

“春困”背后或暗藏五种病

陈江霞

俗话说：“春困秋乏夏打盹”。春困是由于人的机体不能很快适应外界环境变化而出现的一种生理现象。然而需要注意的是，睡了很长时间，还是犯困，而且越来越贪睡。这种情况需要注意了，可能是您身体在用“困”这个信号传递疾病隐患。其中，有五种“困”暗藏着很大的疾病隐患。



症状一：贪睡且皮肤发黄
危险征兆：肝可能出问题了

当肝出现问题时，身体会感觉疲劳无力，还伴随着皮肤发黄，皮肤粗糙、食欲不振、厌油腻、恶心等。

支招：清淡饮食，限酒。肝脏是一个需要“养”的重要器官。长期感觉疲劳、乏力、困倦，请及时就医，以免引起肝病。

症状二：贪睡伴面色苍白
危险征兆：贫血

疲乏、困倦是贫血最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等。这些症状都是因为贫血导致肌肉或神经系统缺氧所致。

支招：补点铁。出现上述症状可以到医院检查一个血常规或贫血四项就可以明确诊断。尽可能去除引起缺铁和贫血的原因，病因治疗对纠正贫血的效果、速度及防止其复发均有重要意义。必要时给予铁剂治疗。

症状三：贪睡且反应迟钝
危险征兆：大脑严重缺氧

大脑是人体全身的支配中心，大脑的耗氧量占全身总耗氧量的25%。

大脑长期缺氧除了引起困倦、乏力、嗜睡外，还可以产生一系列的精神、神经症状，如记忆力下降、行为异常、个性改变等，有时候看起来还有点“发呆，反应迟钝”。

支招：深呼吸。积极改善工作环境，通气，积极参加有氧运动，如散步、慢跑、深呼吸等。如果身体有器质性病变则要积极治疗。

症状四：睡醒了也非常疲劳
危险征兆：心脏病的信号

疲劳、乏力是各种心脏病常有的症状。心脏病可以使血液循环不畅，新陈代谢废物(主要是乳酸)可积聚在组织内，刺激神经末梢，令人产生疲劳感。疲劳可轻可重，轻的可不在意，重的能妨碍工作。

但心脏病疲劳没有特殊性，

它与其他疾病所导致的疲劳难以区分。另外，除了疲劳感还会有气短等症状。

支招：控制体重。心脏病重在预防，生活上控制体重，戒烟。合理饮食，建议做到“三低”，即低热量、低脂肪、低胆固醇。适量运动有利于增强心脏功能，促进身体正常代谢，尤其对促进脂肪代谢，防止动脉粥样硬化的发生有非常重要的作用。

症状五：贪睡且难以睡醒
危险征兆：可能得了糖尿病

糖尿病病人出现白天嗜睡的可能性是其他人的两倍，因为是一种代谢疾病，所以这种病的表现多种多样，缺乏特异性。

白天长期疲劳、嗜睡，也可能是糖尿病正在发生。

支招：查血糖。定期检查血糖，重视每年单位组织的体检。如果血糖在临界值，医生会建议进一步检查，如糖耐量试验，及早诊断积极治疗。日常生活中，要合理饮食，多参加运动，以提高自身免疫力的抗病能力。

中药妙方巧治功能性水肿

星报讯(张依帆 记者胡敬东)合肥学院的侯老师最近早晨醒来常感到眼皮不能打皱，照镜子显得眼皮发亮，小腿肚水肿疼痛，常常无法忍受，影响教学工作，令其苦恼不已。在朋友推荐下，她来到安徽省中医院就诊。

据该院名老中医孙弟维介绍，侯老师患的是功能性水肿。中医认为是脾肾亏虚，运化功能

失调，导致功能性水肿。此病较常见于40-50岁女性。孙弟维在家传祖方基础上，研制出了新的针对非病理性水肿中药妙方，即用黄芪30克，白术15克，防己15克，茯苓15克，茯苓皮15克，赤小豆10克，薏苡仁30克，车前子30克，泽泻10克，木瓜15克。

孙弟维说，每天服用此方1剂，连服7-10天就可痊愈。

运动时攥个凉东西更易坚持

据美国“健康日”网报道，美国斯坦福大学一项最新研究发现，运动时手掌温度低，人坚持运动的时间更长。

肥胖者运动时更容易发生疲劳和身体过热，很多肥胖女性往往因此放弃继续锻炼。新研究将24名30-45岁肥胖女性分为两组，让她们运动时都手握降温装置，但是一组16℃(“冷手组”)，另一组37℃(“热手组”)。参与者连续12周，每周三次，每次10分钟体重锻炼，25-45分钟手握降温装置的跑步锻炼，和10

分钟力量训练。结果发现，“冷手组”参与者1.5英里跑步机测试时间缩短5分钟，其心率从每分钟136增加到154次，运动效果更好。

新研究负责人运动生理学家斯泰茜·西姆斯博士表示，运动时如果体温下降，疲劳、出汗等不适感就会随之减少，运动就越能持之以恒。所以人们无法坚持运动时，不妨在手里攥点凉的东西，如冰块、冰镇饮料等，或在凉爽的环境中进行。

摘自《生命时报》

六种妙方巧治打嗝

在我们的胸腔和腹腔之间，有一个像帽子似的厚厚肌肉膜，称为膈肌。和身体其他器官一样，膈肌也有神经分布和血液供应。当引起打嗝的诱因刺激传导给大脑以后，大脑就会发出指令，使膈肌出现阵发性和痉挛性收缩，于是就出现打嗝。

连续性或顽固性的打嗝，常因脑病、尿毒症、糖尿病并发酮中毒等紧急情况引起。还有许多严重疾病也可引起顽固性打嗝。

治疗打嗝，首先要治疗引起打嗝的原发疾病，其次才是对症治疗。下面介绍的是一些简便

而且实用的方法，能够阻断神经反射而使打嗝中止。

- 1.分散注意力，消除紧张情绪及不良刺激。
- 2.先深吸一口气，然后憋住，尽量憋长一些时间，然后呼出，反复进行几次。
- 3.喝开水，特别是喝稍热的开水，一大口分次咽下。
- 4.洗干净手，将食指插入口腔内，轻轻刺激咽部。
- 5.嚼服生姜片。
- 6.将生韭菜洗净，榨出菜汁后口服。

摘自新浪健康

香椿入菜“醒脾开胃”

香椿被称为“树上蔬菜”，中医认为，香椿味苦性寒，有清热解毒、利湿、利尿、健胃理气的功效，而香椿独特的味道，还有“醒脾开胃”、增加食欲的作用。

鲜椿芽中含丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素C，香椿营养及药用价值十分可观，其叶、芽、根、皮和果实均可入药，香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

此外，还可将香椿外敷：把香

椿洗净捣碎后外敷，可治疗疮、疥疮和肿毒。

但是，香椿中含有亚硝酸盐，香椿老叶中含量更高，食用不当会中毒，试验证明，香椿用沸水焯烫1分钟，可去除2/3以上亚硝酸盐，还不影响色泽。为减少亚硝酸盐摄入，要选择质地嫩而新鲜的香椿芽，而且一定要用开水焯烫后再烹饪。

需要注意的是，香椿为发物，多食易诱使老毛病复发，故慢性病患者应少食或不食。

摘自《大河健康》



阳春三月万物复苏，也是各种传染病的流行季节。近日，合肥市蜀山区疾病预防控制中心医务人员深入全区中小学、幼儿园督导春季儿童传染病防控工作，对学生进行了传染病防控知识健康教育。图为医务人员在学校开展手足口病预防检查。

鲁胜利 记者 胡敬东 文图

男性常搓三部位可补肾健脑

现代男性，在生活和工作压力齐下，经常会感觉各种不适。随着年龄的增长，身体各种机能明显加快，尤其是经常有应酬的男性，身体所承受的压力更大。养生专家建议，男性经常搓三个部位，可利于身体健康。

搓面部

在疲劳时搓一搓脸，不仅面部舒服，而且眼睛明亮，感觉神清气爽。搓脸的好处不仅在于舒展面神经和表情肌，更重要的是可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

搓脸时的轻重以自己的感觉而定，但最好稍重一些；搓脸时的速度以每秒一次为宜。每日搓脸3~5次为宜，每次不少于5分钟，直到脸上有热烘烘的感觉为止。干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重，速度也不要过快，以免搓伤皮肤。

搓腰眼

腰眼位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处。中医认为，腰眼是肾脏所在部位。肾喜温恶寒，常按摩腰眼能温煦肾阳、畅达气血。不仅可以疏通带脉和强壮腰脊，而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时，两手对搓发热，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50~100遍，每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

搓脚心

人体在脚心上反射区较多，经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，还可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。搓脚有干搓和湿搓两种。

具体做法是，干搓时左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，以使脚心发热；换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中，泡至脚发红，再按干搓的方法搓。