

春困如山倒？心里总有无名火？

康宁专家教您春季正确养生

春回大地，万物复苏。在这充满生机与希望的季节里，我们不仅要欣赏春日的美景，更要关注自身的身心健康。2月25日，宁波大学附属康宁医院中西医结合科(十六病区)副主任丁艳主任医师做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”，和网友分享春季如何正确养生。



丁艳(左)做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”。

1 很多人为春困烦恼 建议:早睡早起,午休不超过半小时

丁艳介绍,最近门诊中,不少患者为春困烦恼,总觉得没睡够,白天疲乏。

张先生是其中一位,多年来他饱受睡眠问题困扰,长期使用安眠药。最近,他总是晚上睡不好,白天特别嗜睡,到了中午昏沉沉的,午睡1小时还远不够。每天晚上睡前,他都会担心会不会又睡不好。这样的焦虑情绪又加重了失眠,陷入了恶性循环。

丁艳说,面对类似情况,改善睡眠卫生非常重要,比如压缩午睡时长,午睡时间不要超过半小时。

和张先生一样,春困是门诊中很多患者共同的困扰。丁艳说,春季是万物生发的季节,中医认为此时人体阳气升发,肝气旺盛,容易

影响睡眠和情绪。因此,春季养生的重点是养肝,调整睡眠和情绪。

她具体解释,春困是季节交替给人们带来的生理变化的一种客观反应。随着日渐转暖,人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,基本每个年龄段都会有。从中医角度来说,此时节湿气重,人体若阳气不足,易受湿邪侵犯,脾因湿困而致运化失职,出现易困嗜睡、精神难以集中、疲倦乏力、肠胃等问题。春困会影响肝的疏泄,一旦肝失疏泄、气机郁滞,便容易令人情绪异常或低落。

遇到春困,有哪些办法来缓解呢?

丁艳给出了三条建议:首先要早睡早起,春主“生发”,建议22:00-23:00入睡,早晨6:

00-7:00起床,顺应日出节奏;其次要午休养心,中午(11:00-13:00)小憩15分钟-30分钟,有助于养心阴、缓解春困,午睡时间一般不超过半小时;另外,要早起活动,不要过度贪睡,早晨适当运动(如散步、太极拳),有助于阳气升发。

生活中,也有一些小窍门有助于远离睡眠困扰。比如睡前调神,避免剧烈运动、看手机,可听轻音乐或静坐冥想;食疗安神,桂圆红枣粥、百合莲子汤可养心安神,心火旺者可用淡竹叶、灯心草煮水代茶,注意保护肾阳,多吃补肾壮阳的食物,如黑芝麻、核桃、山药等,避免过度劳累;泡脚助眠,睡前用艾叶或生姜煮水泡脚,促进气血循环,改善失眠。

2 春天情绪波动大 建议:运动和听音乐有助情绪平和

俗话说“菜花黄,人发狂”。直播中,很多网友关心,春季确实容易出现情绪波动吗?

丁艳介绍,中医认为,春季阳气生发,易造成肝气过盛而引发情绪波动,出现烦躁、易怒、焦虑、头痛、失眠等症状,而不良情绪容易导致肝气郁滞不畅,内分泌失调,免疫力下降。尤其是患有精神分裂症、抑郁症的患者,其心理问题容易在春季加剧、复发。

近日,患者朱女士因失眠、脾气暴躁等问题来到医院就

诊,希望通过服用安眠药来治疗。在综合评估和心理测量、询问病史后,医生发现,朱女士的睡眠障碍还没有达到需要运用药物治疗的程度。她脾气暴躁和失眠的根源在于焦虑孩子的学习和未来。

丁艳建议:首先,不要擅自服用安眠药,安眠药属于第二类精神药品,要在医生评估建议下慎重服用;其次,朱女士舌尖红,心火旺,用淡竹叶、灯心草煮水喝,可以降心火安神,配合心理学上的一些方法来缓解

焦虑情绪,比如辅导孩子情绪暴躁时,可以离开房间去喝几口水,转移注意力;另外,注意睡眠卫生也有助于改善睡眠。

平时,有哪些小方法可以及时调节情绪呢?

丁艳给出了两个建议,即运动宣泄和情绪疏导。运动宣泄方面,散步、八段锦、瑜伽等舒缓运动可疏通肝气,缓解压力;情绪疏导方面,遇事少生闷气,可通过倾诉、听音乐、与朋友交流、写日记或适度哭泣释放情绪。

3 不要盲目进补 亚健康人群可到“治未病”门诊提前干预

直播中,丁艳提到,康宁医院中西医结合科也将开设“治未病”门诊。有网友好奇,为什么没生病就要来看病呢?

丁艳介绍,该门诊致力于将疾病扼杀在萌芽状态,以预防为主。主要适合两大类人群:一是亚健康人群,即长期处于工作压力大、生活不规律

的状态,出现疲劳乏力、失眠多梦、食欲不振、情绪低落等不适症状,但体检又无明显器质性病变的人群;二是慢性疾病康复期人群,在经过西医治疗后,病情处于稳定期,但仍需进一步调理身体、促进康复、预防复发的患者,借助中医治未病手段,改善身体机

能,提高康复效果。

很多网友关心,春天到了,是不是要多补一补,让自己更有元气?对此,丁艳认为,春季养生应该因人而异,不要盲目进补,要根据每个人的体质来进补。总体来说,春季不宜过度进补,重在“疏泄”“疏肝”。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

女孩跑步时 突然栽倒昏迷……

医生:警惕这种过敏性休克

近日,13岁的学生萌萌(化名)在体育课跑步时,突然毫无征兆地一头栽倒在地,随后被紧急送往北仑区第三人民医院急诊。

到达医院时,萌萌已经陷入昏迷,呼喊毫无回应,呼吸急促,身上还布满大片散在皮疹,血压更是低至80/40mmHg。接诊医生徐彬意识到孩子正处于休克状态,医护团队迅速投入抢救工作。可究竟是什么原因导致萌萌休克,大家都很困惑。

萌萌的父母说,孩子平时身体还算健康,只是偶尔会因荨麻疹感到皮肤瘙痒,以往发作时,自行涂抹药膏、服用抗过敏药,症状就能得到缓解,所以一直没太在意,也没有到医院进行系统治疗。“会不会是运动诱发胆碱能性荨麻疹,进而发展为过敏性休克?”随着询问的深入,徐彬脑海里的线索逐渐串联了起来。

“什么是胆碱能性荨麻疹?这病会一下子让人晕倒吗?”萌萌的父母很是疑惑。徐彬解释,学生晕倒常见原因多为低血糖和低血压,萌萌的胆碱能性荨麻疹是诱发性荨麻疹。“胆碱能性荨麻疹是荨麻疹的一种,主要是由一些相关因素诱发引起的疾病,例如洗热水澡、运动等。”他说,如果患者对乙酰胆碱过敏,或缺乏分解该物质的酶,在运动或洗热水澡之时体温升高,胆碱能神经释放大量乙酰胆碱,引发病情变化。过敏性休克发病快,如果不及时救治,将威胁生命安全。

经过医护团队全力抢救,萌萌的血压慢慢回升,意识也逐渐恢复,各项指标趋于稳定。

徐彬提醒萌萌的父母,日常生活中要密切关注孩子健康,及时疏导不良情绪,别让孩子因这次晕倒而惧怕运动。如果孩子运动后再出皮疹,应立即停止运动,平静后皮疹多会消退。家长也可以逐步增加孩子运动量,提升其身体耐受能力。多数患胆碱能性荨麻疹的孩子长大后病症会自愈,如果症状频繁发作,需及时带孩子到专科医院诊治。

记者 庞锦燕
通讯员 赵好宁 俞珍



徐彬正在查看患者的生命体征。
通讯员 赵好宁 摄