



# 一到春天就犯困正常吗？ 注意身体四个警示信号

民间谚语“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，指人在春天容易困倦，在秋凉时容易疲乏，在炎热的夏天容易瞌睡，在寒冬的季节又容易贪睡不起。

在春天，人们上班时可能总觉得困乏无力，即使中午补上一觉，下午依然哈欠连天，疲乏劳累，严重影响工作效率。那么，一到春天就犯困是正常现象吗？



## A 什么是“春困”？

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》曾提到：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。“春困”是属于“天人相应”，气候逐渐变暖，我们就会感到头昏脑胀、身体疲乏、困倦瞌睡，难以集中精神工作，这就是我们常说的“春困”。

为什么会“春困”？

《黄帝内经》有提到“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。……此冬季之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”冬天没有储存足够的精气来支持春天的生发，就易出现“春困”的现象。

冬季、春季的气候变化大，人体需要有适应调整的过程。人体在寒冷的时候，皮肤通过汗腺收缩来减少体内热量的散发，从而维持人体正常体温。而春季气温回暖，皮肤和肌肉微细血管处于弛缓舒张的状态，使更多的血液流向皮肤和肌肉，相反流入大脑的血液就减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，就会出现我们俗称“脑缺氧”的表现。我们的身体没有完全适应气候的变化，血管、神经调节也就不灵敏，生物钟也就不那么准了，于是出现“春困”的现象。

“春困”除了与天气变化相关，还与工作、饮食、睡眠、运动等多种因素有关。“白领”是“春困”的高危人群，久坐办公室，活动减少，长时间对着电脑，易出现头昏、口干、嗜睡、颈部酸痛、眼睛发痛等现象。其次，不吃早饭易造成大脑缺氧，注意力不易集中、昏昏欲睡；而午饭吃得过饱会加重肠胃负担，也易犯困。另外，“白领”从事脑力活动，生活压力大，熬夜、失眠、早醒等造成日夜颠倒导致出现疲倦的感觉。

## 果蔬干是健康零食吗？

用新鲜水果和蔬菜做成的果蔬干零食口感酥脆，不少商家宣称它们“更营养更健康”，所以成了很多年轻人喜欢的解馋“零嘴儿”。那么，果蔬干是一种健康零食吗？

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯接受记者采访时表示，果蔬零食不一定健康，更不能代替新鲜果蔬。特别是采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，因为油脂含量较高，还会给原来的新鲜食材带来额外的健康负担。

钟凯解释说，果蔬零食的加工有两个主流技术：一个是以“真空低温油浴脱水”或称为“真空油炸”为核心，另一个则是以“真空冷冻干燥”为核心。

真空低温油浴脱水温度约80—110摄氏度，在真空作用下，果蔬内的水分迅速气化被抽走。它的特点是加热时间短、营养保持较好，而且因为是缺氧环境，油脂氧化被抑制。此外，水分气化过程中也产生膨化作用，脂肪还可以改善食物的口感和风味。

一些商家在进行产品营销

的时候一般主打健康牌：果蔬是健康的，加工工艺是健康的。但判断一种食物是否健康，最根本还要从营养成分表来分析。采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，从某种程度上来说，其实是泡在油里加工出来的，比如用红薯、紫薯、南瓜、香菇、豆角等加工的果蔬干，脂肪含量大都在30%左右，比大家认为“不健康”的饼干、曲奇、辣条都高。而一些被宣称“更健康”的混合果蔬，脂肪含量甚至超过40%。这样的果蔬干，只吃2两，其提供的能量就大约相当于一顿正餐了。

## B 要提防身体发出的警示信号

睡眠低通气综合征。

鼾症表现为睡眠时连续打鼾、张口呼吸、睡眠质量下降，白天困倦嗜睡、口干舌燥等。

睡眠呼吸暂停综合征表现为睡眠时反复发生呼吸暂停，白天嗜睡、疲乏、困倦、精神疲

弱是一组因胰岛素绝对或相对分泌不足和胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病，以高血糖为主要标志。当糖代谢出现问题时，糖

减弱引起的全身性低代谢综合征。患者发病隐匿，不少患者很长时间内缺乏特异性的症状，多数患者并不知道自己患病。

疲乏、困倦是贫血最常见的症状，皮肤黏膜苍白是贫血最常见的体征。此外，不同病因贫血可伴有各自典型症状，如伴有头痛、头晕、耳鸣、眼花、注

意力不集中等神经系统症状，感觉异常是恶性贫血的常见症状。消化系统疾病如消化性溃疡、消化系统肿瘤致食欲减退、恶心、腹胀等症状。伴

充分休息，频繁的呼吸暂停也使深睡眠不断被打断，导致睡眠质量下降，易出现“春困”的症状。

对于肥胖或打鼾比较严重的人出现“春困”，建议到医院进行24小时睡眠检测。

功能不能满足情况下，会分解脂肪产生能量，会使患者肌肉减少，导致“春困”的症状。

对于糖尿病高危人群，一定要重视体检，定期检查血糖。主要表现为畏寒乏力，表情呆滞、反应迟钝、情绪低落，对很多事情都提不起兴趣等。黏液性水肿昏迷多见于老年患者，表现为嗜睡、精神异常、低

体温、心动过缓和心力衰竭等，死亡率很高。

对于“春困”又情绪不稳定的人，要警惕是否有甲状腺功能减退的情况出现。

有机体免疫力低下、易感染可能是自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮所致。

对于面色苍白的“春困”者，建议到医院尽快明确诊断。

## C “春困”了怎么办？

1. 作息规律

每天固定时间睡觉和起床，晚上11点前上床入睡，早上6—7点起床，尽可能不熬夜。白天尽量不睡觉，也不要躺在床上休息，为晚上提供充足的睡眠动力。

无论前一天多晚睡，第二天多困，也不赖床，在闹钟设定的时间起床，6到8小时的睡眠时间是合适的。

2. 合理午睡

对于普通人来说，午睡有助恢复精力。20—30分钟的午睡既能让大脑得到休息，又能避免进入深度睡眠。如果睡眠时间过长，大脑的中枢神经就会促使脑组织毛细血管关闭时间长，体内新陈代谢过程也就减慢，睡醒后人体各组织器官被迫唤醒，就会产生全身疲乏的感觉。但对于失眠者来说，午睡会减少夜间睡眠

的驱动力，所以不提倡午睡。

据《中国消费者报》

3. 坚持锻炼

大部分上班族动脑多、体力消耗少，很少出汗，身体调控湿度的能力变差，加上屋内空气不流通，“春困”随即而来。不妨打开窗户，伸个懒腰，让扑面而来的新鲜空气来缓解“春困”。周末休息的时候也不要赖床，在阳光充足、绿化茂盛的地方跑步，给大脑提供更多的氧气。

4. 科学饮食

春季饮食宜清淡，可吃一些容易消化的食物，如青菜、胡萝卜、荠菜、荸荠等为最佳选择。尽量少食肥腻肉类，便于肠道的消化吸收；适当吃葱、姜、蒜等辛味食物以祛湿。少吃橘子、羊肉等温性食物，也可用中药枳实、西洋参等调理。久坐办公室的“上班族”避免过饱。

据人民网

于勤劳的肾脏“工人”，我们不仅要让它们吃饱，还要让它们吃好。

他说，也不需要挑三拣四，只要食物不太咸，要求别胡吃海喝摄入过量富蛋白食品，再加上比较规律的一日三餐就可以了。

“让工人少加班”是指别让肾脏“工人”有太大的工作负担。所以，想保护好肾脏就得把体型、血压、血糖、尿酸都控制好。

陈罡还特别提到，“吃腰子和补肾药材的方式不见得有效”。因为不少药物、补品等食材在人体消化代谢后，最后都需要通过肾脏来“净化”。他说：“你吃了一堆奇怪的东西，搞出一堆事，结果自己却甩手走人，肾脏工人不恨你才怪！”

据中国青年报客户端

## 吃腰子真能补肾？ 协和医生科普护肾三招

前不久我们迎来了第18个世界肾脏日。北京协和医院肾内科医生陈罡看来，“护肾，就像经营工厂。”

他说，当血液流经肾脏时，血液中的废物、多余的盐分和水一起形成尿液，排出体外。肾脏1分钟可以过滤大约1升血液，其能效超过市面上任何一台净水器。而它之所以如此强大，主要靠“工厂”里无数勤劳的“工人”——肾小球。

陈罡进一步解释，护肾的原则很简单：让厂子里的“工人”有活干，吃好饭，少加班。

“让工人有活干”，就是在日常生活中要养成勤喝水的习惯，别等到口干舌燥了再喝。

“让工人吃好饭”则是说，对