

赶跑春困 让你神清气爽

本报记者 孙野



制图 柴莹莹

“金地夜寒消美酒，玉人春困倚东风。”宋代诗人曾巩用诗诠释了人们春日的神志状态。尤其是春日午后，特别容易出现眼涩倦困，提不起精神等情况，医学上称做“春困症”。特别对上班族和学生人群来说，颇有影响。

河南省中医院皮肤科主任医师方玉甫指出，“春困”是正常现象，大多不是病，它是人体生理机能随季节变化和气温高低的转换而发生相应调节的一种短暂生理现象。“春困”影响下疲惫的精神状态对生活、工作或学习都会带来一定的不利影响。对此，方玉甫建议，如果在饮食起居上采取相应的措施，可预防或减轻“春困”带来的影响。

户外运动健身心

方玉甫分析说，冬天，人体为了适应寒冷环境，保护体内的温度而防止热量散发，皮肤和微细血管处于收缩状态，维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋信息增多，因此人的大脑比较清醒。而春天，气温适中，皮肤和肌肉微细血管处于弛缓舒张的状态，血流缓慢，体表血液供应量增加，流入大脑的血液就相应减少，中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱，于是出现昏沉欲睡的“春困”现象。此外，春天昼长夜短，人们睡眠时间相对缩短，活动量也较冬季有所增加，故使人产生疲惫的感觉。

有所增加，故使人产生疲惫的感觉。

加强运动是解乏的重要措施。方玉甫说，体育锻炼可以大大加快脑处理信息的反应速度，能有效地防止“春困”。春季可选择轻柔舒缓的活动项目，如快走、慢跑、广播操、太极拳等。同时，可去郊外春游，呼吸新鲜空气，改善大脑皮质功能，使人心旷神怡，精神振奋。另外，外界视觉、光线等适度刺激有助于改变人体的内在节奏，使大脑中枢神经迅速进入清醒状态，从而使困倦得以消除。因此，人们在春季应多到户外进行一些适量的健身锻炼，使身体呼吸代谢功能增大，加速体内循环，提高大脑的供氧量。

合理饮食重作息

要克服“春困”，生活节奏也要把握好，要有规律。方教授强调，不要三天两头熬通宵，睡觉时间时早时晚，应养成比较规律的生活习惯。实践也证明，对冬日里养成的生活习惯作适当调整，使机体逐渐适应春季气温上升的气候，是解除“春困”的关键一环。此外，饮食忌过饱。营养专家建议，一日三餐不要吃得过饱，最好一天能吃三到五顿，否则胃过度膨胀，人容易犯困。

素的摄入。如维生素C有制造细胞间粘物质的作用，对人体细胞的修补和增长很有帮助。B族维生素有防止神经系统功能紊乱、消除精神紧张的作用。所以，多食含有丰富维生素的食物和蔬菜，对解除“春困”有积极作用。同时，缺钾会影响认知和注意力的集中，而海产品诸如紫菜、海带中，蕴含有丰富的钾，每周适宜进食这类食物1~2次。

专家也提醒，上述的症状不仅仅是“春困”的独有症状，还可能是其他疾病的征兆，如中风。对于老年人来说，大约有70%~80%的缺血性脑中风病人在发病前一周左右，会出现大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠等困倦现象。缺钾常伴有全身性肌无力、肢体软弱等类似“春困”的症状。慢性肾衰、高血压、糖尿病等患者易在春季旧病复发，引起头昏眼花等并发症，出现了这些症状要及时到医院检查确诊和治疗。



医疗废物管理培训基地落户我省

本报讯(记者 赵佳)近日，郑州大学一附院被确定为我国医疗废物可持续环境管理项目——医疗机构医疗废物管理项目国家级培训基地。郑州大学副校长、郑州大学一附院院长阙全程教授担任培训基地负责人。

中国医疗废物可持续环境管理项目在全国仅有7个，是由环保部、卫生部与联合国工业发展组织、全球环境基金共同开展的国际合作项目。培训基地的主要工作任务是认真贯彻执行国家、卫生部有关医疗机构医疗废物管理的相关法规、规范及文件；负责医疗机构医疗废物管理项目培训基地的管理工作；实施医疗机构医疗废物项目培训工作；考核、评价医疗机构医疗废物项目培训实施情况，持续改进培训质量等。

关爱从“关节”开始

本报讯(记者 孙野)随着人民生活质量不断改善，越来越多的人加入到健身运动的队伍中，但运动前的准备活动及防护措施没有得到大多数人重视，致使运动性关节损伤发生率逐年上升。为此，郑州市骨科医院运动创伤-关节镜外科定期举办了“运动创伤-骨关节病沙龙”活动。

据了解，病友沙龙由国内著名运动医学专家刘宁教授领衔，运动创伤-关节镜外科的胡滨主治医师主持，就运动医学及骨关节疾病的诊断、微创治疗以及康复锻炼进行专题讲座、健康指导及疑难解答。讲座包括肩周炎的治疗和康复锻炼，肩关节疾病的诊断与治疗，膝关节前、后交叉韧带重建术后的康复，髌骨脱位术后的康复，老年性骨性关节炎以及半月板损伤的治疗等。参加活动的有正在住院的病人，有出院后的病友，有的是通过病友介绍而来的。通过医生、护士、病友及其家属之间的互动与交流，经验的分享，使病友们在治疗、护理及康复中遇到的问题得到及时准确的解答，给病友们提供更多的医学科普知识和康复上的帮助。此项活动使所有与会病友受益匪浅，深受病友们的欢迎。

关节镜手术是一种微创手术，具有手术精确、切口小、瘢痕小、术中出血少、康复快、并发症少、恢复期下床活动等优点，逐渐成为治疗关节疾患的主要治疗方法。



老人如何缓解口干

日常生活中，老人一旦口干，想到的便是饮水解渴。生理性口干喝水后即可缓解，但经常性的口干也可能是患了某些疾病，常见的原有原因有：口腔疾患，这些人经常张口呼吸，口腔内气体呼出，带走较多的水分，致使口干。慢性肺病、慢性支气管炎等，他们的肺功能一般较差，机体缺氧严重，因而常进行张口的代偿性呼吸。

中医学多以滋养肝肾、益气润燥、清热生津的方法治疗口干症。平时饮食多吃些汤水，避免辛辣刺激性食物，多吃养阴生津的水果和蔬菜。多吃酸味的新鲜蔬果，如山楂、杏、猕猴桃。莲子泡水也可防治口干舌燥；将莲子用开水沏，不要过浓也不要过淡，日饮二三次可预防口干舌燥、虚火上升等。

此外，一些小技巧也有助于缓解口干、生津润燥。比如“生津操”，具体方法是：每日清晨洗漱后和晚上睡前，用舌尖微顶上腭，待津液充满口腔后缓缓咽下。出现长期口干症状，饮水后缓解不明显的人，应该到医院接受检查，以便于早期诊断。

孙野

针灸减肥的四大误区

针灸的减肥作用主要通过调节神经系统、内分泌系统、水盐代谢、脂质代谢过程来实现，一方面可以抑制患者过亢的食欲，另一方面能通过增强能量消耗、促进脂肪分解来促进能量代谢。下面这些误区你有吗？

误区一：针扎得越多越好

很多美容院、减肥中心一扎就扎三四十针，顾客也感觉针扎得多就是效果好。其实针灸是需要专业知识的，它有着章法，注重选穴，对减肥真正有作用的就那十几个穴位，别的扎来也没用。若是不小心扎错了，可能还会带来不好的后果。

误区二：贴耳针时不能洗头

贴耳针时不是不能洗头，而是要注意尽量不要沾湿耳朵。一般的耳针之所以不能湿水是怕胶布失去粘性，若是做针，则需要避水，因此可以试着戴上耳套再洗头。

误区三：针灸容易感染

针灸用的针都很细小，对皮肤来说，一般的针尖都是极小的创伤，正常人的机体修复一般很快，如果不是因为其他破损感染，除非是做了散针(耳针的一种)须注意避水外，其他体针对日常生活几乎没有影响，洗澡、游泳都不成问题。

误区四：针灸减肥一劳永逸

针灸减肥是对机体的调整，是需要反复治疗、不断强化中建立一个新的状态。医生建议，一般要坚持三个月以上的密集和强度治疗(特别肥胖的则需半年至一年)，是一个慢慢调整的过程，当疗程停止后，体重基本上能保持一年至三年的正常水平。

舒梅



行业观察

月子会所行业日趋火爆

日前发布的中国保健服务产业发展蓝皮书指出，我国目前保健服务业已达140多万家，相关链条产业300多万家。其中近年在国内兴起的新兴产业——月子会所发展速度迅猛，选择到价格不菲的月子会所“坐月子”者已占全部分娩孕妇的5%左右。

由中国保健协会和中央党校完成的蓝皮书介绍，随着人们生活水平的提高，母婴家庭对产褥期保健尤为重视。近年在国内兴起的新兴产业——月子会所，以健康、科学、舒适的理念服务于正值人生脆弱时期的母婴人群，发展速度迅猛。

蓝皮书指出，目前我国保健服务产业整体上还处于粗放发展阶段，既缺乏相关的法律法规，也没有明确的监管部门。比如，在国内母婴保健服务机构最发达的上海，有近30家月子会所，但是通过卫生、工商等政府部门审批并获得母婴月子专护、婴幼儿智能启蒙、产后形体修复等经营资质的正规机构却很少。许多中小企业多走“擦边球”式的发展模式，甚至在旅馆租几间房，利用其住宿条件即开业。蓝皮书呼吁，应尽快出台法规和技术标准，从源头上加强对月子服务机构的监管。

燕玲

“膝关节病”千万不能忍

在郑州，越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”，但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲，下蹲困难，积水肿胀，久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者，就推荐其使用这个产品，结果不管病情有多重，只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下，当天病情就能减轻，几天就能大步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成，配方独特，药力强大，强效活性成分能直透皮下骨质，对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用，可快速钝化骨刺，恢复滑膜的润滑功能，迅速解除关节疼痛。

不怕病重，越重效果越好，重病者本周可享受特惠体验价。

康复热线：0371-53788102

市内送货，外地邮寄，药到付款。

专销地址：郑州市陇海中路市骨科医院隔壁瑞康大药房



育儿常识

春季宝宝健康换季小窍门

宝宝穿衣不要“捂”

春天气候转暖，自然界各种生物萌生发育。但是，春天的气候变化无常，乍暖乍寒。对于体温调节功能尚未发育完善的小宝宝非常容易感染疾病，因此爸爸妈妈要特别注意春季宝宝的衣着。

春天宝宝的衣服要注意防风御寒，宜宽松舒展、柔软保暖。宝宝衣服不可骤减，一定要注意随着气温变化加减衣服。

春季宝宝在户外的活动量加大，活动中穿得过多容易出汗，一遇冷风会导致感冒，

因此，外出活动时着衣以进行一般活动不出汗为标准。

衣着的颜色以淡雅为好，那种大红大绿鲜艳之色，在阳光下产生反射作用，对婴幼儿的视力形成不良刺激。

尿布应用干净清洁的旧棉布在尿布外层包垫，以免影响透气、散热，引发婴儿尿布疹。

老话说春天要“捂”，这个“捂”是个相对的概念，应当根据室外温度来增减衣服，所以春天宝宝不是穿得越暖越好。

饮食要点

补维生素D和钙

春季是宝宝生长发育速度最快的季节，身体对钙营养的需求也相应增加。春天在饮食上应给宝宝多选用豆制品、芝麻和海产品等含钙量高的食物。

为了保证钙营养的吸收，除了增加宝宝户外活动的时间外，还要给宝宝多吃富含维生素D的食品，如蛋、奶、动物肝、海产品等。

多吃青菜

春季要多给宝宝吃绿色蔬菜。因为冬季青菜少，厚味吃得多，厚味内积，易生内热，生痰为患，多吃青菜，可以内清其积，以利身体健康。

喝蜂蜜水

中医理论认为：风多燥，风燥外邪侵袭人体，很容易入理化热，常常表现为咽干、口渴、咳嗽、便秘，体弱者还可能感染病毒，发生肝炎、肺结核等季节性传染病。蜂蜜具有润肠通便、润肺止咳、益气补中和解毒的功效，天天给宝宝喝杯蜂蜜水有益于宝宝的健康发育。

重在皮肤护理

春天保持宝宝皮肤的滋润和营养是不可缺少的，妈妈每天都要给宝宝的小脸以及全身涂上一层婴儿专用的润肤霜。

宝宝的脸部

脸部在春天最容易受到风沙、花粉和阳光的侵袭，从而引发皮肤干燥、过敏等一系列症状。因此，宝宝晒太阳要在30分钟之内。不能让阳光直射在宝宝身上，也不能晒太久。晒太阳最好是在上午10点到11点之间，时间最好在30分钟之内，晒完后给宝宝多喝水、擦点润肤露。

宝宝的屁股

宝宝的屁股经常接触粪便、尿液，而且不易“通风”，春天里容易细菌繁殖，引起湿疹等皮肤病。因此，尿布要换得勤，不要让宝宝的屁股闷得太久，防止宝宝得“红屁股”。平常最好每隔1小时察看一下孩子的尿布，保持宝宝的屁股干净。再有坚持在每天相同的时间里诱导孩子大小便。

要减轻清洗宝宝屁股的工作，妈妈可以改用婴儿护肤柔湿巾，不仅能清洁孩子的小屁股，还有消毒滋润的作用。

王贤