

“秋乏”来袭没精神,如何缓解?

为什么会“秋乏”

秋天是四季中比较舒适的季节,但很多人却常感觉疲劳、困倦、提不起精神……医学专家指出,“秋乏”其实是阴阳失衡的表现,中医理论认为,人体是一个阴阳平衡的整体,秋季天气干燥,会伤到人的津液,因此会造成人的阴液不足,阳热旺盛,导致机体阳盛阴虚,人就会觉得乏力、没有精神。

此外,随着气温逐渐降低,白天时间变短,夜晚时间变长,也可能会出现“季节性情感障碍”,多发于秋冬季,会在春季消失。现代医学研究认为,造成季节性抑郁的病因主要是秋冬季阳光照射少,人体生物钟不适应日照时间缩短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。

专家指出,夏天气温炎热,新陈代谢快,大量出汗,而到了秋天天气转凉,出汗减少,人体需要建立一个新的内环境平衡,“秋乏”是人体适应环境变化而出现的生理反应。但是这种正常的生理反应对于某些心理过于敏感的人来说,会造成情绪上的波动,变得伤感,出现抑郁症状。

“秋乏”可通过运动缓解

多参加体育运动可以缓解“秋乏”是专家们的共识。美国杜克大学的研究团队发现:运动可以减少并缓解压力荷尔蒙,如果正常人每周花上约60分钟的时间运动,患抑郁症的机率就会降低约50%。运动尤其是团队运动对预防抑郁有奇效。因为此类运动在练习或比赛中,参与者与队友、对手之间会有很多交流,比如乒乓球、羽毛球、篮球等球类运动。此外,像拳击这类有对抗性、趣味性同时又很刺激的运动项目,也可以很好的发泄或舒缓情绪,让处于低潮的人兴奋积极起来。

一般来说,适当的有氧运动可以增加身体的含氧量,对于情绪控制的益处大,吸气时会让脑部细胞充满能量,头脑清晰的同时,思考能力就能自然达到正向的效果。通过每天一段时间的运动,锻炼身体的同时还可以缓解一天工作的压力,在晚上睡觉时,能够改善夜间睡眠质量,起到解乏的作用。因此,一些平时鲜少运动的人可以尝试跑步、跳绳、游泳、开合跳、广场舞、健身操、快走等难度系数较低、容易上手的有氧运动。

此外,秋季登山也能促进健身者的神经、心血管和呼吸系统保持健康。通过行走、攀登等,能使全身关节筋骨得到适度的运动,再加上轻松愉悦的情绪能使人气血流通,经络畅达,从而起到祛除“秋乏”的效果。



养成健康的生活习惯

除了运动,预防“秋乏”还要保证充足睡眠,争取晚上10时前入睡,睡眠时间比夏天多一小时,每日中午最好都睡一小时。年轻人午睡可有效地对抗“秋乏”,午睡还能帮老年人降低心脑血管等疾病的发病率。

同时,还要多晒太阳,适量增加阳光的照射,可以有效抑制褪黑激素的分泌,改善人忧郁的心情,人在光线充足的条件下进行活动也会调动情绪,增强兴奋性。

此外,平时多伸懒腰也有解“秋乏”的效果,即使在不累的时候,有意识地伸几个懒腰,也会觉得轻松。因为伸懒腰能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。

饮食上同样也要注意。平时工作或学习时,可以适当喝些绿茶、咖啡,绿茶在防“秋乏”的同时还可以起到防“秋燥”的作用。少吃辛辣、烧烤、油腻食物,包括辣椒、生姜、花椒、酸辣鱼、干锅等,这些食物容易伤津耗液,加重“秋乏”症状。从中医上讲,“秋乏”与体液偏酸有关,油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。同时含钾食物要多补充,含钾蔬果包括豆类、香蕉、柑橘、玉米、韭菜、黄豆芽、莴苣等,能帮助机体功能的恢复,扫除疲劳感。

此外,“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系,可以在室内放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草。可选择盆栽柑橘、吊兰、文竹和绿萝等。办公室养芦荟和吊兰,还能增加室内环境的新陈代谢,吸收废气,净化环境。

刘昕彤

产后康复 莫入四个误区

分娩会带来腹直肌分离、耻骨联合分离、产后盆底肌松弛、子宫脱垂、漏尿等一系列尴尬的问题,很多女性会在产后开始康复之旅。但是,很多产后妈妈们为了追求效果,往往容易陷入各种误区,反而引起更多问题,影响身体健康,一定要避免。

误区一 产后康复越早越好

很多女性为了产后能更好更快地恢复到产前状态,认为越早康复越好,甚至有人会在月子里就开始运动,殊不知过早锻炼可能带来二次损伤。专家建议,会阴撕裂者在产后12周内不要做凯格尔运动,腹直肌分离在产后半年内不要做卷腹运动,耻骨联合分离在8周内不要做过多的腿部运动。

误区二 产后漏尿是正常现象

女性产后漏尿的现象很普遍,尤其是在咳嗽、打喷嚏、跳跃时,但普遍不代表正常。漏尿的根本原因是盆底肌松弛,严重者还会伴有子宫脱垂盆底疾病,所以,一旦出现漏尿,一定要尽快做盆底功能筛查,根据自己的情况进行盆底修复。

误区三 盆底肌松弛是因为耻骨联合分离

盆底肌是骨盆底部的肌肉,它像吊床一样承托和支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,控制排尿和排便。耻骨联合分离有可能引起盆底肌松弛等一系列盆底问题,但盆底肌松弛不一定是耻骨联合分离引起。

误区四 束腹带可以帮助恢复身材

束腹带的确可以起到固定骨盆的作用,也可以保护剖腹产术后的手术切口,但它并不能帮助产后妈妈们恢复身材,还有可能因腹压增加而加重盆底肌松弛和内脏脱垂。想要尽快恢复身材,还要靠饮食、运动、徒手恢复手法。漆倩茹

“胃喜为补”并非想吃啥吃啥

秋季气温波动较大,多病高发,很多人希望通过饮食来调补身体。有部分人听说中医有“胃喜为补”的说法,认为是想吃啥就吃啥,曲解了“胃喜为补”的真正医理,反而伤及了脾胃。

“胃喜为补”出自清代名医叶天士《临证指南医案》中的“食物自适者,即胃喜为补”,是指一个人吃的食物胃能够适应,不会出现胃疼、胃寒、腹泻等不适,为脾胃所“喜”,能够调补身体。胃喜为体,神喜为用,胃喜通过神喜发挥调补的作用。不能望文生义,认为是喜欢吃吃什么就吃什么,这样反而会伤及胃气、损及脾阴。

“胃喜为补”要吃易于消化吸收的、身体所需的食物。如干燥的秋天可多食梨、莲藕、百合等食物。脾胃虚弱易生病的孩子可多吃山药、白菜、萝卜等时令蔬菜。

“胃喜为补”具体要怎么做?

胃喜润恶燥,喜温恶寒。胃为阳明燥土之腑,需要阴液滋润才能维持正常的通降下行,需要一定的温度才能容纳腐熟食物。为了顾护胃气,吃的东西不能太燥,当然也不适合太过寒凉。脾为后天之本,主运化水湿。脾虚则运化水湿功能失常,容易导致水湿痰饮内生。水湿内生又会反过来损伤脾阳,故“脾喜燥

恶湿”,大家在饮食中要注意少食肥甘厚腻之品,以免生痰生湿。

少火生气,壮火食气。平和之火能培补元气,使人体正气充足。但是过亢之火会销蚀元气,使元气减衰。有些人在秋冬季喜欢用人参、鹿茸等大补之品,殊不知此类补品滋腻难化,反而容易给脾胃增加负担,还会内生“壮火”耗伤正气。秋季进补时要以“平补”为主,以免阳气过亢伤及身体健康。尤其是秋季燥邪当令,应少食辛辣刺激之品,以免体内火热之邪迫津外泄,致使人体阴阳失衡而生病。

五味入胃,各归所喜。中医认为,“五味所入,酸入肝,苦人心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。”酸味的食物可以养肝,苦味的食物可以养心,甜味的食物可以健脾,辛味的食物可以养肺,咸味的食物可以补肾。不同味道的食物进入胃中,被消化吸收后会调补不同的脏器,会让不同的脏器“欢喜”。因此,秋冬进补也不妨结合自己的身体状况,适当多食相应味道的食物来调补身体。

总的来讲,只有正确理解“胃喜为补”,才能使“脾居中央以灌四旁”,为生化气血提供源源不断的动力,达到“正气存内,邪不可干”的目的。何世桢

