如何赶走春困

俗话说:“春困秋乏夏打盹”。春天万物复苏,天气逐渐变暖,很多人会感到疲乏、头晕欲睡,哈欠连天没精神。尽管春困不是病,但也会影响到日常的工作和学习效率。中医认为“天人相应”,人的一切生命活动都与大自然息息相关。

为什么会春困?中医认为,春季应是推陈出新、畅发生机的时候,只有把夏、秋、冬所积蓄的元气慢慢升发,才能有良好的精神状态。清阳升则头目清,熬夜后睡眠不足,或因饮食不节导致脾阳亏虚,身体阳气不足,或因压力产生焦虑,导致肝气郁结,阳气不能升发,使得清阳之气不能上升头目,而致阴阳失调,时时欲寐。

如何预防春困?早睡早起、顺应自然,少食油腻、辛甘为先,适当锻炼、舒筋活血,调摄情绪、戒躁戒怒。除此之外,按摩头面部多数穴位都能改善大脑供血,提神解困。多按摩太阳穴、百会穴、风池穴三大穴位即可奏效。

还可以选择具有醒脑提神的中药茶方来预防:

菊花人参茶:将10~20克人参切细,和干菊花5朵用开水浸泡即可。人参可提高人的免疫力,菊花有去火、明目的作用,两者合用具提神的作用,但有高血压的人不宜使用人参。

薄荷菊花茶:薄荷3钱、菊花2钱,用开水冲泡即可,菊花有清热解毒、缓解疲劳的作用,与具有提神效果的薄荷一起冲饮可使效果更佳。

除此之外,还可以单泡菊花、玫瑰、桂花等花茶,不仅有助于散发冬天积聚在体内的寒气,促使人体阳气升发,还能提神醒脑,解除春困。

(据《健康报》)

多咀嚼防衰老

“咀嚼”俗称“嚼”,是日常人们吃饭时经常做的一个动作,可千万别小看这个不起眼的动作,它和促进健康有着重要的关系。

促进消化 唾液中含有多种消化酶,能够帮助和促进食物消化,咀嚼的次数越多,口腔分泌的唾液就越多,使吃进去的食物更容易消化,特别是较硬的食物,效果更为明显。

防止肥胖 细嚼慢咽不仅有助食物消化,而且所分泌的唾液还可以减轻消化的负担,通过大脑中枢神经的条件反射,防止进食过多。反之,狼吞虎咽、咀嚼少、吃饭快,则很容易进食过多,让人长胖。

坚固牙齿 在我国中医传统养生方法中,就有叩齿功。老年人平时增加咀嚼锻炼次数,可坚固牙齿,减缓牙齿骨密度降低的速度。

美颜荣发 叩齿可活动面肌,加强面部血液循环,改善面肤的营养,进而美颜。头发的生长赖于精血,精血充盈,则发长而光泽。精血虚衰,则发白而易脱落。肾藏精,其华在发,叩齿可使肾精充盈而荣发。

强骨益脑 肾主骨,齿为骨之余。齿与骨同出一源,为肾精所养。叩齿能健肾,充盈肾精,利及骨骼,持恒进行,能致骨坚,故可健骨。《素问·阴阳应象大论》说:“肾生骨髓。”而脑为髓海,肾中精气充盈,则髓海得养,脑发育健全,就能充分发挥其精明之府的功能。反之,肾中精气亏虚,则髓海不足而失养。叩齿能健肾,使肾中精气得充,故可健脑。因此,老年人咀嚼可预防老年痴呆症。咀嚼次数多及进行方法正确的咀嚼,都能很好地增加大脑活性。 (据《大河报》)

健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia
内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条
健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。
如有健康问题咨询请拨打 12320

积食腹胀来点煳米水

积食的原因有很多,如果仅仅是消化不良引发的积食,出现打嗝、腹胀、不欲饮食等症状,可以用煳米水来缓解不适。

材料:粳米100克、山楂100克、干鸡内金1只。

做法:粳米和山楂先入铁锅内,小火炒5分钟左右,再入鸡内金,小火翻炒至焦脆后,再继续炒3~4分钟,至颜色变深。出锅稍凉后研末,取适量以温水冲服。每天可服2~3次。

功效:山楂、粳米和鸡内金炒煳后合用,有温补脾胃、消食化积的作用。

(据《大河报》)

突发性耳聋或是心肌缺血惹的祸

陈阿姨今年62岁,患糖尿病、高血压多年,前段时间双侧耳朵听力急剧下降,有时更是听不到任何声音。几天前,陈阿姨心脏不舒服到医院检查才得知,原来自己的突发性耳聋是心肌缺血惹的祸。

据诊疗大夫说,这是因为耳蜗对缺血缺氧比较敏感。耳与心血管系统的神经分布部位,在大脑和脊髓等处相同或相近。人体在心血管致病因素的影响下,往往使耳蜗早于心肌出现病理改变,并损害耳蜗的功能,引起耳鸣、听力下降等症状。

突发性耳聋一旦被确诊是由心肌缺血引起的,一定要在医生的指导下,服用防治冠心病的药物。(据《老人报》)

情绪差火气大 警惕双相情感障碍失眠症

八十多岁的张老太近两年来时常感到头晕、视物昏花、倦怠乏力、咽干喉燥、手足心热、入睡困难、多梦易醒,情绪时而抑郁低落,时而狂躁不安。原来,张老太的孙子于十几年前因车祸身亡,几年后儿媳妇不幸罹患肝癌离世,前两年张老太的老伴也因为食管癌离开了她。亲人身患重疾先后离世,这让张老太从此一蹶不振,终日意志消沉、情绪低落。

经诊断,这类失眠症是心神失养、血不养心引起的。患者由于神经递质代谢紊乱,出现了双相情感障碍(既有躁狂发作又有抑郁发作),中医诊断为眩晕、积聚、不寐。中医大夫建议,在治疗上以滋阴补肾、养心安神为主,方选柏子养心汤加减,具体方药如下:黄芪15克、麦冬15克、酸枣仁30克、太子参15克、柏子仁30克、茯神30克、川芎15克、远志12克、当归12克、首乌藤30克、土茯苓30克、山慈菇15克、白花蛇舌草30克、醋龟甲30克、炙甘草3克。

此方以补益心神、养血安神、促使脾恢复统血为主,心神得养故失眠症状消除。 (据《大河报》)

这些中药和西药别混着吃

有不少患者除了吃西药,同时还吃着中药调理。有些中药与西药可以联合服用,比如降压药卡托普利,联合中药天麻、地龙等平肝熄风的中药,能显著改善高血压病的症状。但为了尽量避免药物间相互作用而引起副作用,服用时要餐前餐后间隔用药,或间隔半个小时服用。

有些中药西药联合使用会降低药效。如含金属离子的中药代赭石、石膏、花蕊石、磁石、牛黄解毒片等,不宜与四环素类、左旋多巴类、红霉素、利福平、强的松、异烟肼、氯丙嗪等联用,因中药所含金属离子会与这些西药形成络合物,不易被肠道吸收,降低疗效。

含有机酸的中药(如山楂、山茱萸、陈皮、乌梅、五味子、木瓜、青皮及其制剂山楂丸、保和丸、乌梅丸、五味子糖浆等)不宜与制酸药如氢氧化铝、碳酸氢钠、胃舒平、氨茶碱等联用,以防因酸碱中和降低或失去药效。以上这些中药及其制剂不宜与磺胺类西药同服,以防引起结晶尿或血尿,也不宜与利福平、阿司匹林、消炎痛等长期联用,以防加重对肾脏的毒性。

含碱性化合物的中药(如硼砂、玄明粉等)不宜与左旋多巴、酸性药物如胃蛋白酶合剂和阿司匹林等联用,以防降低疗效。

含大量鞣质的中药(如地榆、五倍子、金樱子、虎杖、大黄、石榴皮等)不宜与含金属离子的制剂联用,如硫酸锌、碳酸亚铁、葡萄糖酸钙等,因此类药在消化道内易形成沉淀,影响药物吸收。

含酶类的中药及中成药(如神曲、麦芽、谷芽、山楂丸、保和丸等)不宜与抗生素类药物同服,因抗生素会抑制酶的活性,降低或失去药效。如需联用,服药时间需间隔2~4小时。

清热解毒类中药(如金银花、连翘、黄芩、鱼腥草等)不宜与菌类制剂如乳酶生、金双歧、培菲康等联用,因其有较强的抗菌作用,可抑制西药菌类制剂的活性。 (据《健康报》)