

时值阳春三月之际,人就特别容易犯困,睡觉睡不醒,工作也没精神,即使晚上有充足的睡眠,白天仍感到发困,出现了“春天疲劳症”,也就是我们俗称的“春困”,总之它给我们带来不少麻烦。另外,还有些类似于“春困”的症状,其实隐藏了某些疾病,更要对此多加小心。那到底为什么会出现春困?我们怎么做才能远离它呢?

从中医的角度来讲,春季属五行中木,主升发与调达,在人体与肝相对应,在寒冬春之交时,阴气未去而阳气始发,一些阴盛而阳虚之体易致郁而不得发,阳升无力,清阳不能上濡清窍,故出现困乏无力且精神懈怠,或又心烦、失眠、多梦、眩晕等,甚至可诱出癫狂之症。具体有①痰瘀之体而阳郁失发,肥胖之人或高脂血症者多见,②肝阳素亢而肾阴不足,多见有情绪易激动、饮酒或高血压患者,③素体阴虚而不能助阳升发,多见于瘦人或糖尿病患者,④素体阳虚而不能随自然之阳升发,多见于平时畏寒怕冷或易患感冒者。

如何避免春困

1、多睡不能解春困

要解决春困,多睡并不是办法。一般情况下,成年人每天睡眠8小时左右就可以了,再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性,使之处于抑制状态,人会变得更加昏昏欲睡,无精打采,结果是越睡越困。所以,增加户外活动,增加人与人之间的来往,谈谈趣闻,会有很好的解困效果。

2、哈欠频频藏隐患

如果经常打哈欠,则要小心。正常人在感到疲劳时,常打几个哈欠,可增加氧气的吸入,可使人的疲劳暂时减轻。可是,中老年人,尤其是高血压、动脉硬化者,频频打哈欠,有可能是缺血性脑中风的先兆,应提高警惕。大约有70%~80%的缺血性脑中风的病

“春眠不觉晓,困倦来打搅”

——谈春困原因与处理方法

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 张小平



病人,在发病前一周左右,会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠现象。其原因是中老年人,特别是患高血压、动脉硬化者,由于动脉粥样硬化,管腔变窄,血管壁弹性降低,致使流向大脑的血流量减少,而大脑对缺氧十分敏感,仅占体重2%左右的大脑,却消耗全身需氧量的25%左右,因此,当大脑缺血缺氧时,即引起哈欠频频。打哈欠还可使胸腔内压力下降,上下腔静脉回流心脏的血量增多,心脏的输出血量增多,脑细胞的供血供氧能力得到改善。但这种改善是暂时的,因此,频频哈欠常预示缺血性脑中风可能近期发生。

因此,中老年人,尤其是有心脑血管疾病者,出现无诱因的频繁哈欠,应及时去医院检查,在医生指导下,对高血压、高血脂和糖尿病等积极进行治疗。饮食宜清淡,避免高脂饮食,戒烟限酒,多饮水以稀释血液,口服小剂量阿司匹林,防止血栓形成。在日常生活中,注意保持精神乐观,情绪稳定,防止激动,并注意防寒保暖,特别是早晚气温较低时应避免户外活动。这些都对预防缺血性脑中风的发生有积极作用。

3、春困期预防心理障碍

入春以来,心烦、失眠、多梦等,这些难受困扰着许多人,极易诱发多种心理疾病,应提前做好心理保健。春季人体内分泌不稳定,重型精神病人的发病率明显增高。除了精神分裂症等人们熟悉的精神卫生疾病外,因为“春困”而引发的多种心理问题也不少见。

4、当春困袭击了你,你该如何把它赶走呢?以下是自己可用的一些方法:

①困倦思睡时,用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消

解春困的目的。②走出室外,到郊外、湖畔、山巅,举目眺望。如果长期在室内,也可在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草,给人以一种赏心悦目之感。③困倦时,可闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香味道,可驱除困意,振作精神。④困倦时,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视,在获得欢笑中,兴奋神经,驱除困意。⑤有困意时,活动活动肢体,可舒筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来。⑥出现“春困”,不要随意服用药物,不要试图靠喝咖啡、浓茶改善症状。⑦注意饮食调剂,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、菜花等宜常吃。最好不要大量食用牛奶、香蕉、莴笋、肥肉及含酒精类的食物,此类食物易使人产生疲倦感或引起明显嗜睡乏力,具有催眠作用。

5、中药辅助祛困法

①痰瘀之体而阳郁失发,可用当归、川芎、瓜蒌、陈皮等;②肝阳素亢而肾阴不足,可用天麻、钩藤、菊花、枸杞等;③素体阴虚而不能阴中求阳升发,可用山萸肉、杜仲、枸杞、柴胡等;④素体阳虚而不能随自然之阳升发,鹿茸、菟丝子、西洋参及少量红酒等。

作者简介:

张小平,主任中医师,医学科副科长。毕业于南京中医药大学,曾在南京脑科医院、上海海医院及北京等地进修学习,曾参加南京中医药大学研究生班进修学习,从事中医临床工作20余年,目前主要专业方向在神经内科,已有几千例的脑血管病的诊治经历,在中西医结合方面对急性脑血管病的预防、急救和康复上已形成了独特的经验,即“西医重规范,中医显特色”,并且在神经科许多病症方面如头痛、眩晕、失眠、癫痫、帕金森病及周围神经疾病等有丰富的临床经验,曾在国家及省级杂志上发表论文10余篇。

春季如何预防面瘫

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 陆家武



面瘫也称为面神经炎,春季是这种疾病的高发时节,因为春天的天气乍暖还寒,而且春风习习,早晚温差很大,因此导致人的抵抗力免疫力差,很容易感染疾病。晚上很多人家是关着门窗睡觉,但是有的开窗只开一条缝隙,这样,往往早上起来会感觉脸变歪了,最简单的皱眉的动作都做不了,表情变得很奇怪,其实,这就是面瘫。那面瘫究竟是什么原因引起的,又该怎样预防?

一、细菌病毒的感染。春季是万物复苏的季节,细菌病毒在这个季节也是异常地活跃,他们的繁殖很快,传播的速度也很快,所以,人们稍不注意,就会中着。而因为感染引起面神经炎也是非常常见的。可能会因为感冒或者其他部位的炎症导致面部的神经炎症,所以,春季提升抵抗力和免疫力是非常重要的。

二、吹冷风。因为面瘫都是没有什么预兆的,而往往是睡了一夜的觉,早上起来才发现,很多人主要是因为晚上吹了冷风,因为春季的晚上还是比较冷的,而且,最不正确的吹风方法,就是想开窗但是又怕冷,因此,窗户只开一个缝隙,这样冷风通过狭小的缝隙吹进来,力量就会更强,而且,如果睡觉时脸正对着风吹过来的方向,就非常容易发生面瘫。

虽然面瘫80%是可以治愈的,但是也非常容易反复,而且每次的反复都会比上次更严重,反复几次之后,逆转就会变得很难,因此,做好预防才是最重要的。那如何才能在春季预防面瘫的发生?

(1)春天要保暖,不要急着脱掉棉衣。春天虽然气温开始回暖,但是因为早晚的温差还比较大,人很容易伤风感冒,因此。春捂秋冻这个原则还是要遵守的,因为冬天冷在春天还会持续一段时间,在初春季节还是以保暖为主,这样可以避免感染风寒。

(2)提升抵抗力和免疫力。炎症的发生就是因为抵抗力和免疫力下降导致的,所以,预防炎症最好的办法就是提升自身的免疫力,春天是食物非常丰富的季节,平时在饮食中,一定要多摄入蛋白质和维生素C,这样的食物很多,如果对于体质特别差的人,建议进行中医调理,提高免疫力。

(3)晚上睡觉还是关闭门窗。虽然关闭门窗睡觉会感觉空气不好,但是至少会比较安全。因为不会有冷风集中的吹到脸上。如果感觉室内空气不好,可以适当地进行净化,总之,春天还是不要开窗睡觉为好。

作者简介:

陆家武,主任中医师,内科主任兼急诊科主任,江苏省中医学会脑病专业委员会常务委员,高邮市有突出贡献的中青年专家,高邮市首届名中医。大学毕业后从事内科、脑血管病防治工作20多年,曾先后在扬州大学医学院和南京医科大学附属脑科医院内科和神经内科(脑血管病)进修,曾师从全国著名脑血管病专家李作汉、王立教授。在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的经验,并取得了较好的疗效。在省级以上杂志发表学术论文20多篇。

男人更年期应这样度过

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培

“男性更年期”一词,相信大家已经不再陌生,中医认为,“丈夫八岁,肾气实。二八,肾气盛,天癸至,精气横泻,阴阳和,故能有子。”男子五八到八八为人体的衰老期,更年期是人生过程中一个特殊体质状态,是体质状态由盛转衰的转折点。现代医学认为男性从40岁开始,雄性激素以每年2%~3%的速度递减,到了50~60岁会表现为性欲减退、乏力、失眠、多汗、易怒等男性更年期典型症状。更年期的男性更要关爱,要及时合理防治,以提高男性活力和生活质量。

男性更年期是由于睾丸功能退化所引起的,而睾丸功能的退化萎缩是缓慢渐进的,雄性激素分泌减少也是缓慢的。男性更年期来得较女性更年期间晚,出现的时间因先天因素不同,各自不尽相同,临床表现轻重不一,轻者甚至无所觉察,重者影响生活及工作,患者感到异常痛苦,一般认为有以下症状,应警惕是否为男性更年期来袭。

一是性功能减退。常有性欲淡漠、消失或阳痿的症状,同时生殖器官也会出现明显的老化现象。二是体态老化。整天都觉得疲劳乏力,无精打采,肌力下降,容易疲劳,日常活动的的能力下降,独立生活能力下降,出现身高降低,体能下降。三是出现阴阳失调症状。如眩晕、腰酸、耳鸣、盗汗、烦躁易怒、手足心热或者忧愁伤感,神经过敏、喜怒无常,常感到压抑、记忆力减



退、失眠、缺乏自信等。

进入更年期的男人更需自我关爱,注意保健,应建立合理的生活方式,保持乐观心态。一是注意学习更年期的生活知识。人到老年,这一时间必须要度过,对生活中出现的不愉快事情,也要以积极心态面对,理智地控制自己的情绪。二是坚持健康的生活方式。如保持充足的睡眠和良好的饮食习惯,作息规律,劳逸结合,切忌过度劳累或过度玩耍,不要无限透支自己的健康,尽量减少油腻和油炸食品,做到荤素搭配,坚持适度的体育锻炼,加强自我保健意识,定期接受健康检查,发现早期潜在的疾病,并得到及时治疗。三是合理搭配饮食,提前预防。男性多吃一些核桃、芝麻、山药、栗子等坚果类、根茎类食物,这些食物有改善和增强性腺功能的作用,亦可多吃一些粗粮,蛋类以及新鲜蔬菜和水果。如果症状明显,可请有经验的中医师,服用一些调理的中药汤剂或中成药,不可在身体出现异样后自行盲目进补。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学会理事,市医学会中医专业委员会副主任委员,高邮市首届名中医。毕业于南京中医学院中医系。曾到上海中医学院附属龙华医院进修。从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面颇有建树。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇。

面部急性过敏皮肤病原因及治疗

高邮市中医医院 皮肤科 主任中医师 任宏兵

在门诊中常常遇到不少人因为面部皮肤突然出现红斑,肿胀,脱皮,甚至水疱,瘙痒,疼痛等现象,影响美容,影响生活,影响工作。迫切寻找原因及治疗方法。下面把我在日常医疗工作中遇到的,可能引起急性皮炎的病因和处理方法介绍给大家:

面部急性皮炎可能的原因:1、日光性皮炎,日晒伤:面部皮肤是人体接受日光照射最多,时间最长的部位。所以较常见。其本身是对紫外线敏感,和照射时间过长日光照射皮肤,多发生在光直射部位。对皮肤白皙,少户外活动的人更容易发生。皮肤表现大片红斑,水疱,瘙痒,疼痛,严重的有头痛、发烧。2、化妆品皮炎:化妆品是经过临床试



验的,对大多数人用了是安全的,所以才能在市场销售。但也有人对其中的某些成分过敏,尤其是对其中的香水、香料、染发剂、依沙啞啉、美蓝伊红等成分,发生过敏的较多。这也因为香料受光照射后发生光毒反应,刺激皮肤引起皮炎。所以在选用化妆品时尽量选择选择不含或少含香料。3、接触性过敏性皮炎:面部皮肤直接接触外界某些物质而引起的皮肤炎症改变。任何人接触强酸、强碱等有毒物质都可引起皮炎称为刺激性(毒性)接触性皮炎。只有少数有过敏性体质的人接触了某些物质引起的皮炎多称为过敏性皮炎。过敏物质可以是接触挥发的液体如汽油、醛类、苯类、醚类、芥子气、甚至花粉、空气中飘浮物等。有动物的毒素,昆虫的毒毛等。也可以是间接方式,通过手、毛巾等将致敏物带到面部引起过敏性皮炎。4、光敏性

皮炎:摄入体内的光感物质,如食物:白萝卜、菠菜、芹菜、灰灰菜、马兰头、马齿苋、苋菜、土豆、香菜、莼菜、油菜、西红柿、茄子、紫菜、田螺、荠菜、韭菜等,水果有木瓜、无花果、芒果、柠檬等。如药物:血卟啉、磺胺类、氯丙嗪、异丙嗪、噻嗪类、四环素类、灰黄霉素、补骨脂、白芷消化吸收后光感物质进入血液到皮肤,再经过紫外线照射后,产生光毒物质引起受光照射部位的皮肤炎症。发病多为青、中年人,次为老年人,女性多于男性,春夏季多于秋冬。

皮肤病治疗最好在急性期就治愈,根据皮损的疹形,选择合理的药物。乱用药可能加重病情。中医药具有纯天然,毒副作用小,疗效好等特点,深受皮肤病患者的青睐。我科采用中西医结合的方式治疗皮肤病疗效满意,其整体观和辩证论治的理念、外用药物的理论与实践,对各种疑难病有着独特的诊疗优势,并具有治疗方式上多样性,药物剂型多样性和毒副作用小等优势。

作者简介:

任宏兵,主任中医师,江苏省中西医结合学会专业常委,扬州中医药学会专业副主任委员,曾在江苏省中医院皮肤科、中科院皮炎所、东南大学附属中大医院整形美容科进修,擅长各种皮肤病、性病的中西医结合治疗。如各种皮炎、湿疹、荨麻疹、癣、银屑病(牛皮癣)、瘙痒症、痤疮、黄褐斑、带状疱疹、腋臭、疤痕、脱发、红斑狼疮等。



中医院之窗

总第187期
2014年第6期
www.gyszyy.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201