发胖为特点的对体重和体形的极度关注，盲目追求苗条，体重显著减轻，常有营养不良、代谢和内分泌紊乱，如女性出现闭经。严重患者可因极度营养不良而出现恶病质状态、机体衰竭而危及生命，5%-15%的患者最后死于心脏并发症、多器官功能衰竭、继发感染、自杀等。

神经性厌食的患者并非真正厌食，而是为了达到所谓的“苗条”而忍饥挨饿，其食欲一直存在。患者为控制体重、保持苗条的体形而开始节食或减肥。为了限制每日热量，他们会限制每天进食的量，通常吃得很少；还有的患者会在进食后呕吐或呕吐，进行过度体育锻炼，滥用泻药、减肥药等。他们过度关注自己的体形和体重，尽管他们有的人已经非常消瘦了，但是他们仍坚持认为自己非常肥胖。

神经性厌食的患者可能伴有抑郁、情绪不稳定、社交退缩、容易被激惹、失眠等等，还可表现为过分关注在公共场合进食，常有无能感，过度限制自己主动的情感表达。对于这类患者，除了必要的药物治疗外，心理治疗也是一个很重要的方法。首先医生要与患者建立良好的关系，患者信任并配合医生；医生与患者一起制定饮食计划，在治疗的过程中建立奖励契约。医生要对患者进行解释，患者有必要了解疾病的性质，认识到科学、合理的饮食对身体发育和健康的重要性；患者主动、积极地参与治疗；医生帮助患者树立自信心，矫正不当的饮食行为，最终战胜疾病。

梅馨纯(同济大学附属第十人民医院心理科)

厌食症者克服心病『好好吃饭』



为你搭脉

水，对人而言，有“内服”和“外用”之分。“晨起一杯水，坚持洗肠胃”一说，是“内服”。而“外用”，则指“冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚”。

俗话说“冷水洗脸，美容保健”。晨起，用冷水洗脸顿时有头清眼明的感觉，冷水洗脸对大脑神经有较强的兴奋作用，可使人头脑更清醒、精神振奋，对老年人更有好处。冷水使得毛孔收缩，等冷水的刺激消失后，这些血管又会迅速产生反射性的充血扩张，这一张一弛，被人誉为一种良好的“血管体操”，促进了面部的血液循环，改善了局部皮肤组织的营养，可使皮肤充满弹性，增加皮肤的光泽润滑，减缓或消除面部皱纹。冷水洗脸还能锻炼人的耐寒能力，通过冷水对面部及双手的刺激，提高机体对寒冷的适应性；对预防防风感冒、鼻炎、气管炎等呼吸道疾病，防止面部及双手冻疮有一定作用。当然，

有人怕冷，所以冷水洗脸可循序渐近，从夏天开始，坚持至冬季，习惯成自然。

值得注意的是油性肤质的人，并不宜用冷水洗脸，因为油性肤质的人，面部往往会堆积大量皮脂、尘埃和化妆品残留物等，冷水收缩毛孔后就不能有效地把脸洗干净了，不但不能达到美容效果，反而引发或加重痤疮等皮肤问题。所以，油性皮肤的人在第一步做清洁的时候，可以用热水洗脸，清洁干净之后，使用冷水再清洁一次，那样最佳。

健康谚语说：“刷牙用温水，牙齿笑咧嘴。”人的牙齿适宜在35-36.5℃的口腔温度下进行正常新陈代谢。牙膏在温水中会比在冷水中泡沫更丰富，有利于口腔清洁。如果经常给牙齿骤冷骤热的刺激，可能导致牙龈出血、牙龈松垮或其他牙病。长期用凉水刷牙，会出现“人未老，牙已老”的结局。日本一

项调查表明，牙齿的寿命比人的寿命平均短10年以上，根源出在“凉水刷牙”。所以，用温水漱口，既有利于牙齿，还利于清除口腔里细菌和食物残渣。

中医认为：“春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，暑湿可祛；秋天泡脚，肺润肠濡；冬天泡脚，丹田温灼”。足底有几十个穴位反射区，对应人体的五脏六腑各个器官。用热水泡脚，可促进脚部血液循环，降低局部肌张力，对消除疲劳、改善睡眠大有裨益，特别适宜睡眠不好、易手脚冰凉的人。泡脚与针灸、推拿、外用贴剂一样，都是利用“内



病外治、活血化瘀”的原理，说到底还是通气血。气血通，病灶就会被新鲜的气血“拔除”。有些人一泡脚身上就会微微出汗，这说明体内的经络是通畅的。泡脚有讲究，泡脚时最好选择较深的桶。水温一般以40至50℃为好。泡的过程中要不断加入热水，泡脚时间控制在15至20分钟为宜。

严晓慧(复旦大学附属公共卫生临床中心) 本版图片 TP

用好“三水” 受益一生

春季营养“三多三少”

取不足的情况，如春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，因此要多吃点春季时令新鲜蔬菜，如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜、菜花等。

春季气温变化较大，细菌、病毒活力增强，容易侵犯人体。除了随时增减衣物外，还要多食用一些富含维生素的食物，以增强机体的抵抗力。维生素C大量存在于新鲜蔬菜与水果中，如猕猴桃、鲜枣、橙、柚等，以及蔬菜中的豆芽、青椒、番茄、花菜、甘蓝等。含维生素A最丰富的食物为动物的肝脏和乳类，蛋黄中也含有部分维生素A。多种新鲜水果及有色蔬菜，如枇杷、樱桃、菠菜、青红辣椒等，含有丰富的胡萝卜素，这些胡萝卜素进入人体经肝脏内酶的作用后，可转变为维生素A。

少吃酸味食物 根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物(如山楂、柠檬等)，会使本来就偏亢的肝气更旺，伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物 冬季食物多以厚重肥腻为主，到春天应转变为清温平淡，宜少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物过多摄入后容易产生饱腹感和疲劳。

少吃寒凉食物 寒凉的食物不宜在春季食用，特别是冰淇淋、冷饮等，否则会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

张福东(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科)

春季饮食警示

随着气温升高，一些本来无毒或毒性很低的食物，有可能变成有毒或毒性增高。春季要警惕该类食物引发中毒：

一是发芽的土豆。土豆发芽后会产生大量的龙葵素，食用后易引起食物中毒。

二是冷冻海产品。春季是海产品的产淡季，如冷冻海产品存放时间过长或存放不当，就容易腐败变质，所含的蛋白质就会分解，并且产生胺类、可溶性毒蛋白、组胺、恶臭素等有有毒害的物质。

三是有毒的山野菜。人们外出踏青，看着郁郁葱葱的野菜，都忍不住挖些回来尝鲜。不过并不是所有野菜都能吃，也不适合所有人吃，稍有不慎就可能摄入加工不当或有毒的山野菜，引起食物中毒。另外，不建议过敏体质者摄入蕨类植物，以免引发过敏。



春回大地，万物生发，从中医角度来讲，春季肝当令，养生宜养肝；同时，春天气候变化较大，对湿寒抵御能力下降，要注意健脾。

多喝水 春季养生重在养肝，平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝脏的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，还可提神解困，如茉莉花茶。

多吃甘性食物 脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气旺健，人可益寿延年。而甘性的食物入脾，能补益脾气，建议多吃一点，如大枣、山药等。

多吃蔬菜 人们经过冬季之后，大多数人会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄