

健康热评 JIANKANGREFENG

“春困”，收下这份自救指南

本报记者 陈晶

俗话说“春困秋乏夏打盹”，躲不过的“春困”又来了。上班的时候总感觉困意缠身，哈欠不断，每天就是困、困、困……虽说“春困”不是病，但它却让人困倦、疲乏、头昏欲睡，提不起精神。那么，怎么调节才好呢？

“春困”不是病，但会影响人们的学习、工作和生活

“春困”多是因季节转换导致人体生理变化的一种客观反映，它虽不是病，但会影响人们的学习、工作和生活。”浙江大学医学院附属第一医院主任医师任菁菁介绍，可能不少人认为每天多睡会儿不就好了，但实际上过多的睡眠反而会降低大脑皮层的兴奋性，使其处于抑制状态，使人变得更加疲乏、头昏欲睡，结果是越睡越困。

关于“春困”的缘由，任菁菁认为有内因和外因。外因主要是因为，冬季人体的皮肤血管、汗腺受低温的影响收缩，以减少体内热量的散发，但随着春天到来，气温逐渐升高，人体的皮肤血管舒展，供血量增多，而供给大脑的血流量及氧含量相应减少，大脑皮层兴奋性受到一定的影响，从而导致“春困”。内因则是除了冬春季节的变化外，春天天气较重，人体若阳气不足，易受湿邪侵犯，脾因湿会引起运化失调，易出现精神萎靡、疲倦乏力、头晕、肠胃失调等“春困”症状。“春困”甚至会影响肝的疏泄，一旦肝失疏泄、气机郁滞，容易令人情绪低落。

总是犯困，当心是身体发出的疾病信号

“虽说‘春困’是人体生理机能随季节和气温变化的转换而自身调节的一种生理现象，但若严重的症状如嗜睡、经常疲倦乏力等，则要警惕以下几种疾病。”广州医科大学附属第五医院主任医师李天提醒——

脑中风。据报道，70%以上的中风患者在发病前5~10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、心脑血管病史等高危因素，同时出现频繁连续哈欠，且伴有肢体麻木、无力，头晕、头痛，口眼歪斜、言语不清、反应迟钝，性格改变等症状，要高度怀疑是神经系统



和脑血管的问题。一旦出现这些症状，一定要引起重视、及时就医，这很可能是卒中先兆的一种危险信号。

心脏病。尽管心脏病有不同的类型，但它们都可以使血液循环不畅，引起新陈代谢产物(主要是乳酸)积聚在组织内，从而刺激神经末梢，让人产生疲劳感。如果同时伴有心悸、胸闷、胸痛、呼吸急促、头昏甚至晕厥等症状，特别是在活动后症状加重、休息后减轻，则要警惕身体给自己传递的讯号，早点到医院检查，也有利于对疾病早发现、早诊断、早治疗。

肝脏疾病。肝脏是个“沉默的器官”，而且肝脏上没有痛觉神经分布，因此在患病初期，人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时，还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状，应尽快到正规医院就诊，行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

糖尿病。由于糖尿病患者血糖高于正常值，大量糖分从尿中排出，会引起体力减退、精神萎靡，中枢神经系统的氧化应激反应减退，引起嗜睡，甚至出现日间嗜睡的概率是其他人的近两倍。此外，当糖尿病发展为糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时，同样会出现嗜睡。尤其当老人出现日间过度困倦、白天嗜睡等现象时，要当心是糖尿病在作祟。

甲状腺功能减退症(甲减)。它的表现比较隐蔽，近98%的患

者不知道自己患病。甲减男女都可患病，但有重女轻男的倾向，懒、胖、弱是其典型表现。懒是指无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动；胖是指出现体重增加、颜面四肢水肿；弱则是乏力、体力不支、畏寒怕冷。如果出现上述症状，应及时去医院检查，以免延误治疗。

贫血症。贫血可以发生在任何年龄段，常见的症状就是疲乏、困倦，还可能伴有头晕目眩、眼黑、面色苍白、注意力不集中、记忆力减退等。如果贪睡同时伴有面色苍白等症状，应警惕存在贫血的可能，应尽快就医，行血常规等来明确诊断。

睡眠呼吸暂停综合征。由于某些原因造成上呼吸道阻塞，睡眠时可能会出现呼吸暂停，从而机体缺氧，身体器官得不到充分休整，最终导致日间精神不足、疲劳、困倦、晨起头痛、迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降，甚至还会产生窒息等其他严重不良后果。尤其对于肥胖者，更应该引起足够重视和必要时及时治疗。

焦虑症。春困容易让人感觉心烦燥，精神涣散，不能集中注意力，虚弱、疲倦，有时还会出现过度的心理体验和感受，甚至发展到发展为焦虑症。

远离“春困”有巧方

那么，如何远离“春困”现象？任菁菁表示，可以从4个方面来调节——

睡眠调节。养成良好的作息习惯，不熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠时间，人体机能才能得到有效调整，减少白天的困倦。为了缓解下午的困倦，中午可以午睡30分钟左右，哪怕闭目养神也能减轻疲劳感，缓解“春困”。

运动调节。比如户外运动、慢跑等适度的体育活动有助于人体细胞和组织得到更好的新陈代谢，保持大脑清醒，缓解“春困”，赶走疲劳。同时可以走到室外，沐浴春风花草香，欣赏蓝天白云，让春天美丽的自然景色尽收眼底，给自己以视觉和嗅觉上的良好刺激，也有助于消除“春困”。

膳食调理。应合理膳食，做到清淡、易消化、少油腻，摄取足够的蛋白质，有助于提高人体的精力。多吃新鲜的水果和蔬菜，补充人体必需的微量元素和维生素，也会使你精力充沛，缓解“春困”。还可以适当饮茶，如薄荷菊花茶可清热解毒、清肝明目、缓解疲劳；枸杞茶能滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳；玫瑰花茶具有理气解郁、降火调血、安神祛乏的作用；柠檬茶能生津止渴、顺气化痰、健脾消食，消除疲劳。疲劳时，适量饮用咖啡，也能提神醒脑。

穴位调理。可以按摩穴位，比如太阳穴、风池、内关、足三里等可舒筋活血，使人精力旺盛、思维敏捷，消除疲劳。建议每日早晚按压一次，每次3~5分钟。适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。

食话食说 SHIHUASHISHUO

地中海饮食奥妙多

日前，《美国新闻和世界报道》杂志公布了2022年最佳饮食排行榜。榜单中，共包含了9大类饮食排名，包括整体最佳饮食、最佳减肥饮食、最佳商业饮食、最佳糖尿病饮食、最佳健康饮食、最佳快速减肥饮食、最佳心脏饮食、最佳植物饮食和最易遵循饮食。

在此次榜单中，总体最佳饮食的前三名与去年一致。地中海饮食蝉联第一，得舒饮食和弹性素食饮食并列第二。地中海饮食不仅登上了总体最佳饮食的榜首，同样摘得最佳糖尿病饮食、最健康的饮食、最佳心脏饮食、最佳植物饮食和最易遵循的饮食的桂冠。

那么，地中海饮食究竟有何奥妙？地中海居民的饮食强调选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材，加工非常简单，比如用橄榄油拌绿叶蔬菜，或者将时令蔬菜和水果做成沙拉。地中海饮食中，动物性食物的摄入比例低，饮食中蛋白质的主要来源是白肉(如鸡肉、鱼虾等)、蛋、发酵奶制品和豆类，金枪鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、鳊鱼多见，当地居民几乎不吃加工肉类(如香肠、培根、火腿等)，特别是红肉的摄入量很少，并主要吃瘦肉。用油上，常吃橄榄油，奶制品每天有，酸奶和奶酪食用量也较多，饮用葡萄酒在当地非常

常见。当然，如果没有饮酒习惯的话，还是建议大家滴酒不沾。

如果想将地中海饮食模式用于日常生活，这里给朋友们提供一个我的膳食原则，结合“阻断高血压膳食(DASH)”和“地中海饮食”饮食原则，简单易行，在生活中也非常容易操作。具体来说，包括十大原则——

主食粗细搭配，粗杂粮达到每日主食总量的一半左右；每日新鲜蔬菜达到500g(生重)或更多，另加新鲜水果1个；以白肉为主，每周吃鱼3次，每次2~3两(净重，以清蒸鱼为主)，红肉隔日50g(生重)；每日牛奶1袋(250ml)、有时加一小罐低糖酸奶(100ml)、煮鸡蛋1个；以橄榄油为主，与其他食用油交替用，每日用量不超过3汤匙(30g)；尽量少盐，很少吃咸菜、榨菜；极少吃油炸、烧烤类食物，多采用蒸、煮的烹调方式；每餐不过饱，一般7~8分饱；规律饮水，每天喝8杯水左右(1杯200ml)，以白开水为主，也会喝些黑咖啡、淡茶水；能回家吃饭，就不在外就餐，如果在外就餐遇到油、盐、糖含量高的菜品，会用清水稍微涮一下再吃，偶尔难免吃顿大餐，会尽量多走路回家，做到吃动两平衡。

(北京协和医院主任医师 于康)

合理用药 HELIYONGYAO

人参真能“吊气续命”？

最近，武侠小说《天龙八部》又传出了翻拍的消息。说起这部小说，原著里有一味中药令人印象深刻。主人公萧峰不慎打伤了小姨子阿紫，眼看小姑娘要断气了，抱着她进医馆求救，但医生摸脉后认为已经回天乏术。恰好有人也来医馆买药，说是自己家的老太爷快过世了，要靠人吊着一口气。萧峰便仿照着给阿紫也熬了浓浓的参汤喝，果然稍有起色。后来，萧峰听闻上好的人参产于长白山一带，便移居当地，每日采参给阿紫熬汤喝，最后居然保住了她的命。小说自然只是小说，不能全当真，但这也说明人参“吊气续命”的说法在民间流传甚广。那么，它真有这样的功效吗？

人参细分起来也有很多种，比如按加工方式不同又分为鲜人参、生晒参(鲜人参晒干或烘干)、白干参(鲜人参刮去外皮晒干)、白糖参(人参浸糖加工)、红参(蒸制后干燥者)，通常所说高丽参多指红参。一般来说，红参相对偏温燥，温补之性更强，白参相对偏凉，更能生津止渴。另外，平时常说的“西洋参”，又叫花旗参，跟人参不是一个品种，它的补气之力不如人参，但生津之则则胜于人参，最适于气阴两虚证。

就像传说中记载的那样，野生人参确实产于深山老林中，而且喜欢“藏”

在干爽但是阴凉的山谷里，因此非常难找到。这种地方泥土肥沃，又保持在一种微微湿润的程度，人参于充分吸收了土地和水露的精华，因此补气的同时又兼滋养津液。且人参色味甘，以入脾胃为主，有助于脾胃化生精华以滋养五脏，也就具有古籍所记载的“主补五脏，安神定魂，止惊悸，除邪气”等功效。因此《神农本草经》把它列为一味“上品药”，可作长期养生之用。

人参所谓“吊气续命”的作用，是发生在某些特定的情况下。例如，在暑热天气大量出汗的情况下，有些人因为体内津气过分消耗，会出现“中暑”晕厥，在病人苏醒后，含上一点参片或是喝点参水是非常有用的，能够有效地补充人体耗散的津气。或者是在一个人因突发惊吓而瘫倒，四肢软弱无力，六神无主的时候，也可以用红参急救。古籍中说人参可以“安神”，正因为它味道甘中带苦，又滋味醇厚，有引气内收，安定神志的作用，能够安抚病人受惊吓后的逆散之气。但如果是受外寒或是痰湿盛的情况下，并不适合使用人参，反而会阻碍邪气的排出。而日常养生使用时，人参量也不要过多，最好是每日数小片，晨起泡水后服用或少量频服。

(广东省中医院主任医师 卢传坚)

老年体检要读懂这份“说明书”

“事贵预防，医治未病。”规律的身体检查和专业的健康管理是保证健康、预防疾病的主要手段。随着人口老龄化加重，健康养老的热度不断增加，针对老年群体的健康体检项目层出不穷。然而，老人在选择体检项目时，往往忽略了自身体质特点，盲目跟风或只选择基础体检项目，导致体检结果作用不大。

老年人的体质有以下特点——骨骼肌下降及肌少症。30岁后，人体全身肌量、肌强度逐年下降，导致骨骼肌功能减退，甚至出现肌少症。健康成年人在50岁后，肌肉质量每年降低1%~2%，肌肉力量每年下降1.5%~5%；80岁和30岁相比，骨骼肌下降可达到总肌量的50%，给跌倒、慢性病留下隐患。

进食异常与营养不良。部分老人因活动量不多，所需热量下降，但进食没有减少，导致营养过剩，发生肥胖等代谢综合征。有些人则由于咀嚼问题、消化功能问题或有意识控制，进食量减少，导致营养不良或营养失衡，引发免疫力下降，加速组织器官衰老。

患有多种慢性病。老年人群慢性病发病率高达63.3%~76.4%，其中一半以上老人患两种或两种以上疾病，如心血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、骨质疏松、骨关节炎、前列腺增生、肿瘤等，有些慢性病一旦急性化就会危及生命。而且，老年慢性病多属退行性病，有时生理性与病理性很难鉴别。

此外，老人各项身体机能下降，或服用多种药物产生的副作用，都可能导致其感觉迟钝、反应迟缓、临床表现不典型，甚至不能完整主述病症，极易造成体检时出现误诊和漏诊。

(华中科技大学同济医学院附属协和医院副主任医师 黄玮)

基本检查项目，即“常规检查”。该项目包括个人信息，如既往史、家族史、生活行为等；一般检查，如身高、体重、腰围等；各科检查，如内科、外科、神经科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、皮肤科等。

慢性病体检项目，包括血压、血生化(肝肾功能、血脂、血糖)、糖化血红蛋白、颈动脉斑块、心电图、超声心动图、血常规、尿常规、便常规、肺功能等检查。对于慢性病并发症，建议老人有针对性地进行肝、肾、视网膜及四肢血管。

骨骼肌相关检查，尽早关注骨骼肌状态可有效预防和延缓肌少症的发生发展。因此，肌肉的含量以及肌肉的力量应纳入老年健康常规体检项目，并做动态评估。

营养状况相关检查，可增加前白蛋白、转铁蛋白等指标，以反映体内蛋白质代谢及短期内营养支持效果。同时，由于老人胃肠功能减退，钙、铁等吸收减少，易患骨质疏松及缺铁性贫血，因此，维生素和微量元素的检测也不容忽视。

肿瘤相关检查，包括胸部CT、腹部超声、甲状腺超声、男性B超(前列腺)、女性B超(乳腺、子宫及附件)等影像学检查。对于有家族性胃癌或伴有消化道疾病的老人，可能会做幽门螺杆菌以及胃肠镜检查。一般情况下，肿瘤标志物不作为肿瘤筛查的常规检查。

以一般老人为例，需每年进行一次全面健康体检，再根据正规医院医生的建议，半年复查一次重点项目，个别项目2~3个月复查一次。需注意，90岁以上老人体检周期要根据个体差异而定。

(清华大学附属北京清华长庚医院 王仲 王子雯 郭喆)

健康潮 JIANKANGCHAO

跑步的坏习惯，你有吗？

不少人认为，跑步是一项简单、方便、有效的健身运动，所以对待这项运动也就显得十分随意。殊不知，不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉的损伤。

这些跑步的坏习惯，你有没有？

“快热型”，跑步前不热身。凡事都要“循序渐进”，而热身则是跑步之前必不可少的准备。人的机体就像一台“发动机”，平时运动量不大的情况下处于“冷却”的状态。在大量的运动之前，大家如果没有事先“预热”，容易出现运动损伤。人的躯体运动功能的实现主要靠神经肌肉与骨关节完成。良好的热身可以使机体快速达到跑步需要的运动状态，避免抽筋与肌肉拉伤，还能促进血液循环，缓解运动可能带来的肌肉酸痛、关节运动不顺畅等问题。因此，跑步之前的热身是非常重要的。此外，通过动态热身或慢跑来轻松地开始跑步训练，能够较大程度地降低跑

步引起的机体损伤。

“骤冷型”，跑步后立刻休息。与跑步前身体需要通过热身来达到运动状态一样，跑步之后，同样不能立刻休息。全身的骨骼肌不仅负责运动，还像一个小型的“血液库”。跑步前的热身和跑步运动使人体全身肌肉都处于适度紧张状态，这除了有利于运动外，还使得全身骨骼肌的毛细血管节律性收缩，增加回心脏的血量，有助于机体更好地为大脑等器官供氧。当我们运动完骤然休息，骨骼肌失去了这种节律性收缩，回心血量则会骤然下降，这会让大脑不能很好地得到应有的供血，从而出现眼前发黑，甚至晕厥的情况。跑步后不应该立刻坐下休息，而应该做一些类似恢复的拉伸运动，使骨骼肌缓慢恢复，消除疲劳，同时也能维持回心血量，保证运动后的安全。

“硬扛型”，跑步就靠毅力坚持。大多数人由于不是专业运动员，平日机体并不适应大量的运动，突然过快、过猛跑步可能会带

来骨骼肌或关节损伤。有研究表明，普通人可通过将每周跑步总里程限制在65km以内来减少损伤。超过20km的跑步最好每14天1次。大多数人跑步每周最好不要超过4天，余下的1~2天可以进行其他运动(即交叉训练)。

“牛饮型”，跑步后大量饮水。人跑步后，会出大量的汗。人体的汗液并不是纯水，而是含有钠离子、有机物等的溶液。人体内相应的离子在跑步后也会随着出汗而丢失与再分布。我们平常喝的水中含有的离子成分非常有限。跑步后如果大量饮水，除了可能引起短暂的肠胃不适外，更有可能引起体内电解质的紊乱，严重者可能会出现头晕等症状。正确的补水应当是循序渐进的，并且要适当补充盐分。

“随意型”，跑步着装很随意。跑步的装备是非常重要的，跑步者先要准备一双合适的鞋子。购买鞋子，应该在下午或者傍晚前往专业跑鞋店购买，穿着自己常穿的袜子试鞋。要做到鞋子前端不顶脚，配

备专业鞋垫，足弓处完美贴合，有减震鞋底。对于运动衣也是如此。购买合适的运动衣很有必要，原则是穿着舒适，面料可以选择速干面料，有利于排汗。

那么，正确的跑步姿势是什么呢？跑步时，即将落地的脚往往是外侧先落地，之后由于重力作用，足弓变平、足部内翻，接着再次用力后落地的脚离开地面。看似简单的动作，却牵动了你身体骨骼、关节、韧带和肌肉的组合运动。因此，在跑步时，全身上下关节都要有合理的运动姿态。第一，跑步时上肢的摆动姿势很重要，这与身体重心等有关。第二，跑步时双臂应该前后交替摆动，而不是在前面交叉，摆动的幅度不宜过小时也不宜过大。第三，下肢是跑步时的主要运动着力区域。跑步初学者或业余爱好者应当注意，要短跨步，中足触地，足部抬起5~7厘米，膝关节要适度内翻。

(华中科技大学同济医学院附属协和医院副主任医师 黄玮)