

# 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？

## 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。

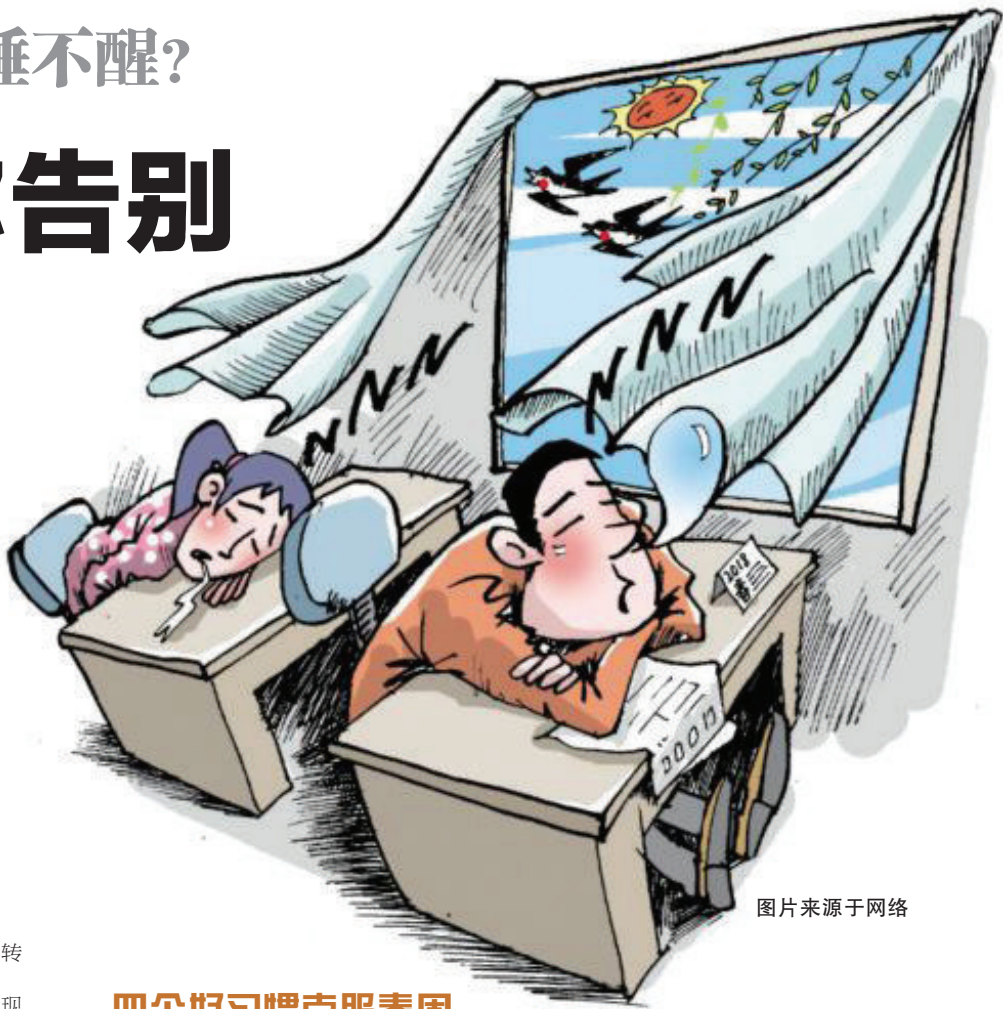
值得注意的是，一些春困也是疾病的表现。比如精神病发作前所出现的抑郁症状；甲状腺功能减退症；肝炎前期的低热嗜睡现象；糖尿病、心脏病等慢性病因体虚引起的困乏；高血压患者在春天嗜睡，哈欠频频，很可能是中风的先兆。因此，疾病引起的春困，应及时去医院检查确诊。

### 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敛状态，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自然顺利地实现转化，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。



图片来源于网络

## 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