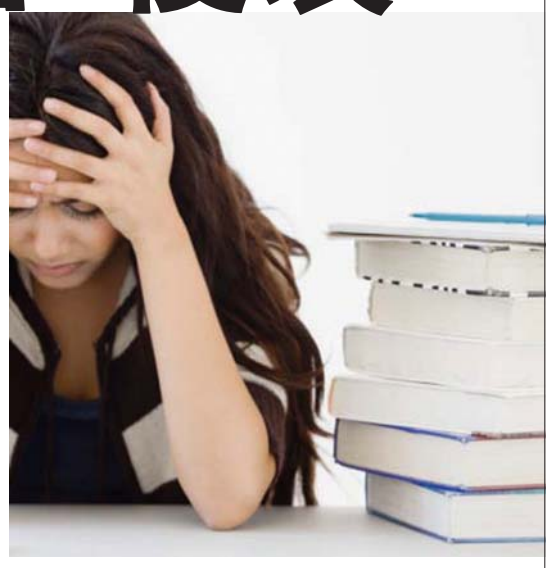
今日惊蛰

天气渐暖需防“春困”侵袭



3月5日12时21分迎来农历二十四节气之一的“惊蛰”。潍坊市营养科专家提醒说,此时节,气温回升,天气渐暖,公众需防“春困”侵袭。

惊蛰时节,春光明媚,万象更新,人们容易感到困倦、疲乏,无精打采、昏昏欲睡,民间称之为“春困”。春困不是病,而是一种季节变化时出现的正常生理现象。潍坊市人民医院保健专家解释:“春困”是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。冬天为了防止散失大量的热能,人体在中枢神经系统的调节下,整个皮肤的血管处于收敛状态。而到春天,由于天气变暖,大地复苏,皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,但由于人体内血液的总流量是相当稳定的,供应皮肤的血液增加,相对来说,供应给脑的血液就会减少;此外,春季白天逐渐变长夜间变短,人们的睡眠时间相对减少,所以,使人感到困倦,想睡觉。

潍坊市人民医院营养科医生介绍说,天气渐暖,人体皮肤的血管和毛孔也逐渐舒张,需要的血液供应增多,这样一来,会使供给大脑的血液相对减少,因而人们就会产生懒洋洋的感觉,无精打采,昏昏欲睡。此外,“春困”的另外一个诱因是,油腻食品使人产生饱胀感,妨碍营养摄入,饭后使人出现疲劳、瞌睡、工作效率下降等。“‘春困’虽然不是病,但也会影响人们的学习和工作,不利于人的身体及精神状态健康协调。”

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的,但也不是没法克服的,”潍坊市第二人民医院保健科王景云主任提示说,消除“春困”,首先要保证睡眠充足。需要提醒的是,“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决,过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态,从而“越睡越困”。另外,春日里尽量不要熬夜,以免春困的产生和加重。

她介绍,在保证睡眠的同时,还要注意居室空气的新鲜流通,以增加室内氧气的含量;多到郊外散步踏青,呼吸新鲜空气,改善大脑皮层的功能,振奋精神;在日常工作学习中要学会科学用脑,注意劳逸结合,适当休息,休息时可听听音乐、聊聊天。

此外,科学的饮食对解除春困也有很好的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,青菜当中的胡萝卜、荠菜、小白菜、荸荠等食物是最佳选择。少吃肥肉和油炸食品,以利肠道的消化和吸收。

峰峰

小病365:

春季嘴唇脱皮可能是唇炎

天气干燥,经常暴露在风中的嘴唇成了“事故多发区”,许多人嘴唇脱皮、开裂。

有的春季嘴唇脱皮可能是唇炎,唇炎是一种以口唇干燥、皲裂、脱屑为主要临床表现的粘膜病,有干燥脱屑型唇炎、过敏型唇炎、良性淋巴增生性唇炎、肉芽肿性唇炎、腺型唇炎、真菌性唇炎、光敏性唇炎等各种类型。按病程分可有急性、慢性唇炎之分。

干燥脱屑型唇炎的原因不明。可能与急性炎症有关,也可能与日晒、烟酒、化妆品刺激有关;白色念珠菌感染可引起真菌性唇炎。其主要表现为唇红部的干燥、疼痛、脱屑,并有纵沟纹和沟裂,裂沟深者可向皮肤延伸,并可能出血及形成血痂,裂沟经久难愈。灰白色的磷屑,可满布整个唇部。真菌性唇炎以病损白色假膜或斑片为主,假膜不易揭去。可有唇红肿、溃疡、糜烂。PAS染色可见菌丝。患者常因干燥、疼痛而舔唇,有时也因轻度瘙痒而揉擦。

惊蛰节气饮食:

多吃梨少食辣

惊蛰,是二十四节气中的第三个节气。今年的惊蛰为3月5日。惊蛰的意思是天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。蛰是藏的意思。专家提醒,惊蛰节气应当心冷暖变化,预防感冒等季节性疾病的流行。

记者采访中医专家了解到,惊蛰时节,气候干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法很多,比如生食、蒸、榨汁、烤或者煮水,特别是冰糖蒸梨对咳嗽具有很好的疗效。另外,咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛。

惊蛰时节,乍暖还寒,饮食应清温平淡,多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等,增强体质抵御病菌的侵袭。最好不吃油腻、刺激性的食物,如辣椒、葱蒜,胡椒也应少吃。