

谷雨到湿气扰,祛湿健脾正当时!



俗话说“春困秋乏夏打盹”。很多人以为春困只是“没睡够”,甚至觉得是偷懒懈怠。中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任潘爱珍教授提醒:春困不是懒,是身体发出的季节健康信号,科学调理才能真正解困。

何为春困? 专家解读春日“小疲惫”

现正值谷雨时节,谷雨,意为“雨生百谷”,是春季的最后一个节气,承载着暮春向初夏过渡的使命,标志着暮春落幕、夏意渐浓。此时节,风暖气清,降雨日渐充沛,空气中的湿度也随之逐步加大,潜移默化中影响着人体的生理状态。

中医理论中,春困的产生与阳气生发、肝气旺盛密切相关:冬季阳气内敛蓄养,入春后逐渐升发舒展,若身体调节不及时,易出现阳气不足、气血运行不畅,从而疲倦乏力、精神不振等春困表现。谷雨时节雨水丰沛,寒湿之邪易侵袭人体;轻则皮肤痒、胃口差,重则身体沉重、大便黏腻。《素问·太阴阳明论》云:“脾者土也,治中央,常以四时长四肢。”谷雨正值脾土当令,脾喜燥恶湿,此时健脾祛湿、保暖护阳,既可改善春困,又能为入夏健康奠基。尤其是,南方气候湿热,部分地区已入梅雨期,湿气更重,健脾除湿对南方人群尤为重要。

春困怎么办? 祛湿健脾正当时

起居防风湿,护阳避寒湿:注意保持居所通风干燥,避免长期处于潮湿环境。此时昼夜温差较大,应及时增减衣物以防感冒。风湿骨病患者尤需注意关节保暖,避免寒湿侵袭加重症状,预防肢体酸痛和活动受限。

运动祛湿气,升阳解困重:中医提倡“动则升阳”的理念,认为阳气充足能促进气血运行,改善脾胃功能。建议选择快走、慢跑、八段锦或太极拳等温和运动,通过适度出汗帮助排出体内湿气,缓解谷雨时节常见的困倦乏力

症状,提升身体活力。

饮食化湿浊,健脾固根本:饮食调理应以健脾化湿为原则。日常可适量食用淮山、芡实、薏仁、茯苓等健脾利湿的食材,促进脾胃运化水湿;搭配陈皮、青皮可理气健脾、化湿和胃;或饮用玫瑰花、藿香、佩兰泡制的茶饮,借助芳香之气祛湿。同时应避免生冷、油腻及辛辣刺激食物,以免损伤脾胃功能,影响水湿运化,加重体内湿气积聚。

此外,谷雨时节正值新茶上市,此时饮用谷雨茶(以绿茶为佳)具有多重功效:既能清热利湿、疏通气机,又可提神醒脑。

实用养生小妙招,唤醒元气满满

穴位按摩:选取阴陵泉、太冲、风池穴等进行按摩,可祛湿、疏肝理气、驱散风寒,有效缓解春困引发的头晕、头痛、精神不振等症状。

操作方法:用拇指或食指指腹按压穴位,每个穴位按揉60次,每日1遍,力度以酸胀感为宜。

醒脾化湿香囊:取白芷、藿香、石菖蒲各10克,薄荷5克,将所有药材碾碎后装入防潮布袋,再放入香囊中,置于床头、书桌,或随身携带。每2周更换一次内置中药,借助药材的芳香之气醒脾开胃、化湿去浊,帮助提神醒脑,缓解春困带来的慵懒感。

春困是季节交替时人体出现的正常生理反应,不必过度焦虑。如若春困症状持续不减,或伴有头晕、乏力加重、胸闷、食欲减退等异常表现,建议及时就医检查,守护自身健康。

(刘文琴 黄睿 房诗婷)



■资料配图

附:健脾祛湿食疗方

芡实扁豆陈皮排骨汤

材料:排骨400克,芡实15g,炒白扁豆20克,陈皮3克,生姜3片,精盐适量。

做法:将所有食材洗净,排骨切小块后放入沸水中焯水,去除血沫及多余油脂;炒白扁豆、芡实提前用清水浸泡15分钟,便于炖煮入味。陈皮泡软,刮去白囊。将所有食材一同放入锅中,加入足量清水,武火煮沸后转文火慢煲1.5小时,至食材软烂、汤味香浓。

功效:补气健脾、理气和胃,能有效缓解谷雨时节身体困重、食欲不振等不适,帮助改善春困状态,适合全家日常食用。

四神粥

材料:茯苓10克,山药10克,莲子10g,芡实10g,粳米适量。

做法:莲子去心,粳米淘洗干净。将所有食材放入锅中,加入适量清水。大火煮开后转小火,续煮1小时左右,至粥体软烂、食材熟透即可。

功效:健脾祛湿、养心安神,尤其适合身重困倦伴心烦、失眠、多梦的人群,既能祛湿解困,又能安抚心神、改善睡眠质量。



敏感高发季 收好这份防过敏指南

眼下正值谷雨时节,气温波动较大,花粉、柳絮大量增多,紫外线强度增强,皮肤过敏问题进入高发期。

宁夏中西医结合医院皮肤科主任医师贺晨霞介绍,如果在接触花粉、长时间暴晒,或是更换护肤品之后,短时间内出现了痒、红、肿等相关不适,在排除皮肤干痒、蚊虫叮咬的情况后,基本就可以判断为皮肤过敏。

“皮肤过敏的具体表现可总结为‘四痒、两红、一肿’。”贺晨霞介绍,“四痒”就是皮肤刺痒、有虫子爬一样的蚁行感、间歇性剧烈瘙痒,而且越抓越痒;“两红”指的是皮肤出现片状红斑,或是整片皮肤弥漫性发红、摸起来有明显发烫感;“一肿”就是眼皮、嘴唇或者脸颊突然肿胀、皮肤发亮。

出现皮肤过敏后,第一步是立刻停止所有可能刺激皮肤的行为,停用全部护肤品、化妆品,就连洗面奶也暂时不要使用;第二步是居家缓解,这一方法仅适用于轻度过敏情况;如果自行居家护理3天,症状没有好转甚至加重,就要及时就医。

互联网上存在一些常见的护肤误区,如“多数面膜最补水”“要勤洗脸、去角质”等。贺晨霞表示,天天敷面膜会让皮肤过度水合,破坏保护屏障;皮肤吸收能力有限,乱涂护肤品容易过敏长痘;脸上的油脂层是天然保护层,洗太勤、去角质太频繁,脸反而会干、红、起血丝。贺晨霞建议,多喝水是护肤的基础,室内湿度保持在40%-60%,比敷面膜管用;在饮食上应少吃辣、烫的食物,少喝酒。

(来源:中新网)



■资料配图



为什么半夜醒来不能看时间?

你有没有过这样的经历? 夜里醒来,拿起手机看眼时间,再缩进被窝睡觉。然后发现,接下来几天会在同一时间醒来。最近,“半夜醒来千万不要看时间”冲上热搜,引发热议。

■小贴士

半夜突然醒了怎么办?

睡眠过程中醒来一两次是正常现象,有可能和环境因素以及自身当天的生理状态有关。但如果醒来了应该怎么正确处理呢?

1. 尽量不要起床,不要四处走动。静静地躺在床上,有意识地放松所有肌肉,让自己和床“融为一体”。
2. 深呼吸,让你的思绪漫无目的地游荡,不要集中精力。
3. 如果你发现自己开始不自觉地专注于一个话题,那就尽量想一些舒缓的事情,不断进行“文字联想”。

这是因为如果我们经常向大脑传递一些抽象而无法产生联想的词语,比如“赶快睡觉”“不要再想了”,大脑就会处于紧绷状态,难以平静。而一些易于产生图像联想的词语可以让思绪进入平和状态,促使我们快速进入梦乡。

假如实在不小心看了时间,也不要慌张,要保持乐观积极的心态。比如说,你本来要在六点半起床,但是三点醒了一次,就要想“太棒了!我还能再睡三个小时”,而不是“天呐,我只能再睡三个小时了”。

(来源:人民网科普)

首先,无论是用手机还是电子表查看时间,我们都会受到光源的刺激。这可能会向大脑发送信号,抑制褪黑素的生成,不利于促进睡眠。

每个人的“生物钟”都在日常生活中起到重要作用,调节着人体的睡眠习惯,使之契合昼夜节律。昼夜节律受光线的直接影响。光线的明暗是影响我们的生理时钟在清醒状态与睡眠状态间相互转换的最主要触发因素。光的刺激会导致促进睡眠的“睡眠素”分泌减少,从而导致睡眠障碍。

其次,看时间可能给我们带来紧迫感,从而产生不必要的压力与焦虑感。英国生理学家、睡眠和压力管理专家内里纳·拉姆勒恩博士建议,半夜醒来时不应看时间,“如果你比较敏感,那么看时间就可能让你掉入计算时间的漩涡,让你一直担心自己还有多少睡眠时间。”压力感飙升会导致人体皮质醇水平升高,使大脑更加活跃,不利于保持入睡状态。

通常来说,在生物钟的作用下,起床前的2至3小时皮质醇加速分泌,为起床做好了准备。而半夜看时间有可能提前这一过程,打乱生物钟,从而产生“每天半夜在相同时间醒来”的现象。