



春天老犯困小心 7 種病

四季交替，人體機能也會做出相應的調整。眼下氣溫越來越高，皮膚毛孔舒展，大腦供氧相應減少，很多人成天無精打采、昏沉欲睡，犯起了“春困”。值得注意的是，有些春困可是某些疾病的報警信號。如果你出現了不能克服的貪睡，最好趕緊弄清楚貪睡的原因，排除以下疾病。

貧血
貧血可能在任何年齡段發生，最常見和最早出現的癥狀就是疲乏、困倦，此外還可能伴有頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、注意力不集中、面色蒼白等癥狀，最好到醫院做一個血常規或貧血四項，盡快明確診斷。特別是找到貧血的真正原因，有時原發病比貧血本身危害嚴重得多(比如胃腸道腫瘤導致出血)，其治療也比貧血更為重要。

大腦缺氧
很多中老年人血管硬化、管腔變窄、腦血流量減少，容易導致腦細胞缺血缺氧，時間長了會引起困倦、乏

力、嗜睡等癥狀。如果春困的同時伴有記憶力下降、行為異常、反應遲鈍、個性改變等精神、神經癥狀，要高度懷疑神經系統和腦血管的問題，某些部位的腦卒中癥狀主要就是嗜睡及反應遲鈍。

肝臟疾病
肝病的表現通常比較隱蔽、遷延，疲倦乏力、不思飲食正是其主要臨床特點之一。如果疲勞犯困的同時，出現皮膚發黃粗糙、惡心、厭油膩、食後脹滿等癥狀，要盡早排查肝病。及時進行病毒學檢查、肝功能及肝臟彩超等非常重要。

睡眠性呼吸障礙
由於某些原因而致上呼吸道阻塞，睡眠時出現呼吸暫停，導致機體缺氧，身體器官得不到很好修復，白天很容易出現困倦、乏力、嗜睡等癥狀。對於肥胖或打鼾比較嚴重的人，出現上面的問題，最好觀察有無睡眠呼吸暫停，必要時及時治療。

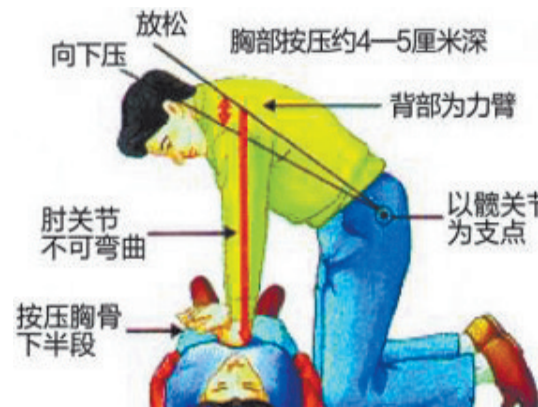
心臟病
冠心病、風心病、肺心病等心臟

問題，可能導致心臟功能障礙，使血液循環不暢，乳酸等代謝產物積聚在組織內，使人產生疲勞感。如果同時有心悸、氣短、胸悶、頭昏等癥狀，特別是在活動後癥狀加重、休息後減輕，最好查查心臟，如做心電圖、心臟彩超等。

糖尿病
部分2型糖尿病患者多飲、多食、多尿的癥狀并不十分明顯，而是以全身乏力、精神萎靡、貪睡且難以睡醒為首發癥狀。這是由於葡萄糖不能被完全氧化，加上組織失水、電解質失衡等造成。因此，中年人或有糖尿病危險因素的人一定要定期檢查血糖，及早發現和治療。

甲狀腺功能減退
甲狀腺功能減退的表現比較隱蔽，多數患者并不知道自己患病。其主要表現為面部表情遲鈍、講話節奏慢、對很多事情都提不起興趣、經常犯困等。如在感覺慵懶疲倦的同時，伴有健忘、情緒不穩定等癥狀，要懷疑是否有甲減。

心肺復蘇三步驟



專家指出，祇要掌握了心肺復蘇的要領，普通人也可以在危機時刻伸出援手。心肺復蘇主要是針對心臟驟停的患者所采取的急救措施。心跳停止超過4~6分鐘，腦組織受到永久性損害，超過10分鐘，導致腦死亡。所以，搶救越早越好，搶救的越早，復蘇的成功率越高。

心肺復蘇按以下三步驟進行操作：發現有人倒地，首先確認環境安全。

檢查病人的意識和呼吸狀態。拍打雙肩，大聲詢問。看是否有反應，胸部是否有起伏。如沒有，立刻實施胸外心臟按壓。

胸外心臟按壓：手掌根部放在兩乳頭連線中點，中指放在一側乳頭上，兩手重疊，十指交叉、相扣，兩臂垂直，用身體重量向下壓。最少下壓5厘米或使胸部下陷1/3。每分鐘至少按壓100次，按壓30次後進行口對口吹氣。一手壓前額，一手提下頷，搶救者嘴唇包住患者嘴唇，連續吹氣兩次。如此周而復始，一直等到有人接替。

同時，撥打急救電話。需要注意的是，在按壓過程中用力要垂直，壓下去多深就要抬起來多高，形成有效按壓。2010年美國心臟協會推薦，沒有接受過心肺復蘇培訓者，如果遇到需要搶救的病人，應毫不猶豫上前，在病人胸部正中，兩乳頭連線中點，連續用力快速按壓，可不進行吹氣。也可撥打急救電話後，按照工作人員指示，實施搶救。

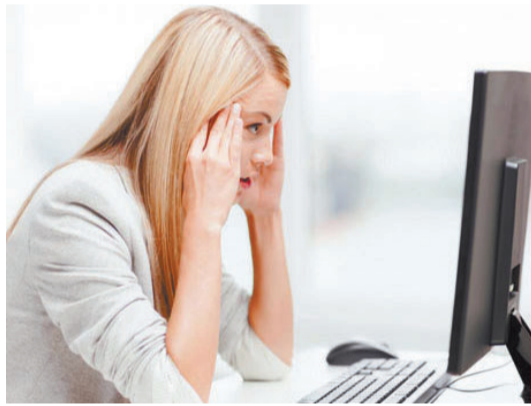
洋蔥擦頭皮去屑

頭皮屑是老化的頭皮角質層、脂肪和塵埃的混合物，分為幹性及油性兩類。中醫認為，頭髮乾且頭屑多常由血虛風燥引起。經常頭癢的人體質為血熱，頭皮屑多與體內濕熱有關。

洋蔥性溫，味辛甘，其鱗莖和葉子中含有一種叫硫化丙烯的脂溶性揮發物，具有辛辣味，這種物質能散風寒，具有良好的通氣祛風之作用。用洋蔥汁揉擦頭皮，可以起到很好的疏通頭皮循環的作用，能減少頭皮屑和止癢。

生姜味辛，性微溫。歸肺、脾、胃經。具有解表散寒、溫中止嘔、溫肺止咳、解毒的功效。《醫學啟源》中認為生姜可以“溫中去濕，制厚樸毒”。生姜水在很早以前就被人們拿來洗頭，生姜中的姜辣素、姜烯油等成分，可以使頭皮皮膚血液循環正常化，促進頭皮新陳代謝，活化毛囊組織，有效地防止脫髮、白髮，刺激新髮生長，并可抑制頭皮瘙癢，去頭皮屑。生姜是有名的殺菌之物，可以有效清理頭皮堆積的垃圾和油脂，但要注意用清水衝洗乾淨。

五招緩解眼疲勞



每天盯着電腦屏幕、手機、電視，你的眼睛很受傷。如何緩解眼疲勞，保護視力呢？

遵循 20-20-20 原則
為了預防一天下來眼部腫脹幹澀，可以試試 20-20-20 原則。具體方法是，每工作 20 分鐘，將視線轉移到離自己 20 英尺(約 6 米)遠的地方看 20 秒。

工作一段時間後，將視線從電腦屏幕上移開，觀察遠距離事物有助眼球肌肉放鬆。

工作交流盡量別發郵件
眨眼可以幫助緩解眼球幹澀，但是一直盯着電腦屏幕會降低我們的眨眼頻率。一般情況，3 秒鐘就會眨眼一次，但是在盯着電腦屏幕時會變成 12 秒才眨眼一次。

因此，如果大家都在同一辦公室裏工作，最好可以面對面交流，或者利用電話交流，避免用郵件溝通，保護眼睛。

吃深海魚有助於視力
人體需要 $\Omega-3$ 和 $\Omega-6$ 脂肪酸，這種物質人體自身無法合成，需要從飲食中攝取。當缺乏這些物質時，眼部就會感覺幹澀。

深海魚類含有豐富的 $\Omega-3$ 脂肪酸，可以產生一種油類可幫助減緩眼球表明泪液的蒸發，維持眼部濕潤。

午餐時間散步 10 分鐘
閱讀、看電腦等活動經常發生在室內，與室外相比，光線較弱，利用午餐時間外出活動 10 分鐘，可以幫助緩解眼疲勞。

適當使用滴眼液
眼部幹澀容易引起眼疲勞，合理使用滴眼液可以幫助緩解。尤其是對於戴隱形眼鏡的人來說，滴眼液更是必不可少。

“羚羊跳”動全身

臺灣國泰醫院物理治療師簡文仁設計了一套“羊羊如意操”，取綿羊、山羊、羚羊“三羊開泰”的意象，每天祇要花 5~10 分鐘，就可伸展脊椎、肩頸，並強化腿部肌肉，大家可按照自己的體力情況，適量訓練。

綿羊抱暖 這是基礎暖身動作，先將雙腳打開與肩同寬，雙手抱肩，向下順着腹部、腿部往下摸，並順勢跪下。這一招可以調整呼吸節奏、平緩心情。

山羊登高 類似爬樓梯，但要將手脚盡量伸高、抬高，可訓練肌力、平衡感。簡文仁表示，老人應循序漸進地做此動作，平衡感與關節伸展練好了，就不易跌倒發生意外。

羚羊飛躍 身體蹲低，重心下移，然後快速向左、右跳躍，要像羚羊一樣敏捷。簡文仁提醒，膝關節不好的人須量力而為，若心肺功能差，跳 5~10 下即可，不要勉強。

吉祥如意 雙腳打開與肩同寬，雙手合十放於胸前，用力互推，然後扭轉腰部朝向身體一個蹲下，此動作可有效伸展脊椎，強化腿部肌肉力量。

健忘背後潛伏疾病

人過中年以後，身體機能的退化會加重健忘趨勢。日本築波大學附屬醫院神經科朝田隆教授表示，除了認知障礙，老人健忘背後也可能潛伏着疾病，不可忽視。綜合專家意見，根據以下情況，老人可自我判斷引起健忘的因素。

睡眠不足，懷有不安和煩惱的情緒，手頭事情太多來不及做。若符合上述條件中的一個以上，說明健忘可能是由壓力、疲勞引起。壓力、疲勞會令大腦機能無法充分運作，“丟三落四”，引起健忘。

數分鐘到數十分鐘內，記憶變得空白；有時意識一時模糊；有時對氣味變得敏感，眼前事物形狀變得奇怪。若符合上述條件一個以上，說明健忘可能是由癲癇引起。

練瑜伽當心骨損傷

瑜伽近年來廣受追捧，但近日不少骨科專家却表示，他們在臨床上遇到不少因為練習瑜伽而造成損傷的病例，患者因對瑜伽不甚了解，或因錯誤地練習瑜伽，造成韌帶拉傷、軟骨撕裂、關節炎、神經痛等病癥。

很多瑜伽房都宣傳“瑜伽沒有年齡限制”。於是繼白領之後，越來越多老年人開始加入練習瑜伽的行列。

其實，一旦超過 30 歲，人們練習瑜伽時就要倍加謹慎。正常人的骨骼在 25 歲以後便開始退化。而瑜伽姿勢很多都是拉伸、反轉，有些動作和身體骨骼生長的方向相反。因此，對於 30 歲以上的人來說，一些幅度過大，或

難以入眠，沒有幹勁，鬱鬱寡歡，思想消極負面。若符合上述條件一個以上，說明健忘可能是由老年抑鬱癥引起的。抑鬱癥會導致記憶力、集中力、注意力等腦功能下降，使人處於記不住、想不起的狀態。

近期中突然變胖，身體出現浮腫；身體發冷，皮膚乾燥；易疲勞，嗜睡。若符合上述條件一個以上，說明健忘可能是由甲狀腺功能低下引起，該癥狀會導致人體代謝速度下降，使記憶力低下，變得嗜睡、疲憊。

時有頭昏腦漲、肩酸背痛，說明健忘可能是由更年期癥狀引起。女性更年期會導致人體雌激素分泌減少，而雌激素與大腦神經信號的傳遞有關，因此更年期女性容易健忘。

如何預防春季過敏

天氣轉暖，病毒以及微生物的繁殖都開始活躍，空氣中的花粉、塵蟎、風沙等多了起來，而人們的穿着變少，裸露在外的皮膚面積增加，感染病毒、引起過敏的幾率也會大大增加。這裏介紹幾個預防春季過敏的方法。

慢點吃東西 防止過敏加重的最好方法就是盡可能避免或去除過敏原。一些患者可能會對某些水果過敏，因此吃水果的時候，務必注意觀察剛開始吃幾小口時的感覺，如果感覺嘴唇有點刺痛或喉嚨沙啞，應立即停止食用。

選健康食品 避免吃某些食物有助於減少過敏風險。研究發現，轉基因食物容易誘發過敏和哮喘。《美國科學院院刊》刊登一項研究發現，垃圾食品會減少腸道益生菌，這可能會導致過敏和炎症疾病危險增加。

避免肥胖超重 美國國家心肺血液研究所表示，過敏患者超重或肥胖更容易導致呼吸困難，頸部脂肪堆積過多會增加睡眠呼吸暫停的危險。腹部脂肪太多則會影響肺活量。適當減肥有助於改善呼吸，緩解過敏癥狀。

睡前洗洗頭 專家表示，晚上回家後洗澡或洗頭有助於去除頭髮和皮膚上的花粉，否則很容易將花粉帶到

臥室及枕頭上，過敏幾率就會增大。

抗過敏藥別濫用 很多人一出現打噴嚏、皮膚瘙癢或咳嗽，就吃藥。然而，紐約市過敏專家米洛·F·瓦薩羅博士建議，過敏癥患者使用抗過敏藥物和滴眼液最好別超過 3 天。

出門戴太陽鏡 耶魯大學研究人員表示，過敏季節保護眼睛的最好方法就是出門戴眼鏡或太陽鏡，這有助於防止花粉等對眼睛的刺激，預防瘙癢和紅腫。另外，出門戴上寬邊帽子也能減少與花粉的接觸。

清潔空調和紗窗 專家表示，春季應及時清理空調過濾器，必要時應更換可抵擋花粉的全新過濾網。窗戶上也應安裝可擋住花粉的紗窗。花粉過濾器有助於除去空氣中的花粉和霉菌。

徹底清潔臥室 美國變態反應、哮喘與免疫學會表示，灰塵對過敏的



人也是極大的威脅。臥室內，床上、床下、梳妝臺甚至吊扇上都很容易積灰，這些地方應徹底除塵。另外，地毯、百葉窗、窗簾及毛絨玩具都極易滋生蟎蟲，應經常使用濕抹布除塵。床單、枕巾等應該用不低於 54 攝氏度的熱水燙洗，床墊應常用濕抹布擦拭。

更換清潔門墊 使用了整個冬季的門前擦鞋墊很容易成為蟎蟲、霉菌的溫床。門墊上的這些污染源就很容易帶入室內。專家建議，經常清洗門墊、定期更換門墊、鼓勵家人和客人進門換鞋，都有助於減少過敏原。