

# 如何赶跑“春困”?

民间常说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,可见这些表现与季节有很大关系。

春困一般表现为困倦、疲乏、头昏欲睡。从中医的角度来看,人体在春天存在阴阳失和、气血失调、脏腑失衡的情况,便会导致春阳气生发不正常,从而引发春困。

不想被春困“困”住,可以从饮食、睡眠、运动三方面着手调整。

## 口味少酸多甜养脾脏

中医认为“四季脾旺不受邪”。春困与脾阳虚、湿浊内滞有密切关系,所以应对春困需健脾养脾,通俗地说,就是要吃好。由于脾喜温升,恶凉降,我们的饮食要避免过于寒凉,以及过食油腻和难消化的食物,以免增加脾胃负担。

春季饮食应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气,脾气充则心气足。春季气候转暖,然而又风多物燥,常会出现皮肤、口舌干燥和嘴唇干裂等现象,故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。乏力困倦之感较严重的人,可以根据医生建议服用一些益气健脾的中



药进行调理。

## “春练”可促阳气生发

天气转暖,白昼延长,春天是个适合运动的季节。年轻人可以选择感兴趣的运动科学锻炼,但对于中老年人和心脑血管病患者而言,“春练”最好选择散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的项目,来增强自身抵抗力。

运动使肝气调达,一方面能避免郁结的肝气克制脾土,白天有一个好胃口;另一方面,运动促进血液循环、废物代谢,有助于晚上睡个好觉。

## 睡好觉也需仪式感

越是春困,越要睡好觉,这是最简单的道理。春夏养阳,睡觉时阳气潜藏,是养阳最好的方式,睡得好睡得深,春困就能缓解许多。

理想的睡眠时间是每天至少8小时。但要睡好觉,还是需要仪式感的。第一是时间,不能太晚,中医都说睡好子午觉,也就是尽量晚上11点前上床睡觉;第二是准备,睡前洗漱干净,还可以梳梳头、用热水泡泡脚,帮助身体放松;第三是环境,卧室内尽量保持安静、避光、温度适宜;第四是床具,舒适的被褥和枕头非常重要。

(据《北京日报》)

## 直爽的人心理健康

都说“性格决定命运”,那么什么个性的人会过得更幸福乐观?最近,一项来自美国加州大学戴维斯分校、得克萨斯大学达拉斯分校和德国不莱梅大学等机构的心理学研究发现,某些人格特征和心理健康高度相关。

研究纳入了3000多名参与者,对他们的“大五人格特征”(包括开放性、责任心、外向性、随和性和神经质)与心理健康之间的关系进行了相

关性探索。分析结果显示,心理健康水平高的人通常有更高的幸福感、生活满意度和乐观感。进一步分析发现,这些人有以下个性特征:包容,会尝试理解他人的感受;乐观,能看到事情的积极面;直率,与人相处时很真诚;情绪稳定,不容易大起大落。此外,他们也很友善、自控力强,不容易有攻击性、敌意和愤怒,更不会做出反社会行为。还有,他们的操纵欲比较弱,对人不那么刻薄无情;同时自

恋程度低,不会贪慕虚荣。

发表在《人格与社会心理学杂志》上的这项研究成果表明,幸福的人有一些基本的共同点,如果你也有这些个性,那么提示你有良好的心理状态,也更容易拥有满意的生活。如果你目前还不是这样的人,也可以根据需要和人生目的做出针对性的调整,至少,可以做好情绪管理和为人真诚直率,都有助于提升心理幸福感。

(据《生命时报》)

## 喝茶能护牙

2013年,英国营养协会总裁凯莉·鲁克斯顿博士发表在《英国营养基金会营养公报》的一项研究表明,每天至少喝3杯红茶可以保持口腔清洁,降低蛀牙(龋齿)危险,最有效的剂量是每天3~4杯红茶。绿茶也有类似功效,绿茶还有助于中和口腔中硫化物进而起到防止口臭的作用。

另外,多项研究表明,喝茶可以防止牙齿脱落危险。美国一位牙科

研究人员研究对比了55种茶叶后发现,中国的绿茶和乌龙茶防蛀牙效果最好。

另有报告指出,8~9岁儿童,每天早晨用茶水漱口一次,两学期后,龋齿减少70%。因此,日本在全国儿童中推行了“每天喝一杯茶”的活动,目的便在于预防龋齿。

经常饮茶、用茶水漱口、茶水刷牙,对于保护牙齿预防龋病,有意想不到的效果。

(据《健康时报》)

## 春季养肝做好5件事

春季万物复苏,由寒变暖,正是养肝、护肝的好时节。

充足睡眠。睡眠过程中人体会进入自我修复模式,经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,会影响肝脏夜间的自我修复。建议青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时左右;80岁以上老年人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

尽早戒酒。酒精对肝脏的损害非常明确,长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病(酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化),甚至发展成肝癌。

保护眼睛。中医讲肝藏血、开窍于目,眼睛健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。对于需长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应适当休息一下眼睛,可通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,达到养肝目的。

合理搭配饮食。黄曲霉素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都含有较多黄曲霉素,不要吃这类食物。此外,要合理饮食,挑食、少食也难逃脂肪肝。胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、芹菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,建议适量食用。

心态平和。现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。

(据《中国妇女报》)



喝茶的好处有很多,不过有一个好处,很多人没有意识到,那就是护牙。