

如何缓解“春困” 看医生“支招”



(CFP)

1

为何出现这种情况

何贵平介绍,中医理论中,季节与人体状态的关系密切,强调“天人相应”的整体观念。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,人体需顺应自然规律进行调节以保持健康。

先说春季和夏季,这两个季节是万物生长的季节,大自然呈现一派欣欣向荣的景象。正如《黄帝内经》所说,“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣”。

此时,健康人体的精神状态和自然界是相应的,表现出的应是精神饱满,充满活力的状态。何贵平认为,但有一部分人精神不佳,总想打瞌睡,这其实是一种不

太健康的表现。

“导致‘春困’出现的常见原因是‘冬不藏精’,简单来说,冬季可以视作一个‘储蓄’的季节,人体需要储存足够的能量来应对春天的消耗。”他说。

何贵平进一步解释,如果冬季挥霍无度,比如长期熬夜等等,到了春天就会“财务紧张”,表现出精神状态不佳的“春困”。

此外,中医认为暑热伤津耗气,在高温环境中长时间的运动或者劳作,如果没有及时休息和补充水分,必然会对人体的津液造成损伤,表现出来的就是精神困倦的“夏盹”状态。

2

如何缓解「春困」

如何有效缓解“春困”?对此,何贵平介绍了以下几种方法。

第一,养成良好的作息习惯——不熬夜,保证充足的睡眠。何贵平认为,身体有自我修复的机能,如果长期熬夜,超过了自我修复的极限,身体就会带病工作,带来不良影响。

第二,饮食方面可以适当食用一些补充肾精的食物,比如黑豆、黑芝麻、桑葚干,同时,春天是阳气升发的季节,可以适当吃一些具有辛散作用的食物,如香椿、荠菜等。

第三,适当运动。何贵平表

示,适当运动可以促进气血运行,增强体质,缓解春困,散步、慢跑、太极拳、瑜伽等都不错。另外适度揉按太阳穴、百会穴等穴位也能在一定程度上缓解春困。

中医认为,春季对应人体的脏腑是“肝”,肝的生理特点是“喜条达而恶抑郁”,此时宜顺应自然,尽量避免生气,多参加户外活动,接触大自然,对情绪的调节较为有益。

何贵平提醒,需要注意的是,如果春困持续加重,或伴随体重减轻、面色苍白等,需及时就医排除甲状腺功能减退、贫血等疾病。

3

「秋乏」合理吗

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”那么,“夏打盹”和“秋乏”是什么意思?为什么冬天总是感觉“睡不醒”?

与“春困”不同,何贵平称,“秋乏”往往是一种自然反应,秋冬季阳气内敛,气血转向脏腑以蓄积能量,《黄帝内经》提到,“收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。

此外,“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿”。秋冬季节果实成熟、树叶逐渐凋落,不少动

物减少外出活动,逐渐过渡到“冬眠”模式。

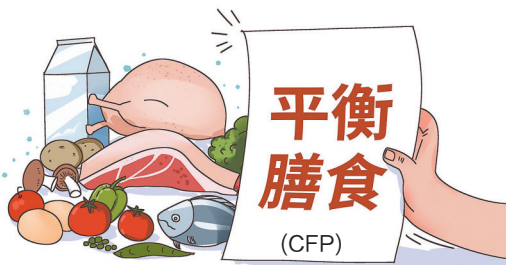
与自然界相应,人体一般也会自动减少能量消耗,适当增加睡眠时间,表现为“秋乏”“冬天总感觉睡不醒”,这是一种蓄积能量的状态,为即将到来的生机盎然的春天作准备。

当然,自然季节的变化不是导致“秋乏”与“冬天睡不醒”的唯一因素。此前亦有科普文章指出,“冬天容易睡不醒”与冬季的饮食习惯、情绪影响等都有关系。

(中新网 上官云)

容易长胖的四个时间点 如何合理饮食

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。



(CFP)

上午9时前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10%~15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9时后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4时后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能

加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7时前,为消化系统留足3~4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西兰花、菌菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食。夜间生长激素分泌高峰(23时至次日2时)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

此外,张剑波医生提醒,减肥人士日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则,注重营养均衡、少油少盐,合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意:一是不要暴饮暴食,控制进食零食、饮料,戒掉夜宵;二是进餐宜细嚼慢咽,有利于增加饱腹感,减少进食总量;三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。(王欣悦)

LE HUO

LE HUO

