

# 春天到，“春困”来袭

## 不妨试试这5个解“春困”小妙招

闹钟叫不醒，上班直犯困，随着春季到来，不少人陷入“春困”困扰，为什么总犯困？“春困”爱“找”哪类人？如何解“春困”呢？且听安徽省针灸医院脑病二科主任李佩芳来谈一谈。

□李晋 记者 马冰璐 文/图

### 为什么会“春困”

据李佩芳介绍，“春困”不是病，它是人体对春季气候的一种适应性反应，是气温变化之时人的大脑血流量减少造成的，完全属于生理现象。

但并不是睡得越久越好。睡得太多很可能适得其反，睡眠超过10个小时以上，起床后仍会感到困倦并且浑身乏力。

### “春困”最爱“找”这几类人

**饱餐：**如果午餐吃得过多下午会变得昏昏欲睡，因为食物的消化会使血液流向胃部，脑部的血流就会减少，导致发困。

**吸烟：**身体摄入尼古丁后，刺激大脑传达释放肾上腺素增多，中枢神经过度兴奋并消耗体内的葡萄糖，于是，兴奋之后就出现疲倦。

**不运动：**不爱运动的人，常在春季出现困倦。

**药物：**服感冒药、止痛药、抗抑郁类药、抗焦虑类药都会造成困倦。

**缺水：**水分摄入不足，导致身体内的某些器官功能下降，新陈代谢速度减慢，也会造成强烈的困倦感。

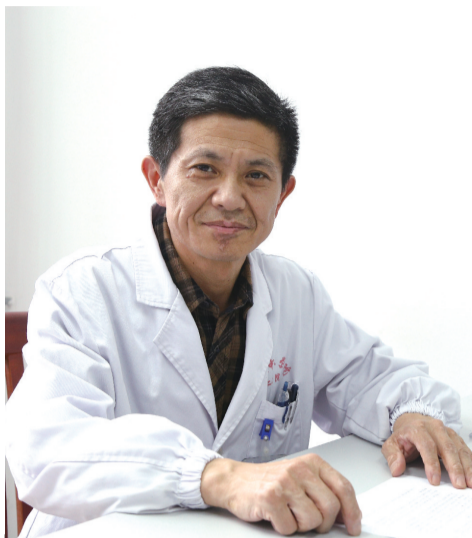
### 解“春困”的5个小妙招

李佩芳建议，被“春困”困扰的市民不妨试试以下5个解“春困”小妙招。

**1、早睡早起：**春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重春困。

**2、伸懒腰：**有困意时，活动活动肢体，可疏筋活血，通利关节，使大脑兴奋起来，伸懒腰就是一个很好的方法。

**3、少点肉多点菜：**春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，如青菜、胡萝卜、马兰头、芹菜、小白



名  
医  
介  
绍

李佩芳，主任医师，江淮名医，安徽省名中医，全国名老中医学术经验继承人，擅长针药并用治疗神经、精神系统疾病，如脑卒中、脊髓炎、癫痫、焦虑障碍、睡眠障碍等。

菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃油腻的肉类食品，适量多吃一些葱、姜、蒜等辛辣食物。

**4、工作累了活动一下：**当头脑不清醒和胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和休息，左脑半球适当休息。

**5、别老生气：**怒是养生的大忌，它是情志致病的元凶，所以一定要学会戒怒。心态平衡才有利脏腑阴阳平衡，阴阳平衡，精神乃至。

李佩芳提醒，需要注意的是，有的“春困”是疾病征兆，不可疏忽大意。比如，高血压患者在春天嗜睡，哈欠频频，很可能是中风的先兆；内分泌系统疾病也可能出现“春困”一样的表现，如果通过以上措施仍不能有效缓解，最好到医院做系统检查。

### □ 医疗传真

## 不开胸，年近八旬老人 心脏成功换“阀门”

星报讯(朱静 徐健 方萍 记者 马冰璐) 心脏是人体的“发动机”，而主动脉瓣是心脏泵血最重要的“阀门”，一旦运转不灵或者罢工，后果将不堪设想。中国科大附一院(安徽省立医院)成功地为年近八旬、患有重度主动脉瓣狭窄的张大爷实施了TAVR手术(经导管主动脉瓣膜置换术)，让即将罢工的心脏“阀门”重新正常工作。

在TAVR中国第一人、中国科大附一院(安徽省立医院)院长、上海复旦大学附属中山医院心血管内科主任葛均波院士的大力支持下，在心血管内科主任严激教授的精心指导下，3月9日，徐健教授带领多学科团队为张大爷实施了全麻下的TAVR手术。目前，张大爷恢复情况良好，已经能在病房小范围活动，即将出院。据悉，这是我省首次独立完成TAVR手术，将为我省推广应用这项技术，为没法完成开胸手术的高龄重度主动脉瓣膜病患者带来更多救治希望。

## 九旬老人遇车祸 94天救护见证生命奇迹

星报讯(郑慧 张弘 记者 马冰璐) 90岁高龄本应享受儿孙绕膝、颐养天年的安宁生活，肥西县的李奶奶却因一场飞来横祸命悬一线。车祸导致李奶奶双侧大腿皮肤撕脱、左下肢损毁，进而出现失血性休克、多脏器功能衰竭等危重病情……每一项伤情对于高龄老人来说都是足以致命的，但安医大二附院的医护人员没有放弃。经多科室协作、先后7次手术、历时94天“接力”救治，李奶奶终于康复出院。

据骨科主治医师叶黎明介绍，李奶奶在ICU期间做了4次手术，回到骨科病房后因为病情需要又做了3次手术，每一次手术都是在“鬼门关”走了一趟，幸运的是，李奶奶挺过了7次手术，慢慢的，她身上的导管越来越少，身边的仪器也一台台撤掉。据了解，李奶奶已康复出院。

## 献血前应保持充足睡眠、清淡饮食

星报讯(思惠 家明 记者 马冰璐) 随着天气转暖，献血人数有所增加，合肥市中心血站提醒，市民在献血前要保持充足睡眠、清淡饮食，不要饮酒和进食油腻食物。

最近，合肥市中心血站加大团体献血动员力度，积极联合凯旋门社区等多个社区，发动市民踊跃献血，奉献爱心，提高血液库存。血站提醒广大献血者，参加无偿献血时要携带本人有效身份证件，如身份证、社保卡、驾驶证等。献血前要保持充足睡眠、清淡饮食，不要饮酒和进食油腻食物；献血后要合理饮食、注意补充水分、避免劳累。

### □ 图说



放风筝是一项既有益健康又充满趣味的运动，日前，合肥市蜀山经开区邓店村组织辖区家庭“组团”放风筝，一起感受运动的乐趣。

□王俊 季云冈 记者 马冰璐 文/图

## 饭后走一走 健康“门道”真不少

星报讯(记者 马冰璐) 常言道，饭后百步走，活到九十九。饭后散步已成为很多中国家庭的日常习惯，但饭后散步还真有不少“门道”，一起来看看吧。

**睡前两小时别散步：**散步时体温升高，大脑会得到降低体温的信号，体温降低使人放松，因而可以促进睡眠。但如果睡前两小时散步，时间太晚了不足以使身体降温，反而会影响睡眠。

**逆风散步，顺风返回：**如果室外风比较大，那

就逆风开始散步，然后顺风返回，这样可以避免因为散步时出汗而受凉。

**先走上坡，再走下坡：**散步起始最好走上坡路，可挺胸、抬头，有利于腰膝锻炼，返回时走下坡，利用惯性，全身有节奏地运动，以利全身放松。

**搭配一些小动作：**研究证明，散步时摆动双臂有助于血液循环和增强心脏力量。尤其是有呼吸系统疾病的人，散步时两臂有节奏地前后摆动，有利于恢复健康。

## 喝温水，更解渴 注意！水不是喝得越多越好

星报讯(王佳伟 孙雨静 记者 马冰璐) 随着天气转暖，特别容易口干舌燥，家住合肥市二里街社区的周大爷一直有个疑问：“凉水和温水哪个更止渴？”对此，专家表示，喝温水，更止渴，需要注意的是，水不是喝得越多越好，短时间内摄入大量水，可能导致急性水中毒，每次饮水以100毫升到150毫升为宜。

不少人认为，喝凉水比较止渴，其实，喝温水，更止渴，温水相较于凉水对身体更温和，不刺激。身体不需额外反应就能完成较佳的生物反馈反应给口渴中枢，所以比较有助于身体吸收利用，从而

更解渴。专家提醒，运动暴汗后，不能光喝白开水，最好能喝点淡盐水或运动饮料，补充身体因出汗流失的电解质。

有些市民对白开水不感兴趣，尤其喜欢喝浓茶，实际上过浓的茶对身体不好，不仅伤胃，也不利于肾脏健康。

毋庸置疑，多喝水，没问题，缺水对身体不好，但喝多了喝急了，也未必是好事。专家提醒，首先，水不是喝得越多越好，短时间内摄入大量水，可能导致急性水中毒，因此，每次饮水以100毫升到150毫升为宜。