

一到春天就犯困 注意身体四个警示信号

民间谚语“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,指人在春天容易困倦,在秋凉时容易疲乏,在炎热的夏天容易瞌睡,在寒冬的季节又容易贪睡不起。

在春天,人们上班时可能总觉得困乏无力,即使中午补上一觉,下午依然哈欠连天,疲乏劳累,严重影响工作效率。那么,一到春天就犯困是正常现象吗?

什么是“春困”?

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》曾提到:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”“春困”是属于“天人相应”,气候逐渐变暖,我们就会感到头昏脑胀、身体疲乏、困倦瞌睡,难以集中精神工作,这就是我们常说的“春困”。

为什么会“春困”?

《黄帝内经》有提到:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光。……此冬季之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”冬天没有储存足够的精气来支持春天的生发,就易出现“春困”的现象。

冬季、春季的气候变化大,人体需要有适应调整的过程。人体在寒冷的时候,皮肤通过汗腺收缩来减少体内热量的散发,从而维持人体正常体温。而春季气温回暖,皮肤和肌肉微细血管处于弛缓舒张的状态,使更多的血液流向皮肤和肌肉,相反流入大脑的血液就减少,中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱,就会出现我们俗称“脑缺氧”的表现。我们的身体没有完全适应气候的变化,血管、神经调节也就不灵敏,生物钟也就不那么准了,于是出现“春困”的现象。

“春困”除了与天气变化相关,还与工作、饮食、睡眠、运动等多种因素有关。“白领”是“春困”的高危人群,久坐办公室,活动减少,长时间对着电脑,易出现头昏、口干、嗜睡、头颈部酸痛、眼睛发痛等现象。不吃早饭易造成大脑缺氧,注意力不易集中、昏昏欲睡。而午饭吃得过饱会加重肠胃负担,也易犯困。另外,“白领”从事脑力活动,生活压力大,熬夜、失眠、早醒等造成日夜颠倒导致出现疲倦的感觉。

一般来讲,“春困”不是病,但也要注意是身体给你发出的警示信号。

“春困”且打鼾 警惕睡眠性呼吸障碍

睡眠呼吸障碍的症状包括鼾症、睡眠呼吸暂停综合征、睡眠低通气综合征。鼾症表现为睡眠时连续打鼾、张口呼吸、睡眠质量下降,白天困倦嗜睡、口干舌燥等。睡眠呼吸暂停综合征表现为睡眠时反复发生呼吸暂停,白天嗜睡、疲乏、困倦等,部分患

者由于反复的呼吸暂停造成缺氧,进而出现血压升高、代谢紊乱等。睡眠低通气综合征表现为睡眠时打鼾、白天嗜睡等症状。睡眠中呼吸暂停引起肌体缺氧,使我们的身体得不到充分休息,频繁的呼吸暂停也使深睡眠不断被打断,导致睡眠质量下降,易出现“春困”的症状。

对于肥胖或打鼾比较严重的人出现“春困”,建议到医院进行24小时睡眠检测。

“春困”且多饮、多食、多尿 警惕糖尿病

有些糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不明显,而以乏力、嗜睡为首发症状。糖尿病是一组因胰岛素绝对或相对分泌不足和胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,以高血糖为主要标志。当糖代谢出现问题时,糖转化为能量的过程就出现问题,我们说话、走路,任何动作都需要葡萄糖转化为能量,加上组织失水、电解质失衡等造成困倦、乏力。当患者出现葡萄糖功能不能满足情况下,会分解脂肪产生能量,使患者肌肉减少,导致“春困”的症状。

对于糖尿病高危人群,一定要重视体检,定期检查血糖。

“春困”且情绪低落 警惕甲状腺功能减退

甲状腺功能减退是由于各种原因导致甲状腺激素产生不足或甲状腺激素的作用减弱引起的全身性低代谢综合征。患者发病隐匿,不少患者很长时间内缺乏特异性的症状,多数患者并不知道自己患病。主要表现为畏寒乏力、表情呆滞、反应迟钝、情绪低落,对很多事情都提不起兴趣等。黏液性水肿昏迷多见于老年患者,表现为嗜睡、精神异常、低体温、心动过缓和心力衰竭等,死亡率很高。

对于“春困”又情绪不稳定的人,要警惕是否有甲状腺功能减退的情况出现。

“春困”且面白 警惕贫血

贫血是指人体外周血中红细胞减少,当低于正常范围的下限时则不能对组织器官充分供氧引起的一系列症状。疲乏、困倦是贫血最常见的症状,皮肤黏膜苍白是贫血最常见的体征。此外,不同病因贫血可伴有各自典型症状,如伴有头痛、头晕、耳鸣、眼花、注意力不集中等神经系统症状,感觉异常是恶性贫血的常见症状。消化系统疾病如消化性溃疡、消化系统肿瘤致食欲减退、恶心、腹胀等症状。伴有机体免疫



力低下、易感染可能是自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮所致。

对于面色苍白的“春困”者,建议到医院尽快明确诊断。

“春困”了怎么办?

作息规律。每天固定时间睡觉和起床,晚上11点前上床入睡,早上6~7点起床,尽可能不熬夜。白天尽量不睡觉,也不要躺在床上休息,为晚上提供充足的睡眠动力。无论前一天多晚睡,第二天多困,也不赖床,在闹钟设定的时间起床,6到8小时的睡眠时间是比较合适的。

合理午睡。对于普通人来说,午睡是极好的补充,有助于恢复精力。20~30分钟的午睡既能让大脑得到休息,又能避免进入深度睡眠。如果睡眠时间过长,大脑的中枢神经就会促使脑组织毛细血管关闭时间长,体内新陈代谢过程也就减慢,睡醒后人体各组织器官被迫唤醒,就会产生全身疲乏的感觉。但对于失眠者来说,午睡会减少夜间睡眠的驱动力,所以不提倡午睡。

坚持锻炼。大部分上班族动脑多,体力消耗少,很少出汗,身体调控湿度的能力变差,加上屋内空气不流通,“春困”随即而来。不妨打开窗户,伸个懒腰,让扑面而来的新鲜空气来缓解“春困”。周末休息的时候也不要懒床,在阳光充足、绿化茂盛的地方跑步,给大脑提供更多的氧气。

科学饮食。春季饮食宜清淡,可吃一些容易消化的食物,如青菜、胡萝卜、荠菜、荸荠等为最佳选择。尽量少食肥腻肉类,便于肠道的消化吸收。适当吃葱、姜、蒜等辛味食物以祛湿。少吃橘子、羊肉等温性食物,也可用中药枫斗、西洋参等调理。久坐办公室的“上班族”避免过饱。

(据人民网)



家长如何帮助孩子摆脱手机依赖症

随着智能化时代的到来,越来越多的中小學生拥有了智能手机,这已不是稀奇的事了。这虽然让孩子们有了去探索更广阔世界的学习工具,但也导致不少孩子患上了不同程度的“手机依赖症”,出现注意力不集中、家庭关系紧张等问题。手机作为认识世界的工具之一是“无罪”的,重要的是家长如何引导孩子正确使用手机,促进学生健康而全面地发展。下面分享几个方法,希望能对家长有所启发。

与孩子共同制定书面“手机使用契约”,坚守规则底线。不少家长都会和孩子约定手机使用规则,比如什么时候用、每天用多长时间,但这些规则往往停留在口头上,对孩子约束力有限,一定要落在纸上。家长可以与孩子一起参与制定“手机使用契约”,通过家长和孩子的商讨,双方都提出能够接受且遵守的手机使用规则。此外,在制定契约的过程中,家长一定要与孩子明确手机使用中有哪些绝对不能突破的底线,有奖有惩,严格执行。相信每一个孩子都能够分辨是非对错的,只不过他们会在与大人的较量中试探大人的底线,如果看到家长最初就很坚决坚定,那孩子不会硬碰硬的,会调整他自己的想法,因此在制定“手机使用契约”时,家长一定要坚守底线。

家长言传身教,做孩子的好榜样。孩子的很多行为习惯都是从家长处学习模仿到的,要让孩子正确使用手机等电子产品,家长首先要以身作则作出正确的示范。有些家长自己玩游戏却教导孩子不能玩游戏,这样的教导就会非常苍白无力。因此,在使用手机等电子产品时家长一定要做好正确示范,在和孩子共处时,要和孩子一起遵守“手机使用契约”,如果是用手机工作或处理重要事情,一定主动跟孩子说明白,让孩子理解您,这样才能培养孩子正确的观念。

增加有效陪伴时间。家长都知道要多陪伴孩子,谁陪伴?陪伴谁?怎么陪伴?高质量的有效陪伴能让孩子感受到幸福。但是如果和孩子在一起,家长低头玩手机,不理孩子,或者带孩子走出家门,去逛逛街、亲近大自然,还可以去各种类型的博物馆、图书馆等,家长可以多带孩子去体验,这些都是增进亲子关系的有效陪伴。

培养孩子广泛的兴趣爱好。如果一个孩子没有兴趣爱好,那么玩手机就成了他课余生活的全部。因此家长应注重培养孩子广泛的兴趣爱好,比如阅读、体育、音乐等,孩子的兴趣爱好多了,就能舒展身心,看到更广阔的世界,自然也就没有时间和精力去玩手机了,因此培养孩子兴趣爱好也可以转移孩子对手机的依赖。

(据《北京青年报》)

护肤重在去繁就简

每天敷面膜,皮肤就能水嫩透亮?护肤品成分繁多,怎么知道是否能满足自身需求?护肤品越贵越好吗?究竟怎么做才是科学的?中山大学附属第一医院东院皮肤科主任罗迪青教授指出,对皮肤的保护重在防晒、适度清洁、保湿、规律的作息和丰富均衡的营养摄入这5件事,避免走入误区。

首先,不必强求“深度清洁”。皮肤的毛囊与皮脂腺深达真皮层,皮脂腺会不断地分泌皮脂,这些部位在日常清洁中是不可能被“深度清洁”所清洁到的。对于洗面奶、清洁泥膜等日常清洁产品,主要作用是清洁角质层表面的污垢、灰尘与彩妆残留物,每天适当地用洗面奶洗脸一到两次即可,如果一味地追求所谓的深度清洁,就可能会破坏表皮屏障,最终导致皮肤脆弱敏感。比如曾经非常流行的超声洁面仪,就是通过不必要的过度清洁,让一部分人变成了“大红脸”。

其次,不建议过于频繁敷面膜。面膜起到的最主要作用称为“封包保湿”,如果频繁敷面膜,比如每天敷好几张,可能破坏皮肤角质

层细胞渗透压,进而引起皮肤屏障损坏。

此外,很多面膜会打着“保湿”“美白”的旗号,究竟是否有这些功效,关键还是要看面膜的成分。如果有美白功效的,可能含有烟酰胺或氢甲环酸;如果是含有玻尿酸、甘油、神经酰胺和尿囊素等,就会有一定的保湿、锁水的功效。需要注意的是,要小心一些宣称能快速美白的产品,警惕是否有铅、汞等不宜添加的成分。

更重要的是,选择面膜等护肤品不是越贵越好,也并不是一定要选“械字号”的医用面膜。只要是正规厂家生产的、不含有非法添加或不宜添加成分的面膜产品,都是可以按需选择的。

十几岁、二十出头的年轻人还容易长痤疮(青春痘)。如果痤疮很严重,建议不要高油、高糖、高脂饮食,也要注意防晒、清洁、保湿、规律的作息和丰富均衡的营养摄入,此外,可以在医生的指导下照射红蓝光或进行果酸焕肤,以减轻局部的炎症,加快青春痘的消退。(据《广州日报》)

春夏养阳多保暖

阳气,着眼于一个“生”字。那么,春捂应该如何“捂”?

捂肚子。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

捂脚。寒从足下起,四季的养生保健都应该注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。下体宁过于暖,上体无妨略减,这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属

阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后腰又为肾之府,胃肠道不好以及肾虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然,“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即使气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易着凉。如果连续两周最高气温都在15摄氏度以上,而且比较稳定,那就不必再“捂”了。(振宇)

健康白城

家装直接关系到消费者的居住环境和生活质量。近几年,随着消费者衣食住行品质需求提升,消费者居住需求不断增加,家装行业也随之蓬勃发展。但是,目前市场上各类装修合同五花八门、鱼龙混杂,消费者要想装修“不踩坑”,事前需要详细了解家装行业的合同知识,并详尽地对家装材料、工程进度等重要事项进行约定。

基于上述消费需求,2023年11月,《中国消费者》杂志社联合贝壳找房开展了“消费者对家装行业合同格式条款知多少”公益调查活动。该调查基于家装消费者的消费需求、消费习惯、消费知识普及等方面展开,并对消费者装修合同的签订现状进行分析,共收集有效问卷13974份。

本次调研,覆盖福建省、广东省、浙江省、江苏省等31个地区。其中,79%为男性消费者,21%为女性消费者。受访者家庭组成主要以三代同堂为主,占比达50%;其次为二代同住,占比达29%;一代独居占比仅有20%。调查发现:

受访者在合同签订时仍面临较大的困境。41%的受访者反馈没有精力阅读完整的合同;30%的受访者反馈合同内容过多及核心条款不突出;14%的受访者认为签订方式过于复杂。“是否逐字阅读合同”调查项目显示,60%的受访者反馈,在合同签订时,虽然想阅读合同,但合同内容太长,难以完整阅读。

消费者在装修决策时,会受合同影响。受访者做装修决策时,报价、售后、品牌、承诺兜底等影响相对较大。86%的受访者在装修决策时,会受到合同透明度、完备度、清晰

度、服务承诺等因素的影响。

受访者装修签约关注要素包括掌握装修的专业知识、了解合同内容,对装修合同中的工期、付款、质量、售后等内容较为重视。其中,36%的受访者希望掌握材料及产品知识;22%受访者希望掌握合同签订及注意事项的相关知识;17%的受访者希望掌握装修行业法律法规;16%受访者希望掌握装修行业小常识。在受访者重点关注装修合同中的内容调查中,22%的受访者重点关注工程工期;17%的受访者重点关注金额和付款方式;16%的受访者重点关注产品及材料质量;14%的受访者重点关注售后服务和保修。此外,针对合同类型,更多受访者希望根据具体的产品和服务签订更匹配的合同;针对签订方式,更多受访者希望线下纸质签订。

装修履约环节,受访者对产品和服务是否达到合同约定标准的关注度仍较低。针对产品和服务是否达到合

同约定标准,63%的受访者反馈偶尔有时间可能会仔细核对,大部分时间可能没有时间查看。在履约阶段,受访者在施工验收、产生矛盾、交付出错等场景下,会查阅合同约定。此外,调查发现,合同外的口头承诺不规范场景仍较为严重。

此次调研收到有效建议3000条,消费者迫切期待经营者在合同简单易懂、透明、质量保障、按合同履行、售后保障等方面做出改进。

根据本次调研,在此提醒消费者:选择正规装修公司;签订正式装修合同;承诺人合同,不轻信合同外承诺;款项按合同约定支付至指定账户,不私下向个人支付。同时,呼吁装修企业:优化装修合同,装修合同要内容完整、权利清晰;服务承诺入合同,不做合同外承诺;合同权利义务要对等,保障双方权利;多样化形式帮助客户解读合同;主要权利义务要重点提示等。(据《中国消费者》)

爱护牙齿需要注意的饮食要素

我们都听说过“吃糖坏牙”的观点,唐代名医孙思邈的《千金方》记载:“凡人饮食不能洁齿,腐臭之气淹渍日久,齿龈有洞,虫蚀其间。”现代人日常接触到的甜食和含糖饮料比以往任何时候都多,这里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等,若进食后不及时清洁,都会危害牙齿健康。

除了糖之外,还有一些食物会影响牙齿健康。

对牙齿有害的食物

精制食物。精制食物,通过一系列的加工改善了口感,但经过处理后,食物中过多营养成分受到破坏,食物中有利于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。

如精细的蛋糕或面包,容易在口腔内形成一种糊状物,附着在牙面或牙颈部,或残留在牙齿的缝隙之间,被口腔中的细菌利用、分解、产酸,增加牙菌斑的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分,过多的进食也会大大增加牙齿疾病的风险。

酸味食物。宋代杨万里的诗句就有“梅子留酸软齿牙,芭蕉分绿与窗纱”的描述,多数人都有过因食用酸味食物而“倒牙”的经历。如果经常吃过酸的食物,比如醋、酸李子、柠檬等这类富含醋酸或果酸的食物,除了会刺激牙齿神经以外,还会直接作用于牙面使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷,从而导致牙齿酸蚀症的发生。另外,我们日常经常能够接触到的碳酸饮料及果汁,由于含有大量酸性物质及糖,也会对牙齿表面造成腐蚀,增加牙菌斑生成的风险。

过硬食物。经常咬合一些过硬的东西,如坚果的外壳、蟹壳、冰块等,可能在牙釉质上产生微裂纹,会导致牙齿部位持续受到刺激,进而出现牙齿过于敏感、牙齿松动、牙齿缺损的症状。

对牙齿有益的食物

富含纤维素的蔬菜水果。人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时,如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类,对牙面的机械性摩擦可清洁牙齿表面,效果如同使用牙刷。咀嚼动作还会刺激唾液的分泌,唾液含有微量的钙和磷酸盐,能使牙釉质变得更坚固,同时减少食物对牙齿表面的黏附。鉴于蔬果中含有丰富的矿物质和维生素,若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜,200~350克的新鲜水果,会有利于牙齿健康。

含钙食物。想远离蛀牙,钙是必不可少的。足量的钙质,能防止牙齿钙化不全,增加牙齿的硬度和韧性,有效防止牙本质损坏。牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质,易被吸收,一天摄入300毫升以上的液态奶,有助于促进牙体硬组织的修复及抗釉质脱矿,增强牙齿的抗腐蚀能力。此外,绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

含磷食物。磷是维持骨骼和牙齿的必要成分,能促进牙齿和牙床的健康。此外,磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统,防止牙齿过度酸化,保护牙釉质,预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说,我们要想预防口腔疾病,远离龋齿和牙齿酸蚀,除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙外,还需学会“挑食”。

(白城市科协供稿)

普及科学知识 提升科学素质

合同读不懂、履约情况不明

消费者装修警惕这些合同陷阱