

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，这句俗语精准地描绘了部分当代人一年四季仿佛总也睡不够的状态。其实，想要缓解春困，调整饮食是一个既实用又有效的方法。为此，应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川为大家推荐一些赶走春困的食物，以及正确的饮食搭配和需要避开的雷区。

咖啡与茶 提神醒脑“小能手”

咖啡和茶是许多人提神醒脑的首选饮品。咖啡中含有咖啡因，它能够刺激中枢神经系统，提高大脑的警觉性和注意力，让人精神焕发。一杯香浓的咖啡下肚，困意仿佛瞬间被驱散。不过，咖啡因的作用时间有限，且过量饮用可能会导致心跳加速、失眠等不良反应。因此，建议每天饮用咖啡的量不超过3至4杯，且尽量避免在晚上饮用，以免影响睡眠质量。

茶中含有茶多酚、咖啡碱等成分，具有抗氧化、提神醒脑的作用。与咖啡相比，茶的刺激性相对较小，更适合大多数人饮用。茶多酚具有清除自由基的能力，能够保护细胞免受氧化损伤，延缓衰老。

除了绿茶，薄荷茶也是不错的选择。薄荷具有清凉的气味，能够刺激嗅觉神经，使人感到清爽，缓解困倦。可以将薄荷叶洗净后，用开水冲泡，加入适量的蜂蜜调味，口感更佳。

全谷物 能量补给“主力军”

全谷物是碳水化合物的良好来源，能够为身体提供持久的能量。与精制谷物相比，全谷物保留了更多的膳食纤维、维生素和矿物质，营养更加丰富。例如，燕麦富含膳食纤维和β-葡聚糖，能够降低胆固醇，稳定血糖水平，提供持久的饱腹感。膳食纤维可以延缓碳水化合物的消化吸收，使血糖上升速度变慢，避免血糖急剧波动导致的困倦。在早餐时，煮一碗热气腾腾的燕麦粥，搭配一些坚果和水果，既能满足身体对能量的需求，又能让你在上午保持清醒和活力。

糙米也是全谷物的一种，它含有丰富的B族维生素，能够参与身体的新陈代谢，促进能量的产生。B族维生素是身体能量代谢过程中不可或缺的辅酶，缺乏它们会导致能量供应不足，使人感到疲劳。将糙米作为主食的一部分，代替部分白米饭，不仅可以增加食物的营养价值，还能帮助缓解春困。

此外，玉米、全麦面包等全谷物食品也是不错的选择，可以根据个人口味和喜好进行搭配。玉米富含膳食纤维和维生素E，具有抗氧化作用；全麦面包保留了小麦的麸皮和胚芽，营养更加全面。

新鲜蔬果 维生素“宝藏库”

春季是新鲜蔬果大量上市的季节，它们富含各种维生素和矿物质，是缓解春困的“宝藏库”。维生素C具有抗氧化作用，能够增强免疫力，提高大脑的活力。柑橘类水果如橙子、柠檬、柚子等，是维生素C的良好来源。每天吃一个橙子，既能补充维生素C，又能品尝到酸甜可口的果香，让人心情愉悦。维生素C还能促进胶原蛋白的合成，保持皮肤的弹性和光泽。

春季也是春季的时令水果，它不仅富含维生素C，还含有丰富的抗氧化物质，如花青素、维生素E等，能够保护细胞免受自由基的损伤。此外，草莓中的果胶能够促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘。

草莓也是春季的时令水果，它不仅富含维生素C，还含有丰富的抗氧化物质，如花青素、维生素E等，能够保护细胞免受自由基的损伤。此外，草莓中的果胶能够促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘。

瘦肉与豆类 优质蛋白“担当”

蛋白质是身体的重要组成部分，对于维持身体的正常生理功能和提高免疫力至关重要。瘦肉是优质蛋白质的良好来源，如鸡肉、鱼肉、牛肉等。鸡肉富含蛋白质，且脂肪含量较低，易于消化吸收。在春天，可以多吃一些鸡肉，如清蒸鸡、鸡汤等，既能补充营养，又不会给肠胃造成负担。

鱼类也是优质蛋白质的宝库，如黄鱼、鳕鱼、三文鱼等。鱼肉富含蛋白质，且脂肪含量较低，易于消化吸收。在春天，可以多吃一些鱼类，如清蒸鱼、鱼汤等，既能补充营养，又能缓解春困。

鱼肉也是优质蛋白质的良好来源，而且富含不饱和脂肪酸，如欧米伽-3脂肪酸，能够降低血液黏稠度，改善血液循环，对大脑健康有益。三文鱼、鳕鱼、鲈鱼等都是不错的选择，可以清蒸、红烧或做成鱼汤，味道鲜美，营养丰富。清蒸三文鱼时，可以在三文

鱼上放一些葱姜丝和蒸鱼豉油，蒸熟后淋上热油，激发出香味；鳕鱼可以搭配番茄做成番茄鳕鱼汤，酸甜可口，营养丰富。豆类也是优质蛋白质的宝库，如黄豆、黑豆、红豆等。黄豆富含异黄酮，具有抗氧化、降低胆固醇等作用。可以将黄豆做成豆浆、豆腐等豆制品，方便食用。豆浆富含植物蛋白和异黄酮，是一种健康的饮品；豆腐质地柔软，易于消化吸收，可以做成麻婆豆腐、豆腐汤等多种美食。黑豆含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，具有补肾益阴、健脾利湿的功效。在春天，煮一碗黑豆粥，既能滋补身体，又能缓解春困。

春困来袭 为何饮食能“救场”？

春天，大自然万物复苏，人体的新陈代谢也变得旺盛起来。然而，由于气温逐渐升高，人体的血管开始扩张，更多的血液流向皮肤，导致大脑的供血相对减少，从而使人感到困倦。此外，春季人体内湿气较重，也会加重身体的不适感和困倦感。从中医角度来看，春季属木，与肝相应，肝主疏泄，若肝气不舒，也会导致气血运行不畅，使人出现困倦、乏力等症状。

饮食在这个过程中起着至关重要的作用。合理的饮食可以为身体提供所需的能量和营养物质，调节身体的生理机能，改善大脑的供血和供氧情况，从而缓解春困。例如，一些富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，能够促进身体的新陈代谢，增强免疫力，提高大脑的活力；而一些具有健脾祛湿作用的食物，则可以帮助身体排出湿气，减轻困倦感。同时，合理的饮食还能调节肝脏的功能，使肝气舒畅，气血运行正常。据北青网

打败春困 这些「提神食物」安排上

吃与健康



三类食物吃多更犯困

有些食物不仅不能提神，反而“帮倒忙”。吃多了可能会加重体内的湿气、影响血糖稳定、减少大脑供血，让人更容易犯困。

高糖食物：许多人在感到困倦时会选择吃一些高糖食物来快速补充能量。然而，高糖食物虽然能够迅速提高血糖水平，但这种提升是短暂的，随后血糖会迅速下降，导致身体出现疲劳、困倦等症状。

高脂肪食物：高脂肪食物如油炸食品、动物内脏、奶油等，消化起来比较困难，会加重肠胃的负担，使血液集中在肠胃，导致大脑的供血减少，从而加重困倦感。此外，高脂肪食物还会导致血液黏稠度增加，影响血液循环，对身体健康不利。

辛辣食物：辛辣食物虽然能够刺激味蕾，增加食欲，但过量食用会导致肠胃不适，引起胃痛、腹胀、腹泻等症状。此外，辛辣食物还会使身体发热，加重体内的湿气，导致困倦感加剧。

中医认为，辛辣食物容易生热化火，损伤脾胃，影响脾胃的运化功能，导致湿气内生。因此，在春天食用辛辣食物要适量，避免过度刺激肠胃。如果喜欢吃辣，可以选择一些微辣的食物，并搭配一些清淡的蔬菜，以减轻辛辣对肠胃的刺激。

健康知多少

别被不良反应“吓破胆” 教你读懂药品说明书

你是不是也曾盯着药品说明书上密密麻麻的不良反应，心里直打鼓？尤其看到“抑郁”“躁狂”等字眼时，更是不敢让孩子吃下那片药。今天，药师就来聊聊，该如何理性看待药品说明书上那些看似“可怕”的不良反应。



说明书越“厚” 难道药越“毒”？

这是一种常见的误解，而事实可能恰恰相反。一份内容详尽的说明书，通常意味着这个药被研究得更透彻，我们对其了解得更全面。国家《药品说明书和标签管理规定》明确要求，药厂必须把临床试验和后续跟踪中发现的所有不良反应，不论常见还是罕见，都如实列明。

这首先是对您知情权的尊重，是一份责任的透明。同时您也要明白，“列出”不等于“会发生”。

这些反应的发生概率天差地别。在药理学上，我们这样划分它们的出现频率：

十分常见：≥10% (10个人里可能有1个)

常见：1%至10% (100个人里可能有1到10个)

偶见：0.1%至1% (1000个人里可能有1到10个)

罕见：0.01%至0.1% (1万到10万人里可能有1个)

十分罕见：<0.01% (10万人里可能还不到1个)



抓住两个“关键” 理性看待不良反应

在药品说明书中，“不良反应”有其明确的定义：合格药品在正常用法用量下出现的，与用药目的无关的、有害的反应。面对药品说明书中的不良反应列表，我们该关注什么？请记住两点：

先看概率：对照上面的频率，您就能判断哪些是大概率需要留意的，哪些只是极低概率的预警。即使是“常见”不良反应，也意味着一百个人中不到十个人会出现，绝大多数人并不会经历。

再看严重性：区分哪些是轻微、可自行缓解的不适，比如吃完药有点困、胃肠道不适等。哪些是需要立即就医的严重反应，比如呼吸困难、全身性皮疹等。对不良反应引起的症状做到心中有数。

举个例子：孟鲁司特钠作为哮喘和过敏性鼻炎的常用药，孟鲁司特钠制剂其说明书被要求统一增加精神不良反应警示而引发家长忧虑。请您了解以下三点：

第一点，这个风险并非突然出现，此次更新是国家药监局为了加强风险提示的常规监管动作。

第二点，风险确实存在，但需要客观看待。其中失眠、易怒等相对多见，而真正严重的情绪或行为问题，在医学上属于“罕见”级别。

第三点，对于确诊需要此药的孩子，其控制哮喘、鼻炎带来的明确健康获益，远大于发生罕见不良反应的风险。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

哮喘和过敏性鼻炎的常用药，孟鲁司特钠制剂其说明书被要求统一增加精神不良反应警示而引发家长忧虑。请您了解以下三点：

第一点，这个风险并非突然出现，此次更新是国家药监局为了加强风险提示的常规监管动作。

第二点，风险确实存在，但需要客观看待。其中失眠、易怒等相对多见，而真正严重的情绪或行为问题，在医学上属于“罕见”级别。

第三点，对于确诊需要此药的孩子，其控制哮喘、鼻炎带来的明确健康获益，远大于发生罕见不良反应的风险。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

在此基础上，正确的做法是：不必恐慌拒服药物，而是在用药期间多留心观察孩子的情绪、睡眠和行为有无新出现的、持续的异常，并与医生保持沟通。

健康提醒

天气转暖血压降 药不能停

天气逐渐转暖，有些人认为天暖了血压会降，可以自行停药或减少药量。但殊不知，不规律服药反而会让血压反弹。

天气逐渐转暖，有些人认为天暖了血压会降，可以自行停药或减少药量。但殊不知，不规律服药反而会让血压反弹。

不规律服药更危险

不规律服药更危险

降压药的作用是让血压持续稳定地达标。不规律服用降压药物或者擅自停药，会引起血压的反弹，出现忽高忽低的波动，这种波动对血管和心脏的损伤，比持续的高血压更危险。特别是刚刚过去的春节长假期间，高盐高脂食物摄入多、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动等都可能引起血压的升高或者波动，一旦停药相当于“雪上加霜”，极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

春季勤监测防血压波动

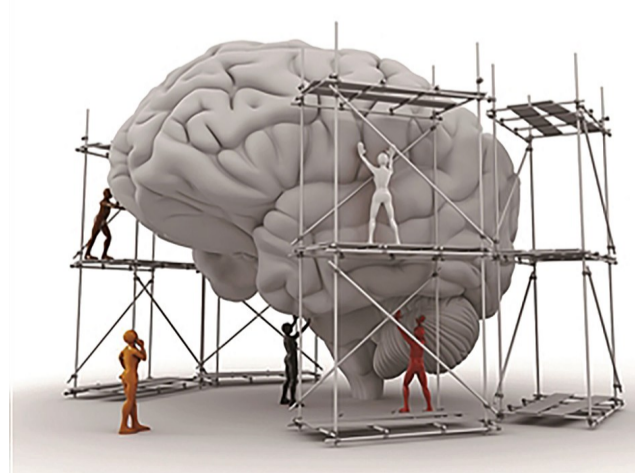
春季血压波动期应该加强监测，血压不稳或近期调整过药物的患者，建议连续几天早晚各测一次血压。早晨起床后空腹服药静坐10分钟测一次，晚上睡觉前静坐10分钟测一次。如果白天有头晕、头痛等不适，随时加测。

春季勤监测防血压波动

血压平稳后建议每周监测2至3天，早晚各1次就可以了，也无需过度监测造成焦虑。

血压平稳后建议每周监测2至3天，早晚各1次就可以了，也无需过度监测造成焦虑。

大脑喊救命时会发出三个警报



读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前，会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈，有时却转瞬即逝。这几个“密码”，一定要刻在脑子里：

面部“失控”的警报：照照镜子，或是看看身边的亲人，笑容还对称吗？有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉下来？

手臂“掉线”的警报：像做广播体操一样平举双臂，是否有一只手固执地抬不起来，或是不由自主地往下坠？

语言“乱码”的危机：尝试说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”，是否变得吐字不清，或者脑子里想得好好的，话却说不出口？

如果出现以上任何一条，您的大脑可能正在缺血！请毫不犹豫拨打120！

近日，“21岁女生头晕以为没睡好查出脑梗”的新闻一经发出便登上热搜。人们在感叹脑梗不再是老年病的同时，也对脑梗发生前的身体征兆更加关注。

想象一下，你的大脑是一个24小时不休的精密指挥中心，而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天，补给线被“路障”堵死(脑梗)，或是突然“决堤”(脑出血)——这场发生在头颅内的“交通事故”，就是致命的脑血管病。早一步发现，早一刻治疗，就能为大脑夺回一片“生机”。

这些“小毛病”是加急救

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”，其实是大脑的“加急救”。即使以下这些症状只出现几分钟就消失了，也绝不能当作虚惊一场。这是小中风，医学上称为短暂性脑缺血发作。识别它，是您避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会：

1.突然一侧眼睛“黑蒙”，像窗帘拉下，几秒钟

又恢复。

2.没来由的天旋地转，走路像喝醉了酒，无法走直线。

3.从未有过的剧烈头痛。

特别提醒：经历了一次小中风，必须立即去医院检查，且后续需要定期复查。这是预防进展为脑梗、降低复发风险的关键措施。

抓住“黄金期” 给大脑一线生机

一旦信号确认，风暴真的来了，每一秒都在跟死神抢机会。

脑梗——就是血管堵了。这时要争取黄金4.5小时，这是溶栓治疗的“钻石时间”，通过药物直接“爆破”血栓。

当然，还有“机会24小时”。如果是大血管堵了，24小时内还能做微创手术，用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”，但一定要快，多耽误一分钟，

都可能多留一辈子后遗症。

脑出血——就是血管破裂，其治疗的核心是：止血、降低颅内高压，必要时手术清除血肿。

康复是另一场“早”字当头的竞赛。在病情稳定的第一时间，康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚，到尝试活动第一个关节，这些早期的“微操作”，是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。