

哪些人特别容易春困

脾虚弱、肝火旺者宜先饮食调理

俗话说：“春困秋乏冬打盹。”广东省第二中医院副院长、名中医王清海说，季节转换的阶段，人体从藏转为发，气血增长。本身气血两旺的人，自然能适应这一转变，就会没什么感觉。

有两类人气血不足，就容易出现春困的症状，这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。春困原本也只是身体的生理反应，如果情况不算太糟糕的话，可以先用饮食调理，两类人各有偏重。

脾虚弱、肝火旺人士的解春困方法

第一种：脾虚弱

这一类人就相对比较麻烦，主要表现为乏力、困倦、头重、头晕，有的甚至会有恶心、食欲减退等。一般舌苔较厚腻、舌质淡，可以看到齿印。

脾虚不能运化水湿，而水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿加内湿，内外相和，就加重了春困的症状。王清海说，“在广东，脾虚、痰湿体质的人很多。”

对策：可用瘦肉、猪骨，任选北芪、党参、白芍、茯苓等药材煲汤饮用，此药膳以健脾为主。

第二种：肝火旺

在春季宜疏肝，而如果平时肝火偏旺，比如易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等，在这个时候也容易出现因为体虚引起的困乏。

值得注意的是，肝胆湿热、肝火亢盛的高血压患者特

别容易引发心脑血管疾病。有高血压的患者，出现精神不振、懒言少语、头晕、乏力、四肢沉重等症状，就不要仅仅以为是春困了，有可能就是中风。

对策：清肝泻火的食物，可食用冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等。

除了以上这两类人，建议大家在春天顺应自然规律，找回精气神好好度过暖洋洋的春天。

解春困的一般方法

起居：早卧早起

中医专家曾宪则说，克服“春困”最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则，应早卧早起，保证一定的睡眠时间。但不要睡懒觉，否则会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。尤其不应熬夜，熬夜只会加重春困。

运动：适当运动

春季学会科学用脑，有利于消除“春困”。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，让左脑半球得到适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时补充养分，利于去劳解困。锻炼时要清晨早起，松解衣扣，散披头发，放松形体，信步慢行。同时选择轻柔舒缓的活动项目，以活动关节，舒展肢体。

综合《羊城晚报》、《健康时报》报道

把握好健康红黑时刻表 维护健康事半功倍

俗话说“天时地利人和”，掌握正确时间在保健养生上非常重要。近日，美国《预防》杂志总结出身体健康有个红黑时刻表，提醒人们对黑榜上不利健康的危险时刻需谨慎重视，对红榜上维护健康事半功倍的时刻则要好好把握，为健康加分。

黑榜

每天：早上心脑血管疾病高发。世界卫生组织调查4769例心肌梗死患者后发现，28%的人是在清晨6-10时发病。因此，这段时间被称为心脑血管病的“魔鬼时间”。北京大学人民医院首任心内科主任徐成斌表示，人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态。早上刚醒来，心跳频率从慢到快，让血管收缩和凝血的物质增加了，容易出现血栓。而醒后猛起身，血压一下上不来，会出现头晕、恶心、四肢乏力等症状。所以，醒后别着急起身，应躺着活动一下四肢和头部，3分钟后再起床。

每周：周一情绪最易焦躁。芬兰研究发现，周一的心脑血管病发病及死亡率比一周内其他几天高出40%。英国一项涉及3000人的调查显示，约60%的上班族表示，有1/4的人周日失眠，46%的人周一不能集中精神工作。对于这种“周一焦虑症”，复旦大学附属中山医院医学心理学教授季建林认为，它并不是医学意义上的疾病，而是因为周末放松的状态也有“惯性”，要想突然“刹车”，转入紧张状态，生理上和心理上产生的不适反应。建议周五下午将办公桌收拾干净，列好下周要做的清单，能减轻周一的焦躁情绪。

每月：月圆夜痛风哮喘易发作。科学家综合50多项研究发现，月圆之夜就诊数目比平时多了3.6%。痛风和哮喘发病率，在满月时会飙升。而且，瑞典研究发现，试验对象在月圆之夜的平均睡眠时间比平时少25分钟，其中男性受到的影响更大。

每年：寒冬心梗外伤几率高。德国柏林自由大学调查表明，猝死多发于寒冷季节。寒冷易导致心血管痉挛，对于心脏病人来说，可能诱发大面积心梗，导致猝死。尤其是老年人，对气温变化适应能力差，寒冷会引起血管痉挛、血压升高，造成血管舒张功能障碍。因此老人外出时，衣服、鞋要穿得暖和，还要戴上口罩和帽子。另外，西安体育学院运动医学教研室教授苟波指出，冬季温度低，人体肌肉伸展性降低，关节变得僵硬，容易造成肌肉拉伤

和关节扭伤等，建议运动前热身适当延长到10-15分钟，老人最好在9时后、气温升高了再运动。

红榜

最适合起床的时间：7时21分后。英国威斯敏斯特大学研究发现，7时21分后起床最好，如果在5时22分-7时21分之间起床，血液中可能引发心脏病的物质会增加。

最适合晒太阳的时间：10时和16时。中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光说，10时-11时晒太阳最好。这时阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和，可以促进新陈代谢，又避免伤害皮肤。而16时-17时紫外线中的X光束成分多，可促进钙、磷的吸收，增强体质，促进骨骼正常钙化，也是不错的时间。

最适合学习的时间：10时-11时和20时-21时。这段时间人体的激素分泌节律最旺盛，头脑最清醒敏锐。可以利用这段时间做做智力题、算术等，有助锻炼大脑。

最适合吃保健品的时间：早上补维生素，晚上补钙，睡前补钙。一般药物说明书上都会明确标出“用法用量”，维生素、钙等营养素的补充也应遵循最佳时间。最新研究指出，8时最适合服用维生素，19时人体对铁的吸收效果最佳，临睡前补钙最合适。

最适合健身的时间：16时-18时。此时身体各项指标都达到最适合锻炼的水平：体温最高；肌肉力量和弹性最强；肺活量和心脏功能更好；视觉、听觉等最敏感；全身协调能力最好。适合球类运动和消耗脂肪的有氧运动等。

最适合调节免疫力的时间：21时-23时。这段时间是免疫系统调节时间，建议不要看电视或上网，而是选择听音乐等放松活动。古典音乐属于低音波音乐，可让心情更加平和，听半小时以上古典音乐最能帮助调节免疫力。

最适合加餐的时间：10时30分和15时30分。10时30分左右，人体新陈代谢速度变快，需要补充能量，特别是学生、上班族等用脑一族，可以喝杯牛奶或酸奶；午饭和晚饭的间隔时间较长，到了15时-16时，体内葡萄糖含量降低，这时吃点水果或一小把坚果，可避免思维变缓慢，防止烦躁、焦虑等不良情绪。

清明过后 不宜再“春捂”

南京市妇幼保健院主任医师邱玉芳指出，春季是我国气候中冷暖交替、气候多变的时节，所以自古就有“春捂秋冻”之说，这是我国传统医学总结出来的养生之道。春日里，由于冬天的“惯性”所致，人体血管还处在收缩状态，温度调节系统功能较低，只有适当多穿些衣服，才能适应忽冷忽热的天气变化，否则，容易发生呼吸道感染等疾病。但“春捂”须有一定限度，如果还如冬天般里三层外三层，就会超过身体的耐热限度，体温调节中枢变得无法适应。春季空气湿度较大，如果“捂”过了头，还容易诱发中暑，招惹“春火”。

专家表示，清明是一个节点，过了清明就不宜再“春捂”，特别是对于新陈代谢比较快的孩子，如果还进行过度的“春捂”只会引发“春火”。春季人体肝气当令，整整一冬蓄积在体内的阳气随着春暖转为向外生发，如果体内蓄积的阳气过多，会化成热邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血，平常就肝阳过盛的人，不仅会感冒、咳嗽、哮喘，还会引发头痛眩晕、目赤眼花，甚至中风，所以春天既要防寒，也要抑“春火”，应根据天气变化及时增减衣物。

据新华社

中医神奇的不老秘诀

虽说生老病死是每个人都要经历的过程，但是，中医的确有一些延缓衰老的办法，不信你看。

抗衰老：灸足三里

《江间氏心身锻炼法》中说：“每月必有十日灸足三里穴，寿至二百余岁。”

这意思是讲，每月灸足三里穴10天，可起到抗衰老的作用。有位老太太曾告诉我，她坚持做了半年后饭量比以前大了，精气神儿足了，邻居都说她比以前年轻了。

这是因为足三里穴有健脾和胃、扶正培元、理气降逆、通经活络的作用。

中年后每月月缺时灸此穴10天，能及时补充胃气。若家中无艾，可以指关节按压足三里。

消眼袋：按穴揉腹

中医“五轮学说”认为，眼睑属脾，称为肉轮。脾主运化，在体合肉，所以，人全身的肌肉都有赖于脾胃运化的营养滋润才能丰满紧致。

如果脾脏有湿的话，运化就会不畅，眼睑就会水肿而形成眼袋。中老年人出现眼袋更会给人一种老态龙钟之感。

那有眼袋了怎么办呢？每天晚上睡觉前可以揉按中脘、足三里穴，每穴按摩5-10分钟，再顺时针摩腹15-30分钟，直至发热。坚持做一个月后，脾胃功能就会大大改善，面部肌肤收紧，眼袋也会消下去很多，脸色也会变红润。

据《健康时报》

据《生命时报》