

春季经常犯困要不要紧

当心! 有些“春困”是疾病上身

□记者 黄珊

春天一到,很多人都出现了无精打采、昏沉欲睡的情况,这就是所谓的“春困”。有许多人认为,春困是正常现象,不需要太在意,其实,有的时候,频繁出现春困情况也可能是身体出了状况。

肝病

“肝脏如果出现了问题,就容易出现疲劳犯困,且皮肤发黄粗糙等状况。”咸安区中医医院名医堂主任沈明荃介绍,肝病的表现比较隐蔽,不易被人发觉。

如果经常出现疲倦乏力、恶心、厌油腻,且吃完饭后觉得肚子发胀等症状,最好尽早进行检查,排查肝病,及时进行病毒学检查、肝功能及肝脏彩超等检查。

贫血

疲乏、困倦是贫血最常出现的早起症状,如果在疲乏困倦的同时,还伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、面色苍白等症状,那么最好到医院检查血常规或贫血四项,尽快明确诊断。

最好是找到贫血的真正原因,有时原发病比贫血本身危害严重得多,其治疗也比贫血更为重要。

大脑缺氧

市民吴爹爹总是出现疲倦乏力,且嗜睡的状况。可又没有什么明显的不适感。吴爹爹的儿子吴先生表示,除此之外,吴爹爹的记忆力也变差,反应也较以前缓慢。

于是,吴先生带着吴爹爹去医院检查发现,原来是因为吴爹爹的脑血流量减少,导致脑细胞缺血缺氧,继而引起困倦、乏力、嗜睡等症状。

春季排毒有妙招

5个方法排除毒素 一身轻松

□记者 黄珊



经过一个暴饮暴食、饮食无节制的冬季,春季最需要的就是将体内的毒素排出,让身体状况变得更加健康。如何在春季进行排毒,也成了很多爱美女性关注的问题。为此,记者进行了一番了解。

方法1:适当喝水

一日之计在于晨,早上起床喝上一杯清水,可以达到排毒的作用。

养生达人市民周小姐为了身体排毒,便每天都将喝的水中添加一些“佐料”,例如,柠檬片、红枣、姜丝等。她称,喝不同的水可以达到不同的功效,但是最好能喝温热的水,因为温热水比冰水更容易加速新陈代谢,排毒效果更加显著。

方法2:饮食节制

体内的毒素是如何沉积的呢?咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,体内的毒素大多是由食物而来。平时喜爱咸、辣、甜味饮食的人群,相对其他人而言,沉积的毒素会更多。一般来说,口味较重的人,喜欢吃的食物都含有过量的脂肪、盐分、糖分和淀粉,容易让人体摄入过多的热量。所以,要想排毒,首先就要降低这些成分的摄入。

但是,单一的减少成分摄入,也容易导致新陈代谢放缓,不妨每天坚持吃新鲜的蔬菜和水果,并适当配合少许运动,如此能够达到很好的排毒效果。

方法3:跑步走路

“运动是排毒的最好方法之一。”沈



值得注意的是,如果春困的同时伴有记忆力下降、行为异常、反应迟钝等,就要怀疑神经系统和脑血管的问题。

心脏病

冠心病、风心病、肺心病等心脏问题,可能导致心脏功能障碍,使血液循环不畅,乳酸等代谢产物积聚在组织内,也容易使人产生疲劳感。

如果同时有心悸、气短、胸闷、头昏等症

状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,最好查查心脏,如做心电图、心脏彩超检查等。

糖尿病

有些糖尿病患者对于多饮、多食、多尿的症状并不明显,反而是常常感到全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以睡醒,很多人都会将这些症状误认为春困,但其实,有可能是患上了糖尿病。

改善生活作息
预防春季上火

□记者 黄珊

春季易上火,与其上火后再想办法降火,不如在日常生活中稍加注意,预防上火。那么,如何才能预防上火呢?记者请教了咸宁市中医院治未病科主任王先锋。

适当喝水

“给身体补充足够的水分,能够有效地预防上火。”王先锋表示,特别是喝一些蜂蜜水或是凉茶,对于易上火人群来说都是十分好的。

一般的人上火大多都是因为吃了上火的食物,而没有喝足够的水,无法加速新陈代谢将杂质排出体外所致。

调理体质

市民吴小姐是一个十分爱上火的人,虽然她每天喝水量不少,但仍常常上火。

“吴小姐这种情况就说明她的身体较虚。”王先锋表示,只要将身体调理到一个较好的体质,就能改善易上火的问题了。

饮食忌口

病从口入,上火也是如此。少吃一些上火的食物,自然而然可以减少上火几率。

饮食最好忌辛辣油腻,像羊肉、牛肉、辣椒、葱、姜这些食物都是很有可能引起上火的,尤其是一些喜欢把方便面当点心的朋友,更要预防上火的问题。

注意休息

睡眠的质量决定着生命的质量在春季的时候,睡眠不足会引起肝火旺,导致上火,因此,平时也要注意保证健康的睡眠环境。

春季上火怎么办?

少说话 多睡觉 吃维C 喝凉茶

□记者 黄珊

嘴巴起泡、口腔溃疡,这都是上火的表现。不仅感觉疼痛不适,有时连饭也吃不下。春季遇上上火状况,该如何是好?记者进行了了解。

少说话

“上火除了会烂嘴角外,也会让嘴巴起泡。”咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示,上火嘴巴起泡后,最好不要再长时间说话,以免引起起泡部位化脓。

另外,最好可以多喝一些水,也可加上一些花茶一同喝下,例如菊花,玫瑰花,茉莉花都是很不错的选择。不仅味道清甜可口,也能达到降火目的。

多睡觉

很多人认为,上火只是跟饮食有关系,却不知道跟睡眠也有着一定的联系。

一般来说,人在休息不好的时候,各方面的抵抗力都会比较差,尤其是对于一些喜欢上火的体质的人来说,睡眠不足更会让起泡减缓恢复,只有充足的睡眠才能补充体内的阳气。

吃维C

什么食物可以有效改善上火症状?含有维生素C的食物无疑是最好的选择。另外,上火时不能吃刺激性的食物,刺激性的食物会加重上火的症状,尤其是一些辛辣食物。

喝凉茶

上火以后就得降火,而凉茶则是降火的“好帮手”。另外,还可以多吃一些苦味食物,多吃苦,更有利于健康,而且对于上火症状能有明显的改善。

还可以多吃一些利尿除湿的食物,像冬瓜,西瓜等。

如果家中没有榨汁机的话,不妨将全麦饼将蔬果卷成蔬菜卷当午餐。