

春困为何会浑身疼痛



□本报记者 张帅 漫画 钊铭

随着气温逐渐回升,许多人发现自己不但困倦乏力,有时候还浑身疼痛。

难道春困还会困到骨头里吗?

其实,这是因为春天天气变化较大,昼夜温差明显,颈肩部为衣着裸露的区域是寒邪、湿邪进入人体的“枢机”,故而春困之人容易出现颈肩部疲倦、疼痛的表现。

很多人工作时颈肩部长时间处于紧张状态,加剧劳损,也会使

得颈肩部疼痛、疼痛表现明显。

此外,春困的人易慵懒,在休息时窝着睡觉、低头玩手机等不正确的生活姿势就随之而来,无形中加重了颈椎的慢性劳损,出现颈部疲倦、疼痛。

这种情况下,我们首先要注意保暖。

穿衣应该以高领的衣物为主;怕冷的朋友可以贴上暖宝宝,提高颈肩部温度,可促进颈部气血流动,加快颈部代谢有益于缓解颈肩部疲倦、疼痛。

其次,穴位按摩也是消除困倦、颈肩疲劳、疼痛的简单有效方法。



具体操作:



在太阳、列缺、后溪等穴位,每日早晚按压一次,每次3~5分钟。



1.伸懒腰

大家应该都会,这个简单的动作就能消除颈肩部甚至是全身的疲劳感。



提醒

春困是常见的临床表现。正常情况下,可以通过调整生活作息、适当运动得到缓解。如果有食欲不振、恶心呕吐、体重下降等现象,就要及时就医。



2.背部拉伸

具体操作:双脚向前,与肩同宽,“念佛”姿态。脚尖轻踮起,双手两侧向后张开,头向一侧偏转至轻轻扯住,眼睛余光看脚跟。

双手向后拉开时,双侧肩胛处有紧绷感,身体横向及纵向皆似一张弓。

春季养肝 有哪些技巧

□审核医生:福建医科大学孟超肝胆医院
重症肝病科 主治医师 马华哲

□本报记者 张 帅
通讯员 林春梅

春季万物复苏,人体肝气旺盛,正是养肝护肝的好时节。

春季护肝有哪些小技巧呢?

保证充足的睡眠时间

充足的睡眠对于调节人体的内分泌功能是非常必要的,尤其在深度睡眠的时候,就是人体自我修复的一个过程,身体分泌的很多激素可以提高人体的免疫功能。一般情况,每天保持7~8个小时的睡眠时间是必要的,如果是儿童或者老年人,建议延长至每天9~10个小时的睡眠时间。

保持乐观愉悦的心态

怒伤肝,中医说的肝五行属木,木曰曲直,肝主疏泄,肝气郁结就容易生病。

保持良好的心态,使得肝气顺畅对于人体的健康是非常重要的,在工作生活中,都要学会控制和管理好

自己的情绪,待人处事都要心平气和,切不可遇事焦躁烦怒,不良情绪要及时地进行渲泄,也可以给自己培养一些兴趣爱好,例如下棋、养花、写字或者喝茶等等,这些对于调节情绪都是非常有好处的,也有疏肝解郁的功效。

合理的膳食调节

对于人体来说,优质蛋白和维生素是肝组织维持功能最重要的营养元素,优质蛋白主要是指鱼、蛋、肉类,维生素主要是新鲜蔬菜、水果类,平时多喝水,荤素搭配,合理膳食,有助于我们人体组织的修复,提高免疫力。

春季性属寒凉,应避免吃一些辛辣刺激或生冷油腻的食物,也可以用枸杞、红枣、花生等熬粥喝,既养胃又养肝。

坚持适宜的锻炼

适当的运动对于促进人体的新陈代谢、提高免疫力也是非常有益的。

躲不开的春困

□本报记者 陈坤

春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。

一场春雨一场暖,躲不开的春困,你准备好了吗?

春天,不少人感觉身上乏力,没干什么也整天懒懒的。人们把这个季节交替的现象称为“春困”。

如何“解困”呢?福建省老年医院感染性疾病科副主任医师黎环提供这些技巧,一起来看看吧。

春困是正常现象吗?

正常情况下,虽然会有点儿困乏,但大多都可以通过休息达到缓解。

如果在午休之后,下午还是特别慵懒,或者出现食欲不振、恶心呕吐、体重下降等现象,就成为病态的春困现象。

哪些原因可能会造成春困的发生?

和大脑缺血缺氧相关:比如老年人自身有高血脂、高血压、糖尿病、贫血等,可能会出现春困。



和甲状腺功能较差相关:如果甲状腺功能比较差,代谢会比较慢,也容易导致气血供应不上,可能会出现食欲减退、做事提不起兴趣的情况,出现春困。

和电解质紊乱相关:有的电解质的紊乱,特别是低钾血症,如果出现乏力的感觉,并且出现了腹泻、呕吐等情况,也可能出现春困的现象。

和肝病相关:肝病所出现的困倦,一般在睡眠之后往往不能解乏,是持续性的。

部分可能是新冠后症状:随着第一波感染潮的过去,大家纷纷复工,但持续疲劳,睡眠障碍,一般发生在新冠后3个月内。

如何缓解春困呢?

适量运动 春季可以选择到户外踏青,出去到森林、河边散步,多呼吸新鲜空气,并进行适当的体育运动。

早睡早起,睡好午觉 晚上不要熬夜,早睡早起。保证每天中午11点到13点的午觉,每天晚上11点到凌晨1点的晚觉,以利于肝气的升发,以防春困。

加强营养、清淡饮食 多摄入优质蛋白,如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。

保持好心情 保持心情舒缓,自我放松减少压力,也可以去做一下开年体检,做个基本的筛查。