



春眠不觉晓?中西医解释,“春困”是一种正常的生理反应

食住行科学“解困”

春光明媚,正是踏青游玩好时节,却有人连喊“春眠不觉晓,哈欠上门找”,疲倦嗜睡、起床困难、精神涣散、有气无力……

为什么一到春天就容易困?这种困会不会与疾病有关?来自中医与西医的说法均称:春天犯困、睡不好并不赖你,而是一种正常的生理反应。到了春天,身体里的激素会有季节性波动,让你昏昏欲睡,不过,有些疾病会伪装成“春困”,也不得不重视。

为此,本报采访中医和西医专家,为您支招科学解“春困”,找出混进“春困”中的疾病,帮您提神醒脑,让您过个元气满满的春天。

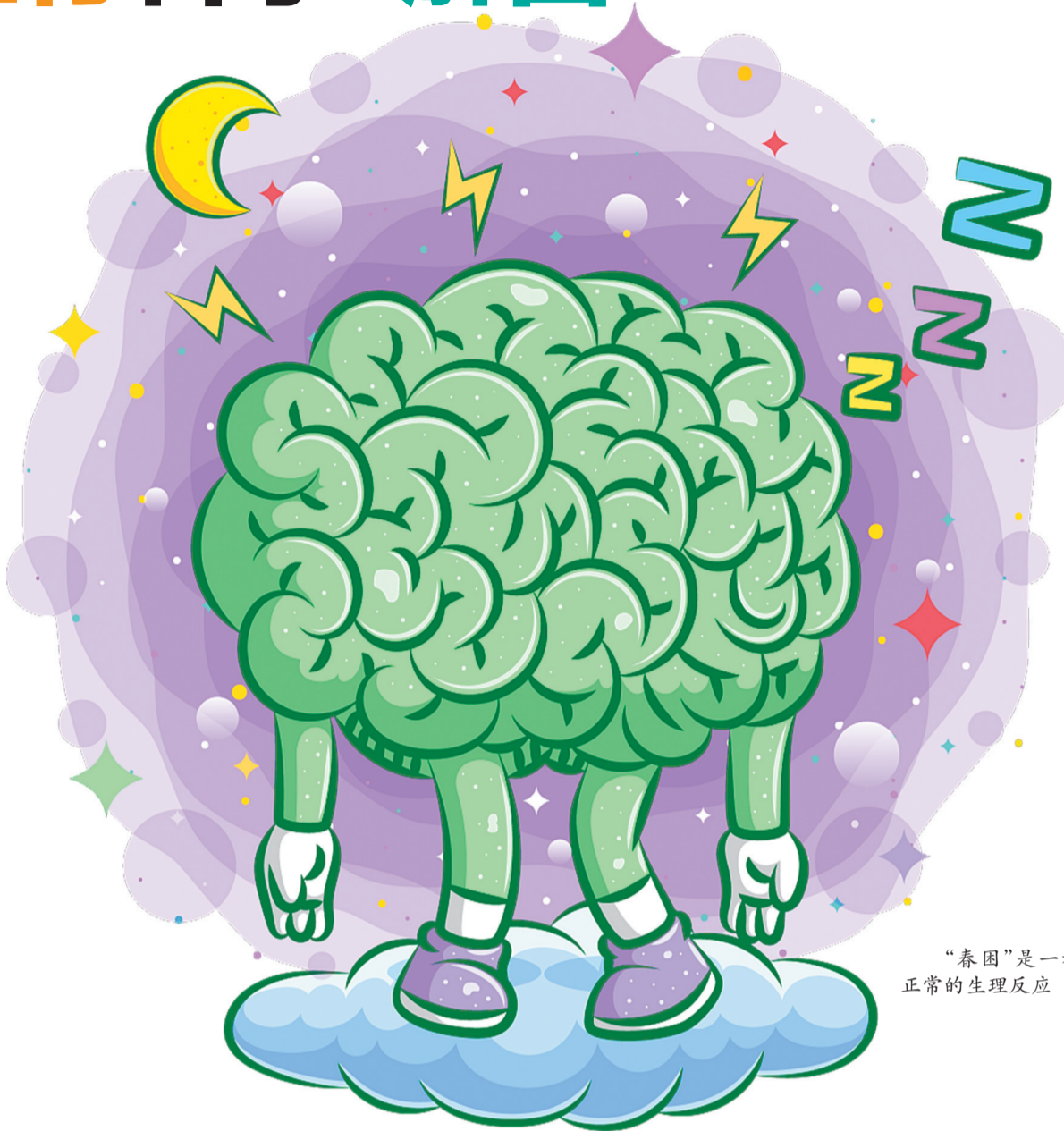
融媒体记者 黄耿焯/文 CFP/图

西医说“春困”

身体在适应季节 大脑生理性缺氧缺血

“西医理论认为,春困是大脑生理性缺氧、缺血,引起机体的自我保护行为”,福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师樊冀闽介绍,这与身体对季节的适应有关。一般认为,人体在冬季寒冷的刺激下,皮肤血管处于“收敛”状态,内脏器官的血流量增大,大脑的血液供应也相对增加,逐渐养成了高氧情况下工作的习惯。春天天气转暖后,人体皮肤血管和毛孔渐渐扩张,血管口径随之变大,皮肤的血液流量大大增加,供应大脑的血量相对减少,大脑会自动进行保护性调整,减低兴奋性,人体就会因脑组织的自我抑制而产生睡意。

最新研究也表明,人体在春季褪黑素减少、血清素增多,都会使人睡不好、困倦。在春天,天亮得越来越早,人体在黑暗时段产生的神经激素褪黑素,随着黑夜变短,分泌相应变少。而褪黑素恰恰负责调节“睡眠-觉醒”周期,帮助我们更好地睡眠。褪黑素分泌少,睡眠质量就会有所下降。英国科学家通过血液检测发现,人体内的血清素含量在春天达到一个较高值。血清素负责调节睡眠和情绪,水平过高会导致困倦、疲劳,甚至感觉缺乏动力。此外,医学研究认为,人类也有季节性睡眠,与冬天相比,人们在春天的睡眠时间平均每天少25分钟。



“春困”是一种正常的生理反应



市民可通过增加户外运动,改善身体状态。

“春困”伪装者

这九种病混进“春困”队伍中

虽然说“春困”是正常生理反应,不能怪到个人头上,但也别在每次瞌睡时,都用“春困”当理由。樊冀闽表示,因为有些困乏并不是“春困”,而可能是健康问题引起的。

鼻炎:如果鼻子内部有炎症,会导致呼吸受阻,从而引发大脑供氧不畅,导致犯困,甚至出现全身乏力、头疼。

睡眠呼吸暂停:由于某些原因而致上呼吸道阻塞,睡眠时出现呼吸暂停,导致机体缺氧,身体器官得不到很好的修复,患者夜间鼾声响亮而不规律,时断时续,声音忽高忽低,白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症状。

高血脂:高血脂患者,体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力,同时可能形成动脉粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

脑卒中(中风):临床资料统计,70%以上中风者在发病前5至10天会频繁打呵欠,尤其是老人。中风前还可能出现血压骤然升高、鼻子出血、走路不稳、四肢麻木无力和早上起床突发眩晕、持续头痛等症状。

甲减:甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,其主要表现为面部表情迟钝、讲话节奏慢、对很多事情提不起兴趣、经常犯困等,如在感觉慵懒疲倦的同时,伴有健忘、情绪不稳定等症状,要检查是否有甲减。

心脏疾病:血液供应不足,就会导致大脑缺氧,从而导致神经系统活跃度降低,具体的表现就是睡不醒。如果同时有心悸、气短、胸闷、头昏等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,需要引起警惕。

糖尿病:部分2型糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不十分明显,而是以全身乏力、精神萎靡、食睡且

难以睡醒为首发症状。

肝脏疾病:肝脏的表现通常比较隐蔽,疲倦乏力、不思饮食正是其主要临床特点之一。如果疲劳犯困的同时,出现皮肤发黄粗糙、恶心、厌油腻、餐后胀满等症状,要尽早排查肝病。

贫血:贫血最常见和最早出现的症状就是疲乏、困倦,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、面色苍白等。



防治“春困”

调饮食多运动勤通风

林采禧表示,了解了“春困”的原因,可以从生活起居、户外运动、饮食调理三个方面采取针对性措施,预防和缓解春困。

■ 饮食调理

保证蛋白质的摄入。牛奶、牛肉、鸡肉等瘦肉富含蛋白质,能量高、脂肪少,建议每天食用。充足的蛋白质



淮山粥等药膳可以帮助缓解春困

摄入可以帮助我们有效保持旺盛的精力。一份高质量的早餐,还应该包含谷类、肉类、乳制品和蔬菜水果。仅仅一杯牛奶、一个鸡蛋是不够的,蛋白质多而碳水化合物少,无法满足人体所需的营养和能量。

多吃一些含钾高的食物。人体缺钾也容易出现犯困症状,海带、紫菜、发菜、甘蓝、芹菜等食物中钾含量丰富,春季可多吃。

吃饭时不要吃得过饱,过饱容易导致血糖升高快,更容易犯困。

■ 户外运动

林采禧认为,犯“春困”的大人多于青少年儿童,这是因为小孩子跑跑跳跳较多,运动量足够,把“春困”赶走了;女性多于男性,是因为女性运动较少,情绪波动较大,相较于男性,对潮湿的适应性较弱。

他表示,运动使人身愉快,全身

舒畅。缓解春困,可适量增加户外运动,老人可选择瑜伽、体操、慢跑、太极等轻柔舒缓的活动项目。通过活动关节、舒展肢体,有效改善生理机能,增强身体呼吸代谢功能,加速体内循环,提高大脑的供氧量,缓解春困。

■ 生活起居

保持房间干燥。房间干燥可以减少湿气入侵体内,减缓“春困”。如果房间湿度较大或房间位于底层,可以采用除湿机抽湿。

勤通风。改变一直关闭窗户的习惯,保持卧室内新鲜空气的流通,否则室内含氧量减少,会助长“春困”的发生。

生活作息规律。通过规律性的生活作息,主动适应季节的变化,可以减缓春困。保证6小时至8小时的睡眠时间为宜,不要熬夜,每天午休半小时左右。

中医说“春困”

春天湿气重 脾湿“运化”不畅而困

“在中医看来,春困源于空气的湿度增加,引起身体“湿重”,全国老中医专家、主任医师林采禧介绍,人的脾脏主身体“运化”,脾脏怕湿,春天潮气大、气压低,会削弱脾脏的功能,使身体里的湿气无法排出,清阳不升,浊气停留清窍,因而让人感到困乏,容易头重思睡,同时还可能伴有疲劳乏力、食欲不振或腹泻等症状。

此外,春天肝气旺盛,如果肝疏泄不当,容易横逆伤脾,导致脾气亏虚,气虚则身体濡养不足,也使人出现疲倦乏力、头昏欲睡等“春困”现象。

所以,中医和西医均认为“春困”不是病,而是人体对气候变化的一种正常生理反应,不能赖到个人身上。一般春困持续的时间不会很长,当人体慢慢适应了气温的升高后,就不会再感觉困乏了。而且,对气温适应的时间长短与人的体质有关,体质较好的人只需几天便能适应。



脾脏湿气重,导致“运化”不顺。

【本期医学指导】

林采禧 主任医师,全国老中医专家,福建中医学院教授、硕士研究生导师,福建省中医脾胃学说研究会副主任委员。曾任泉州市中医院副院长、泉州市中医药学会副理事长兼秘书长。

樊冀闽 福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师,中华医学会呼吸病学分会睡眠呼吸障碍学组委员。擅长睡眠相关呼吸障碍疾病的诊治,对慢阻肺、哮喘、肺炎、支气管炎、呼吸衰竭等疾病也有丰富的诊疗经验。

这样晒太阳 补钙不伤肤

进入春天,万物复苏。人们也该顺应大自然规律,多出去晒晒太阳,帮助皮肤合成维生素D,促进钙吸收,预防骨质疏松,但长久日晒又会导致皮肤衰老。所以,晒太阳是门“技术活”,学会方法很重要。

尽量不要隔着玻璃晒

紫外线在自然界的主要光源是太阳,

身体对它又爱又恨。晒太阳之前,要先了解太阳。阳光中的紫外线,波长不同,皮肤能接触到的是UVA(长波黑斑效应紫外线)和UVB。

UVB是指中波紫外线,占5%—10%,只能到达皮肤表皮层,但其能量较高。皮肤受到UVB的照射后,会导致皮肤晒红、晒伤,可以作用于皮肤,帮助合成维生素D。普通玻璃挡不住UVA,但可挡住

UVB,因此隔着玻璃晒太阳,不能起到补钙效果。

涂防晒霜预防晒黑色斑

纬度、海拔、空气污染、一天中外出时间都会影响晒太阳的效果。为提高日晒效果,建议紫外线指数≥3时适当外出,多晒太阳。

需要注意的是,晒太阳时不建议以是

否晒黑来评价维生素D的合成情况,因为皮肤晒黑是UVA的作用。另外,阳光最强时不宜直晒。

阳光能帮助身体合成维生素D,促进人体对钙、磷的吸收和利用,有利于骨骼健康。很多人在晒太阳的同时,会担心晒黑、皮肤老化的问题。防晒是防止色斑和光老化的重要措施,但是又担心涂了防晒霜会不会影响皮肤合成维生素D,进而影响钙

的吸收呢?

据介绍,防晒霜的防晒指数包括PA和SPF。PA代表抵御UVA的能力,防晒黑、晒老。SPF代表抵御UVB的能力,防晒红、晒伤,但也阻碍了维生素D的合成。因此,建议选择PA高、SPF低的防晒产品。已经存在维生素D缺乏的人群,可以适当减少防晒霜的使用部位和频率。

(来源:健康时报 黄耿焯/整理)