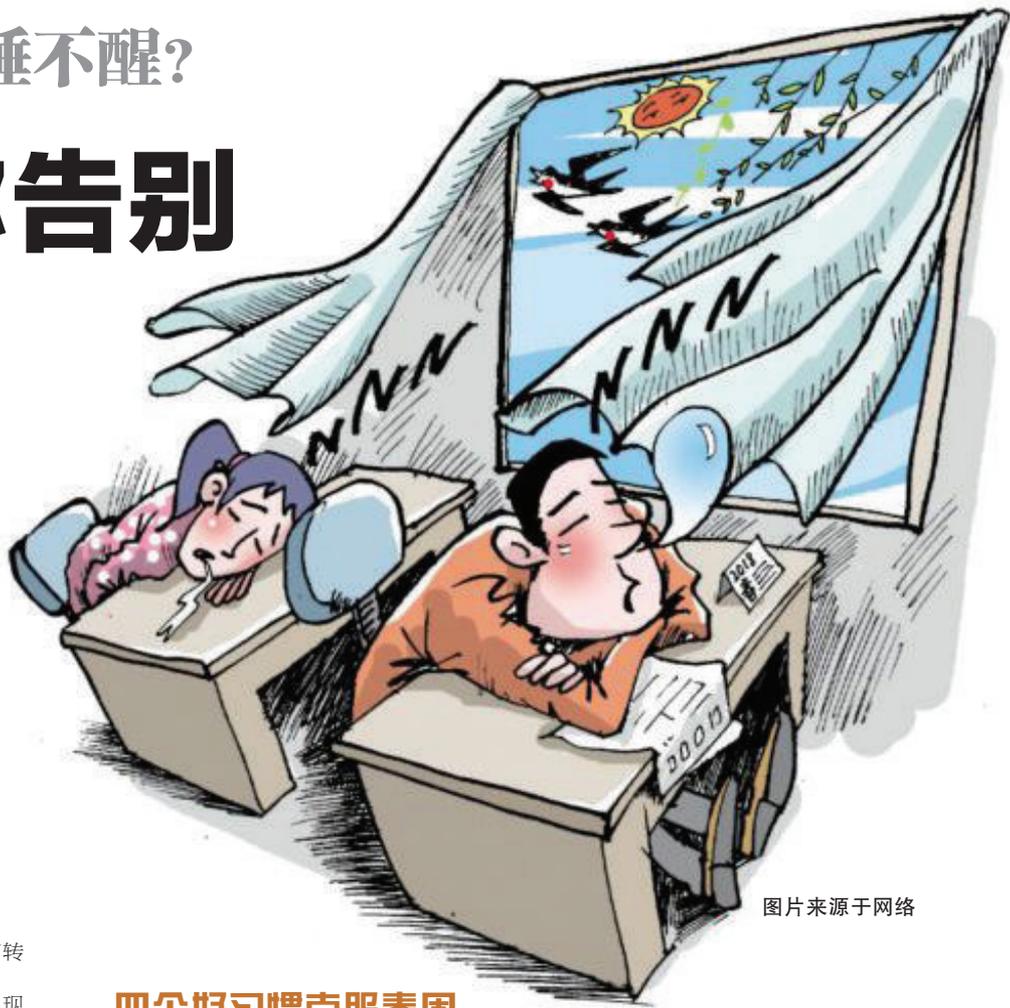


春天来了为何哈欠连天睡不醒?

四种方法助你告别

“特困生”

春季万物复苏,一片生机盎然,但有些人却是整日无精打采、哈欠连天……难道这就是俗称的“春困秋乏”?为何总有很多人在万象更新的春季感觉睡不够,变成了精神不力、有气无力的“特困生”呢?困意上来,工作效率也大受影响。春困该如何解决呢?



图片来源于网络

有些春困是疾病表现

春困是春季普遍存在的一种正常的暂时性生理现象,是人体对季节转换而自然作出的调节反应。

值得注意的是,一些春困也是疾病的表现。比如精神病发作前所出现的抑郁症状;甲状腺功能减退症;肝炎前期的低热嗜睡现象;糖尿病、心脏病等慢性病因体虚引起的困乏;高血压患者在春天嗜睡,哈欠频频,很可能是中风的先兆。因此,疾病引起的春困,应及时去医院检查确诊。

西医说春困

西医学认为,冬天为了防止散失大量的热能,整个皮肤的血管处于收缩状态,进入春天,气候转暖,体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就会相应减少,脑组织供氧不足,导致了脑神经细胞兴奋程度的降低,从而出现困倦、疲乏、欲睡的现象。此外,在冬季由于阳光及紫外线照射不足,体内缺乏足够的维生素D,从而降低了机体的免疫力,所以当春天来临的时候,身体功能大多处于半昏睡状态,出现春天疲劳症。西医认为这是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的。

中医说春困

中医学对春困早有论述。《黄帝内经》中就有“春发陈”之论。春季万物生发,清阳上升,人亦应之,清气升则浊气降,升降和调,神清而气爽。从中医学整体观的角度来看,若个人体质的原因又加上节气的影响,导致人与时节两种状态不能顺利地实现转化,表明机体从体质方面已隐伏着阴阳失和,气血失调的征兆,虽非病态,却已是亚健康状态。这种状态若不能及时得到调整纠正,继续发展下去,就会导致疾病的发生,所以春困可以说是一种疾病前的信号。

四个好习惯克服春困

规律的起居习惯

克服春困要养成良好的生活习惯,夜卧早起,保证睡眠,但不是睡得越多越好,睡眠不能增加大脑血流供应,

反而越睡越困,引发惰性。每晚坚持11点前入睡,睡眠时间以6小时至8小时为宜。此外,午睡15分钟至30分钟也

能缓解春困,若没有足够午休时间,或闭目养神3分钟至5分钟,也可放松身心、缓解疲劳。

合理的饮食结构

春天阳气生发,温食有助于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、白

菜宜经常食用,食味宜减酸益甘,以养脾气,寒凉、油腻、黏滞之品易伤脾胃阳气,则应尽

量少食,否则会加重春困现象。

适量的体育锻炼

经常开门开窗,使室内空气流通,增加户外活动时间,可选择轻柔舒缓的活动项目,

如慢跑、瑜伽、打太极拳、体操等,以个人自身微微出汗,不劳累为宜。活动关节,舒展肢

体,使气机宣行,血脉畅通,阳气生发。

愉悦的精神状态

春季是人体阳气生发的季节,也是肝气旺盛的季节,当春困影响学习工作时,人们往往会出现抑郁、烦躁等心理

状态。因此,学会调节控制情绪,保持愉悦的精神状态也是克服春困的方法之一,如听音乐、看书、下棋等,用正确的

方式和心态面对生活中的负面情绪,不要急躁、焦虑,保持心情恬淡,状态怡然。

文/马丹 徐浩

吃个红心火龙果 造成尿血一场惊

很多人有这样的经历,进行了一次酣畅淋漓的动感单车运动后,或者痛痛快快地吃掉一大颗甜美的红心火龙果,突然发现自己尿血了。那么血尿一定是肾脏出了问题吗?



图片来源于网络

血尿分真性和假性两种

临床意义上的血尿并不是指血色的尿液,而是指尿液中的红细胞异常增多。有些尿液在肉眼观察下颜色并没有任何异常,但在显微镜下可以看到增多的红细胞,称之为镜下血尿。有些尿液肉眼就可以看到血色,称之为肉眼血尿。

上面所说的血尿称为真性血尿,提示了泌尿系统疾病,而那些不含有泌尿系统来源红细胞的血色尿又叫假性血尿。

造成假性血尿的原因有很多,比如服用某些药物(利福平、苯妥英钠等)和食物(甜菜、红心火龙果、食用色素等)、月经或痔疮出血、横纹肌溶解、挤压伤等都可以造成红色尿液,产生视觉上的血尿。因此,在出现血尿的第一时间不要慌张,需要冷静的排查最近的饮食、用药,可以在医生的帮助下鉴别“血”的来源。

尿道损伤也会出现血尿

不只有肾病才会出现血尿。血尿根据异常形态红细胞的比例又分为肾性血尿和非肾性血尿。肾性血尿是由于肾脏结构损伤,导致红细胞从变形的肾脏滤过屏障漏出到尿液中造成的,红细胞的形态往往不均一,常提示肾炎的发生,患者可伴有水肿、高血压、尿中泡沫增多等症状。

非肾性血尿则是来源于尿道损伤,比如泌尿系感染、尿路肿瘤、尿路结石,尿中的红细胞没有经过肾脏滤过膜进入尿液,形态相对规整,患者可伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

发现尿血后应及时就医

发现尿血后需要及时就诊,配合医生查找病因;多休息,避免劳累和憋尿;注意个人卫生,保持尿路清洁;监测尿色变化,遵医嘱定期随访。

文/贾林沛