

这几种“困”，千万别硬扛

春困，不是懒，是身体在季节切换时的正常生理反应。简单说，就是身体还没从冬天“醒”过来。

为什么春天特别困？

气温回升，大脑“缺氧”了

冬天为了保暖，血管会收缩。一到春天，气温升高，皮肤和毛细血管扩张，血液更多流向体表，大脑的供血、供氧相对减少，人就会昏昏欲睡、反应变慢。

日照变长，生物钟被打乱

冬天天黑得早、亮得晚，褪黑素（有助眠作用的激素）分泌多，人容易早睡。春天日照时间变长、光线变强，会抑制褪黑素的分泌，睡眠节律被悄悄调整，就会出现：晚上睡不着、早上起不来、白天总犯困的现象。

新陈代谢加快，能量跟不上

春天万物复苏，人体新陈代谢也开始加速，消耗变多，但饮食和作息还没跟上，容易出现能量不足、血糖波动，人自然又累又困。

湿度、气压变化，让人昏沉

春季多阴雨，气压偏低，空气湿度大，也会让人觉得胸闷、乏力、提不起精神。

总结一句：春困是身体在换季，“调试”不是懒，更不是堕落。

4个实用方法轻松告别春困

1. 睡对时间，比睡久更重要

很多人春困越睡越困，就是睡错了。成人晚上尽量11点前入睡，保证7小时左右睡眠。

中午小憩15-20分钟。小于20分钟：快速回血，下午精神饱满；超过30分钟：容易进入深睡眠，醒来更昏沉，影响晚上睡眠。

别靠熬夜硬撑，越熬越困，形成恶性循环。

2. 吃对三餐，越对越清醒

饮食直接决定白天的精神状态。

少吃：油腻、高糖、精米白面。高糖食物会让血糖骤升骤降，吃完立刻犯困。

多吃：应季蔬菜、水果、粗粮、优质蛋白。

早餐一定要吃，稳定血糖，提神扛饿。

多喝水：身体轻微缺水，就会疲劳、注意力下降，每天多喝水。

3. 动一动，唤醒身体

春困最怕“动”。

简单动一动：每坐1小时，起身拉伸、走几步、伸懒腰。简单做些扩胸、转头、转腰的动作，促进血液循环，大脑供氧一足，困意立刻消失。

户外运动：休息时间多到户外走走，多呼吸新鲜空气，也可以选择跑步、做操、打太极拳、球类运动等。坚持适度的户外活动，能让精神更稳定，白天也不容易昏沉。

4. 这些小细节，瞬间提神

开窗通风：密闭空间二氧化碳浓度高，容易犯困，通风5分钟立刻清醒。

按揉提神穴位：太阳

穴、风池穴，轻轻按揉，缓解头晕疲劳。

保持环境明亮：光线越暗，大脑越想睡觉，尽量坐在亮处。

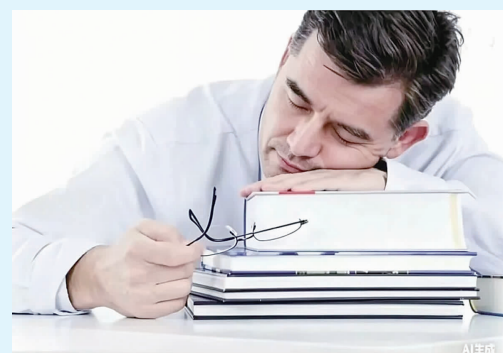
冷水洗把脸，闻一闻清新气味：薄荷、茶香、柑橘香，都有醒脑效果。

重要提醒，这几种“困”不是春困！

如果出现以下情况，可能和贫血、甲状腺问题、睡眠呼吸暂停、压力焦虑等有关，别再当成普通春困，建议及时检查，别硬扛：

1. 每天睡够8小时还是极度困倦；
2. 困到影响工作、学习、开车；
3. 伴随头晕、心慌、气短、记忆力明显下降；
4. 持续超过2周无法缓解。

（来源：新华社）



连吃两天确诊“胃石症” 食用蓝莓要适量

近日，福建一位女士连续两天每天食用半斤蓝莓之后，突感上腹剧痛，伴有恶心、反酸，紧急就医后发现胃底被一个硬结团块完全堵住，诊断为典型的“胃石症”。

在很多人的印象里，过量食用柿子、山楂易得胃石症，怎么蓝莓吃多了也会这样？

蓝莓不宜过量食用

蓝莓中富含果胶与鞣酸，若空腹或短时间内大量摄入，会在胃酸作用下与蛋白质结合，逐渐凝聚成难以消化的固体团块等沉淀物，引发“胃石症”。轻则可致胃胀胃痛，重则引发胃溃疡甚至消化道梗阻。

除了蓝莓，不少水果也有类似风险。

生山楂：鞣酸含量高，尤其晒干或未熟时；

桑葚：果胶丰富，酸甜可口，也含较多鞣酸；

未熟透的柿子、草莓：在完全成熟前鞣酸浓度较高。

特殊人群食用蓝莓要注意

脾胃功能差者

首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任尚菊菊表示，

蓝莓较寒，胃火较重和胃肠道功能正常的人群要适量吃，但对于脾胃阳气虚弱者，尤其小孩和老人等脾胃功能不好的人群，不建议过量食用。

糖尿病患者

虽然蓝莓常被列为低糖水果向控糖人群推荐，但医生仍建议糖尿病患者等需控糖人群，注意控制食用量或少量多次食用。

尚菊菊建议，对于糖尿病病人来说，想吃蓝莓的时候，可以上下午各吃10颗，这样既不伤脾胃，又不至于让血糖升得特别高。

服用抗凝血药物人群

蓝莓中含有维生素K，服用抗凝血药物的患者食用需格外注意，建议岔开时间适量吃。

勿把蓝莓当药食 抗炎作用有局限

网上有“蓝莓可消炎、媲美消炎药”等讨论，是真的吗？尚菊菊表示，蓝莓的所谓“消炎”作用，其实是借助花青素里的一些物质，从而增加机体抵抗力，其“消炎”机制与消炎药有本质区别。

当人体已经遭到细菌、病毒感染，机体出现炎症反应后（如白细胞增高，C反应蛋白增加等），吃再多蓝莓也起不到消炎作用。

（来源：人民网）

别让超加工食品毁了孩子的胃口

薯片、糖果、碳酸饮料、速食餐……这些食品有一个共同点：孩子爱吃，家长省心，既便宜又容易存放。然而，它们可能正在悄悄影响孩子的健康。本期养生专版，复旦附属儿科医院临床营养科副主任钱甜和大家聊聊“超加工食品”。

“看不见”的危害知多少

超加工食品被定义为含有5种以上添加剂的食品，通常经过多道复杂工业工序。典型代表包括：薯片、膨化食品；糖果、巧克力；碳酸饮料、含糖果汁；速食面、冷冻速食餐。

超加工食品的特点很突出：好吃、便宜、耐放。而这类食品的危害，也从看不见的地方悄悄开始。

破坏肠道屏障：超加工食品里的一些添加剂，可能会慢慢影响孩子的肠道屏障功能，引发慢性炎症。孩子体重也许还正常，但已经出现肠胃不适、消化问题。

代谢悄然改变：长期摄入超加工食品，可能会影响糖脂代谢，为未来的肥胖、糖尿病埋下隐患。

口味被“绑架”：儿童时期是味觉偏好形成的关键期。一旦习惯超加工食品浓重、酥脆、软滑的“工业口感”，就很难接受天然食物的清淡味道。

提倡多吃“真正的食物”

从现在起，让“真正的食物”成为孩子餐桌上的主角。建议多选择新鲜蔬菜、水果、肉蛋奶及天然谷物，这类食物未经复杂工业加工，能最大程度保留原生营养。

蔬菜：富含维生素、膳食纤维与多种矿



图源：千图网

物质，能促进肠道蠕动、增强免疫力，如西兰花、菠菜、胡萝卜、番茄、黄瓜等，清淡烹饪即可保留充足营养。

水果：含有天然果糖、维生素C及果胶，可补充水分、助力消化，代表有苹果、蓝莓、橙子、猕猴桃、草莓。

肉蛋奶：优质蛋白与钙、铁、锌的核心来源，助力孩子骨骼与大脑发育，如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、酸奶，是成长必需营养。

谷物：提供碳水化合物与B族维生素，维持日常能量供给，如燕麦、糙米、小米、玉米、全麦面包，比精制主食更具饱腹感与营养。

健康，从一日三餐的每一口开始。我们无法让孩子完全不接触零食。但我们可以做到的是，让天然食物成为日常，超加工食品只能作为偶尔的调剂。

（来源：健康12320）