

# 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,便会导致春天阳气生发不正常,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。

## 直爽的人心理健康

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

## 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

## 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》)

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,也可以根据需求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》)

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、荠菜、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。