

春天来了,如何不“春困”?

初春乍暖还寒,季节在交替过程中,我们常会感到疲乏无力,打不起精神,这就是俗称的“春困”。春困虽不属于病态,但疲惫的精神状态给工作生活都会带来不利的影响,大家试试下面的方法,对预防和减轻春困有一定效果。

起居宜夜卧早起

立春后可以比冬天睡得稍微晚一点,但早上要早点起来。也就是跟太阳走,天睡我睡,天醒我醒。人气随太阳之气升降,白天太阳高悬天空,人的阳气随之上行而精力充沛;夜晚,人的阳气随之潜藏使人得以休养生息。

运动法缓解春困

消除春困最好是采用有氧运动,如慢跑、普拉提、瑜伽、太极等锻炼形式。这些运动能加快人体的新陈代谢,增强免疫力,增加机体和脑部的供血。例如普拉提,它能锻炼普通有氧运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸,或是肌肉不适等问题,都可以通过普拉提来改善。

头部按摩提神抗疲劳

适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。按摩头面部太阳穴、百会穴、风池穴可缓解春困症状。将手掌搓热,稍稍用力,顺时针方向揉10~20次,再逆时针方向揉相同的次数。

饮食疗法助醒脑

春天阳气生发,辛甘之品有助于升阳,温食有助于护阳。姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜如胡萝卜、花菜、卷心菜等宜常吃。寒凉、油腻、粘滞的食物,易伤脾胃阳气,应尽量少食。此外,还可适当食用咖啡、香蕉、巧克力等,能兴奋神经系统,消除疲劳,防止困倦。

身体内乳酸含量过高,是导致人疲劳的重要原因。酸梅中特殊的柠檬酸能有效抑制乳酸。因此,当熬夜工作或觉得精神疲惫时,喝杯酸梅汤可以起到很好的提神作用,让肌肉和血管组织恢复活力。

相关链接

趣味疗法防春困

香氛饰品或者干花 好闻的气味也有清醒头脑的作用。时常在办公室的桌上放一些清新怡人的香氛饰品或者干花,不仅使单调的办公环境得到点缀,也会让你不再昏昏欲睡。

调温度 开窗透气,外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力。

嚼薄荷糖 吃一片香口胶或者薄荷糖,无疑也有助于提神醒脑,当然最好是挑选无糖型而且口味特别强烈的那种。口气清新,也有助于改善人际关系。

想心事 手头工作告一段落,可以在电脑前装模作样。回忆一些刻骨铭心的快乐或悲伤的事,也许是开心,也许会难过,但无论如何,你不会犯困了。但是关键的一点,你千万不要沉浸其中。



生活宝典

感冒后五种情况才用抗生素

究竟该什么时候使用抗生素,这是医患双方都感到头痛的问题。专家表示,使用抗生素在医生的经验和科学的指南之间有一个“灰色地带”,需要医生综合二者才能作出合理判断。感冒患者在下面5种情况下才能使用抗生素。

发热、寒战 既发烧又怕冷,打寒战是细菌感染的标志性表现,但流感病毒也可能引起这些症状。感冒发烧时,医生会根据具体情况决定是否使用抗生素。如果你发烧时,周围正处于流感流行期间,那么可能并不需接受抗生素治疗,但要记住,来年务必打一针流感疫苗。

黄绿色鼻涕 一般来说,病毒性感冒患者通常会流清鼻涕,如果鼻腔分泌物呈绿色或黄色,则可能是细菌感染症状。但要注意,病毒感染患者有时也可能流绿色的鼻涕。因此,单纯靠分泌物颜色决定是否使用抗生素的做法,仍然不靠谱。

嗓子疼、有白点 很多人感冒时首发症状就是嗓子疼,如果咽喉红肿,而且咽部黏膜上有白点,这是细菌感染的又一特征。另外,如果除了嗓子疼,没有流鼻涕、打喷嚏等其他感冒症状,也要小心,因为这可能是链球菌感染。尽快做个咽拭子检查,用不了20

分钟就能明确病原菌,进行相应治疗。

十天还不好 病毒感染挥之不去,迁延时间太长会演变成鼻窦炎等更严重的问题,同时可能并发细菌感染。如果感冒症状持续超过10天以上,使用抗生素的几率就会增大。

化验结果 实验室检查是决定是否真的需要抗生素治疗的惟一“铁证”。医生通过提取鼻腔或口腔、咽喉黏液,经过实验室培养之后得出化验结果,但这需要1~2天时间。因此,医生往往会根据实际情况,综合上述症状更早地作出诊断,为患者争取治疗时间。

健康提示

三类发烧情况应对方法

体温38℃以下 首选物理降温进行干预

发烧是儿童感染性疾病中最常见的一种症状,对于发烧的处理大体可以分为“物理处理”和“药物处理”,通常来说,当儿童体温低于38℃时不需要采用药物处理,而是选择正确的物理降温方法即可。例如贴退热贴、多喝水、洗温水澡等方式都有助于体温和降低。

婴幼儿体温38.5℃以上 需要进行药物治疗
如果发现孩子的体温已经超过38.5℃时,家长应该密切观察孩子的情况以便做出及时的反应。对于婴幼儿来说,当其体温超过38.5℃时,需要给予药物治疗。可以选择口服中药或西药。

体温39℃以上 需要在医生指导下用药治疗
当孩子体温已经超过39℃属于高度发热时,通常情况下选择西药治疗。目前临床常用的是布洛芬类退烧药和扑热息痛类退烧药,这两类药物相对来说还是比较安全的。但必须明确一点是,家长应该在医生的指导下用药,尤其是注意用药的剂量。



医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道黏膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这

更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解

决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

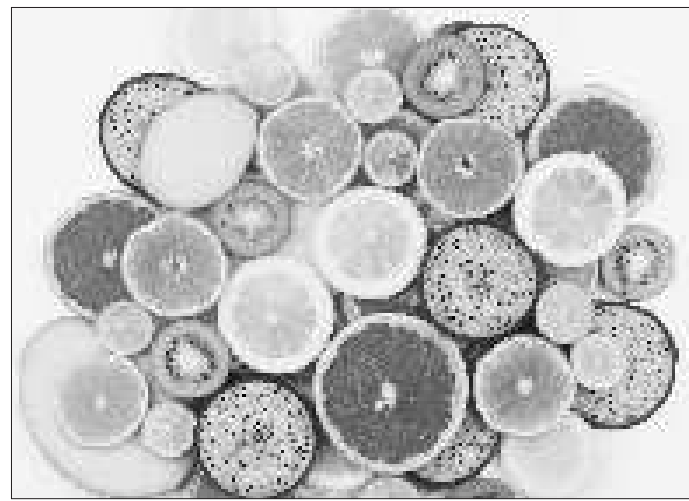
该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖,越服剂量越小乃至停药,隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律越舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216
15965154859



自行诊病隐患多

买东西,上淘宝;买书,去当当……电子商务让很多上班族的生活非常便捷,如今,电子商务又催生了自诊自治病盛行。自己感觉不舒服,又没时间去医院就诊,网上一找,针对症状,自行配药,还能和有相同症状的病友进行交流。但专家指出,这种“网上自诊”隐患颇多,更容易惹祸上身。

从网上自己对照看病,消化科相对较多,因为消化科管的比较宽,从胃肠到肝胆,各种病种的症状很像。比如腹胀、腹痛、烧心、泛酸。网上一查,可能是消化不良造成的,实际上胃炎、胃溃疡、胃食道逆流等都会出现这些症状,自己买药,可能就会买错了。如果有幽门螺杆菌感染,还需要联合吃治幽门螺杆菌的药物,否则,是肯定治不好病的。医生接诊中发现,不少这类自己看病的人,都说吃了很长时间的胃药都不管用。

除了消化科外,皮肤科、妇科等科室也经常接诊一些自行诊断无效果才去医院就诊的患者。这些疾病症状极易混淆,不易判断,即使是学了很多年医科的医生,也要见到病人本人通过问诊,或借助一些检查设备才能明确诊断,何况是网络呢。

身体出现不适,如果嫌上大医院看病麻烦,社区医院也是一个不错的选择,喜欢看看网上的健康常识,是个好习惯,但是网上的一些资料只能作为看病的参考,要记得在网上对号入座后,一定也得去医院“找找座”。

