

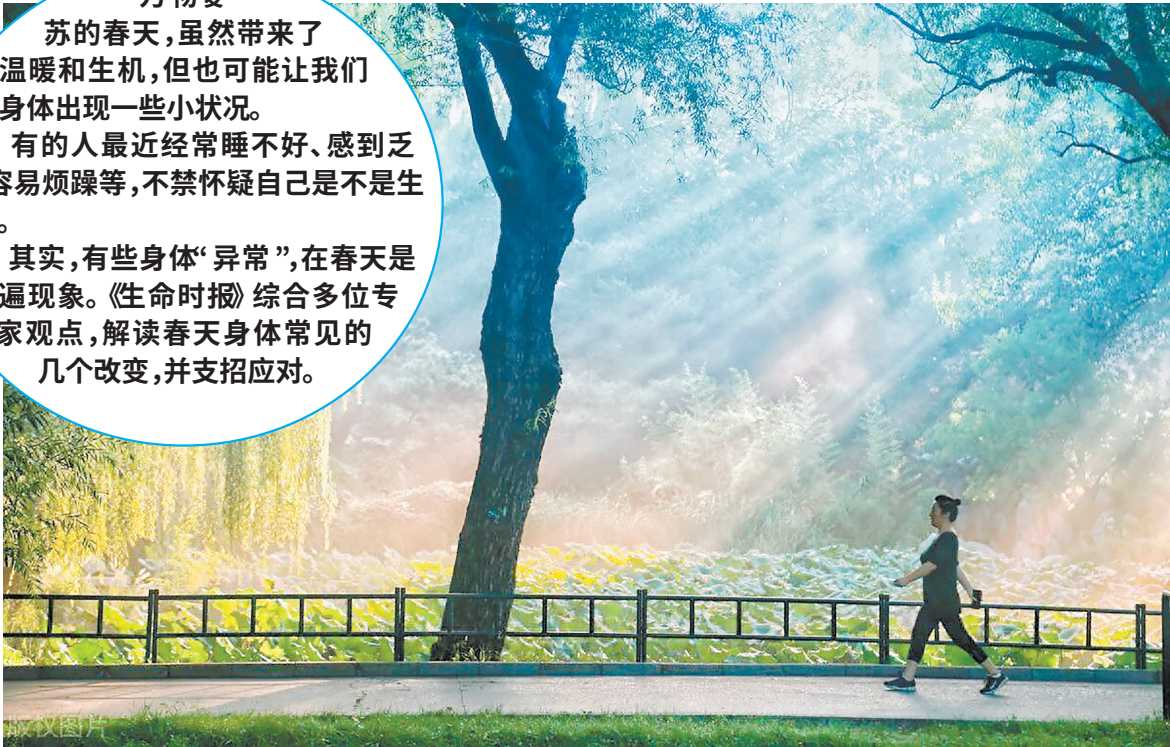
春季这4种身体异常其实很正常

万物复

苏的春天,虽然带来了温暖和生机,但也可能让我们的身体出现一些小状况。

有的人最近经常睡不好、感到乏力、容易烦躁等,不禁怀疑自己是不是生病了。

其实,有些身体“异常”,在春天是普遍现象。《生命时报》综合多位专家观点,解读春天身体常见的几个改变,并支招应对。



情绪大起大落

四季节律会导致精神状态波动,就像人们常说的“伤春悲秋”。季节更替对情绪的影响,一般认为与日照、气压及气温变化等有关。

冬季日照减少,人脑褪黑素合成相应变少,情绪就会变得低沉。到了春季,日照逐渐增多,褪黑素的合成随之增加,情绪会开始上升。

春季要注意调养情志,保持乐观开朗的心境,可通过冥想、深呼吸等方式缓解压力,尽量做到不着急、不生气、不发怒。

如果心中郁闷,可以找人倾诉,或者到大自然中呐喊,有助于宣泄情绪。

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示,本身存在精神疾病

的患者,春季要有意识地观察情绪是否稳定,睡眠是否减少或推迟,人际互动、生活习惯等是否有变,言语行为等是否有异常之处。

发现异常后,及早就医是最佳选择,可将疾病控制在早期阶段。症状持续时间越长,自行缓解的可能性就越小,逐渐加重的可能性就越大。

排便次数减少

春天冷热交替的气候加上干燥的空气,会让我们的身体处于“干巴巴”的状态,也更容易出现便秘。

传统医学认为,春季五行属木,对应五脏中的肝,肝脏具有调畅人体气血津液、促进消化吸收等作用,如肝失疏泄,则百病丛生,尤其是“瘀证”。若滞在胃肠,就会引发腹胀腹痛、便秘等问题。

情绪因素对肠道功能影响也很大,长期处于紧张、抑郁等不良情绪状态下,会影响自主神经,进而导致肠道蠕动紊乱,加重便秘情况。

多摄入膳食纤维和水。除了新鲜果蔬,全谷物杂豆和薯类也是膳食纤维的良好来源,可用其代替一部分精白米面。充足饮水可增强膳食纤维的通便作用,建议每日摄入1.5-2.0升。

经常疲倦乏力

陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)老年医学科主任张涛解释,春困的根源在于人体生物钟的调整滞后于季节变化。

春季天亮得早,阳光早早地将人从睡梦中唤醒,但身体的生物钟还没有完全适应这种变化,导致睡眠结构紊乱,深度睡眠时间减少,因此感到疲倦乏力。

尤其是体质较差、容易疲劳或患有心脑血管疾病的人群,更容易被春困“缠上”。

解决春困不能只靠睡。一般情况下,成年人每天睡7-9小时即可。过多的睡眠反而可能降低大脑皮层兴奋度,使之处于压抑状态,人会变得更加昏昏欲睡、无精打采,结果越睡越困。

克服生理性的春困,可以试试以下方法。

适当午睡。20-30分钟的午睡既能让大脑得到休息,又能有效刺激体内淋巴细胞,增强免疫力。

食物提神。适当增加蛋白质和

养成规律的排便习惯。最好在晨起或餐后2小时内尝试上厕所,慢慢建立排便的条件反射。改正憋便的不良习惯,一旦有了便意,就要及时去厕所,不要忽视身体发出的信号。

如果便秘情况比较严重,使用上述自我护理方法效果不佳,可在医生指导下合理使用通便药物。

维生素的摄入。推荐多吃豆制品、核桃、鱼类、牛奶等食物,可补充能量;香菜、香椿芽、香蕉、苹果等食物,可帮助提神醒脑。

气味刺激。闻闻风油精、清凉油、花露水,能够驱除困意、振作精神。

活动肢体。大部分上班族动脑多、体力消耗少、饮水量不足,加上屋内空气不流通,就会频繁犯困。不妨打开窗户,工作间隙伸个懒腰、活动四肢,平时多锻炼,比如跑步、爬山、郊游等,都能缓解春困。

血压容易波动

江苏省中医院心血管科主任医师方祝元表示,春季温度、气压的无常变化,会引起血管收缩,导致血压升高或波动。

中医认为,春季多风,风属肝,易引起肝阳上亢,血压升高。高血压患者春季调压稳压、全面呵护血压健康,尤为重要。

气象学家研究发现,气压下降到最低值、气温上升到最大值时,心脑血管

血管发病患者最多;气压在最低值急速上升或在峰值急速下降时,发病人数也较多。血管收缩,血压波动,会引起头痛、头晕等症状,这也就是中医认为的“春气者诸病在头”。

1.天气逐渐转暖,此时食物不能太温太燥,建议以清淡为主,要严格控制盐的摄入,限制热量,以稳定血压。

2.适当进行有氧运动,每周锻炼3-5次,每次30分钟左右,运动项目

可根据自身情况决定,如散步、快走、慢跑、太极拳等,有助控制体重、稳定血压。

3.高血压患者要密切关注血压变化,遵医嘱适当调整药品剂量和种类。合理用药,长期治疗,定期随访,按时服药,避免频繁换药或停药。

(来源“生命时报”微信公众号《春季这4种身体“异常”,其实很正常》)

一个脾气不好的人体内可能缺B族维生素

如果一个人脾气不好、情绪不受控制,除了性格、压力等因素外,还可能是营养素缺乏或B族维生素缺乏。

3种维生素与情绪关系密切

B族维生素是水溶性维生素,包括维生素B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9和B12。

B族维生素与能量代谢、神经活动密切相关,可通过对神经系统的调控间接影响人的脾气。其中,对脾气影响较大的有维生素B1、B6和B12。

维生素B1‘又称‘精神性维生素’,可改善人的精神状态,维持神经组织的正常活动。缺乏维生素B1易出现沮丧、易怒、暴躁、喜怒无常等情况,严重缺乏时可能引起周围神经炎,出现感觉异常。补充来源:酵母、豆类、瘦肉富含维生素B1,可适当吃些粗粮,如燕麦、玉米、全麦面包等。

维生素B6 维生素B6是氨基酸代谢所必需的,而与情绪有关的神经递质很多正是从氨基酸转变而来。缺乏维生素B6易出现情绪激动、困倦、急躁、抑郁等情况。补充来源:广泛分布于动、植物食品中,缺乏的现象不多见,饮食均衡的人一般无需额外补充。但长期服用避孕药的女性易缺乏,可适当增加猪瘦肉、香蕉、花生、牛肉等食物摄入。

维生素B12 可参与神经鞘的脂质代谢,维护神经系统的完整性。缺乏维生素B12时易出现思维能力下降、精神错乱、易怒、健忘、情绪异常等情况。补充来源:动物内脏、红肉、蛋类、乳制品等食物。

医生提醒6类人容易缺维B

有些人容易缺乏B族维生素,比如:长期素食者;节食减肥的人;挑食、饮食不规律的人;怀孕女性;长期饮酒的人;患有胃肠道疾病或消化吸收功能减退的人。

若这些人脾气明显变差,建议查一下是否缺维B。抽烟、用药等因素,也可能影响维生素类药物的吸收。这些人应及时戒烟,或进行预防性补充维生素,以免出现情绪异常波动。

缺维B还有哪些信号

整体来看,缺少B族维生素除情绪不佳外,还容易出现食欲不振、注意力涣散、疲劳等症状。B族维生素各有特性,当出现以下信号或不适时,也要考虑到维B缺乏的可能。

缺维生素B2可引起口角炎、唇炎、阴囊炎、眼睑炎、畏光等症状。补充来源:奶制品、肉类、蛋类、肝脏等。

缺维生素B3可引起糙皮病,表现为皮炎、腹泻等。补充来源:酵母、肉类、肝脏、谷类、菜豆等。

缺维生素B5易出现疲劳、食欲不振、恶心等症状。补充来源:鸡肉、牛肉、肝脏、谷类、土豆、西红柿等。

缺维生素B9可导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等,孕期缺乏可导致胎儿神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷。补充来源:食物中含量丰富,肠道细菌也能够合成,绿叶蔬菜、水果、酵母和肝脏等含量较多。

上述提到的相关病症原因众多,未必是B族维生素缺乏所致,但出现此类不适,需要排查一下是否缺维B。

“食补”是最佳途径

B族维生素都是水溶性的,在体内不易贮存,需要每天摄入补充。

补充B族维生素,对膳食均衡度的要求较高,保证充足的绿叶蔬菜、全谷杂豆、动物肉蛋奶等的均衡摄入,才能保证B族维生素摄入齐全、充足。

生活中,很多人会额外服用复合维生素B片,这是一种非处方药,用于预防和治疗B族维生素缺乏所致的营养不良、厌食、脚气病等。总之,不建议大家盲目通过药物或保健品补充,食补是最佳途径。

(来源“生命时报”微信公众号《一个脾气不好的人,体内可能缺B族维生素》)