

# 春季易犯困 巧用药膳解乏

俗话说“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”。进入春季之后，春困就像“传染病”，人们经常哈欠连天、无精打采、手脚无力……那么，有哪些方法能帮助缓解春困？4月12日，记者采访了潍坊市中医院临床营养科李晓玮医师。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

## 春季为何易犯困

春困是因为季节转换给人们带来生理变化的一种反应。进入春季后，随着气温的升高，人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断地增大，导致大脑的氧供量相对不足，加上暖气温的刺激，使大脑受到某种抑制，因而人们就会感到困倦思睡，总觉得睡不够。

## 饮食有哪些注意事项

**饮食要清淡**  
食用油腻的菜肴后易使人产生疲惫、情绪低落等现

象。所以，春季宜清淡饮食。

### 摄取足够的蛋白质

蛋白质是由各种氨基酸构成的，瘦肉、低脂奶制品等食物中的蛋白质有助于增强人的精力。

### 多吃水果

水果中含有丰富的钾元素，钾是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。缺钾会感到身体软弱无力，也会影响注意力集中。可以多吃葡萄、橘子、香蕉、苹果等富含钾元素的水果。

## 药膳推荐

### 鸽肉参芪汤

材料：白鸽一只，党参20克，黄芪30克，山药30克。

做法：将白鸽去毛去内脏，清洗干净切块，放入砂锅中，与党参、黄芪、山药

一起清炖，煮熟之后加食盐、葱花等调味即可食用。

功效：鸽子肉是高蛋白、低脂肪的肉食，富含铁、钙、硒、维生素A/B/C等；党参味甘、性平，补中益气，生津养血；黄芪味甘、性温，补气升阳，益卫固表，与党参同用，对于因天气变化而导致“表不固”的病证，有较好的食养食疗作用；山药可滋补脾胃。

### 玫瑰花佛手黄芪茶

材料：黄芪6克，玫瑰花3克，佛手3克。

做法：开水煮20分钟即可饮用，也可加蜂蜜调味。

功效：玫瑰花行气解郁，活血散瘀；佛手疏肝理气，和胃止痛；黄芪健脾益气。本药膳具有疏肝理气、健脾益气之功效，可以使机体的肝气舒畅条达，气血和畅，顺时养生。

## 水肿是胖了？ 可能是病了

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷

对于水肿，许多人都有这样的疑问：水肿是不是因为身体里面的水分太多了？是不是变胖了？水肿到底是怎么回事？4月12日，潍坊市人民医院肾内科医生周晓丽作出相应解答。

### 水肿不等于肥胖

水肿虽然会使体重增加，但它不是肥胖。两者的区别在于，肥胖是由于生理机能发生了改变，导致体内脂肪累积过多使体重增加，而水肿则是组织间隙过量的体液滞留。

水肿其实是身体里面“有效水分”太少，人体的基础代谢能力下降导致的。慢性肾脏病患者大多数存在不同程度的水肿，有的人会有起床后眼肿，走路出现下肢肿等情况。身体任何部位出现水肿都要及时调理。

### 长期水肿有哪些危害？

- ◎原发病加重；
- ◎水肿部位的功能降低或者不适；
- ◎血脂升高，继而诱发血糖升高；
- ◎心脏负荷过重，导致心衰等心血管并发症；
- ◎长期容量高负荷导致营养不良等。

### 如何判断是水肿？要注意什么？

周晓丽表示，在出现水肿症状时切勿自行用药，要及时到医院进行专业诊断，明确水肿发生的原因及用药适应症后，再对症下药。

诊断水肿，可以从六个方面进行检查：血常规、尿常规、肝功能检查、肾脏超声检查、心功能检查、电解质检查。

水肿患者要养成良好的生活习惯，远离烟、酒，少熬夜。饮食要合理，低盐饮食，食用优质蛋白及新鲜蔬菜、水果，适量饮水。医生建议，每3个月至6个月定期检测尿蛋白值、血肌酐值、血压值。

## 春季降肝火 专家有妙招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

肝火旺，中医称“肝火上升”，特别是春季要注意降肝火。那么，春季如何降肝火？4月12日，记者采访了潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香。

邓桂香表示，春季是人体肝脏的重点修复期，随着气温的升高，人们的新陈代谢逐渐加快，同时调整了体内多种生命活动的节律，使得肝脏的代谢和排毒更加活跃。

肝火上升不可掉以轻心，可从饮食和作息等方面调节。多吃一些新鲜蔬菜、水果，如黄瓜、苦瓜、韭菜、橙子等。特别是胡萝卜，对补充人体所需的维生素B、避免口唇干裂也有很好的疗效。中医认为，养肝可多吃猪肝或鸡肝，尤其适合头昏脑胀、眼赤目干者。经常用脑者，平时还可以喝点绿茶，帮助清肝火。少吃辣椒、生蒜、生姜等刺激性食物。尽量不抽烟、不喝酒，酒精和烟草会增加肝脏负担。平时劳逸结合，作息规律，早睡早起。保持良好的心态，工作和生活不要给自己太大的压力。

邓桂香建议，市民可以通过按摩穴位降肝火。比如三阴交穴，在脚踝的内侧往大约4指宽处，常按三阴交穴有补肝健脾、滋阴通经、益气活血等功效；大敦穴，在大脚趾的内侧、靠拇趾甲底部处，按摩大敦穴有疏通肝经、清肝明目、理气醒脑等功效；足三里穴，在膝盖外侧凹陷处往下约4指宽的位置，按摩足三里穴可以起到疏肝健脾、清热化湿、镇静安神等功效。

