

# 春困别大意 小心是中风

冬去春来,由于气温变化等原因,人体一时不适应,便会感到疲乏,出现软绵绵、昏昏欲睡的春困现象。然而,对于老年人来说,类似春困的现象,应引起重视:这或是中风前兆。



本期主讲名医

**林友榆** 晋江市医院党委委员、副院长,晋江市医院经济开发区院区党支部书记,神经内科主任医师

**擅长:**脑血管病、头痛、眩晕、癫痫、运动障碍等神经科疾病的诊治,尤其在脑出血的救治方面积累了丰富的经验。

## 案例▶误把中风前兆当春困

近日,患有多年高血压的老蔡突然哈欠连连,甚至白天坐着也犯困。他一边感慨春天来了,一边却被一位退休的医务工作者老陈提醒,该查查自己的血压。在老陈的提醒下,老蔡这才一拍大腿,想起自己确实疏于监测自己的身体。于是,他在家人的陪伴下及时来到晋江市医院就诊。

林友榆介绍,中老年人,特别是患高血压、脑动脉硬化者,由于动脉粥样硬化,管腔变窄,血管壁弹性降低,致使流向大脑的血流量减少。而大脑对氧气十分敏感,当大脑缺血缺氧时,即引起哈欠频频,昏昏欲睡。

林友榆特别提醒,中老年人,尤其是有心脑血管疾病者,出现白天犯困、哈欠连连,别误把中风当春困,应及时去医院检查,在医生指导下,对高血压、高血脂等积极进行治疗。

## 解析▶春困是人体调节的短暂停生理现象

那么,到了春天,很多人都会有春困。那么,春困是病吗?林友榆介绍,春困是人体生理机能随自然季节变化和气温高低的转换而发生相应调节的一种短暂停生理现象。在寒冷的冬天人皮肤里毛细血管经常处于收缩状态,血流量减少,汗腺、毛孔也相对增大,氧的供应量随之增加,大脑在血液供应充足的情况下兴奋性增高;但到了春天,气温回升转暖,皮肤血管和毛细血管扩张,末梢神经的血流量也逐渐增大,供应大脑的血流量相对减少,从而影响大脑的兴奋性,产生困倦之感。但有些病有时也会出现类似春困的表现,应注意加以区别。

## 科普▶貌似春困的还有这些病

“除中风外,嗜睡症、缺钾、慢性病复发、少数甲状腺患者等,都易被人误以为是春困。”林友榆表示,比如,一旦出现嗜睡症状,应立即就医,且要注意检查和治疗可能引起嗜睡的原发疾病,如感染性疾病、内分泌疾病、代谢障碍及颅内压增高等病。

此外,有少数甲状腺患者表现神情淡漠、两眼发呆、反应迟钝、嗜睡等神经症状,也易被认为是春困。因此,如有上述症状表现,要及时去医院作甲状腺功能检查,诊断并不困难。

并且,当人的机体缺钾时,也会出现一些类似春困的表现,还常伴有全身性肌无力、肢体软瘫、恶心、呕吐、便秘、反应迟钝,甚至呼吸肌麻痹、吞咽困难、心律失常等。

### 指导单位

晋江市卫生健康局

### 特约协办



晋江市医院 0595-85683434



福建省晋江市医院



晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

### 健康课堂

## 春季莫忘养肝气

春回大地,万物生长,万象更新。人的肝气亦开始旺盛,排浊气,畅气血,开启一年生命活动周期的序幕,因此春季要注意疏肝养气。那么,具体该怎么做呢?



### 名医简介

**黄伟荣** 晋江市中医院脾胃病科主任 福建省中医重点脾胃病科学科带头人 福建省基层老中医药专家师承带徒指导老师

**擅长:**应用中西医结合诊疗消化道出血等危急重症,对于自制中医药经验协定处方治疗慢性萎缩性胃炎伴癌前病变、胃肠道息肉、慢性乙肝、肝硬化等疑难病症有着丰富的临床经验。

## 动静相宜饮食调养并重

现代社会,常处于忙碌而紧张状态的人易激动、疲乏而又不能获得良好睡眠,常出现一些与精神紧张相关的疾病,如湿疹、痔疮、背痛、尿频、阳痿。

黄伟荣介绍,根据中医理论,这是肝失疏泄、耗伤肝血的缘故。因此,人们在百忙之中要挤出几分钟做做伸展操、自我按摩、微闭双目养神,或极目远眺,有条件的还可以听听音乐。相反,紧张刺激对人也并不是一无是处。“许多人在退休后活动减少、生活懒散、精神无所寄托,也易加快衰老。这时主动寻找适宜的紧张激动,以使肝气保持正常的疏泄功能。例如找点与身体状况相应的事情

干,也可以学书法、绘画、雕刻等,同时坚持早起运动,以舒发肝气,调养生息。”

此外,春季天气逐渐暖和,“此时阳气升发,饮食上要清淡平和。应该多补充新鲜的绿色蔬菜和水果,减少肥肉和高脂肪的食物,辛辣的调味品和烈酒也应避免,以有利于肝的机能活动。肝气太旺者,应多吃些具有疏肝作用食物,如以鲜芹菜煮粥或绞汁服、菊花代茶饮等;肝血不足常感头晕目涩、乏力的,可多吃龙眼粥、枸杞鸡肉汤、猪肝等。春天主事,易影响脾胃,应适当吃一些甘味的食物菜肴,如粳米粥、白菜、大枣等。”黄伟荣建议。

## 情绪调节体育锻炼共行

乍暖还寒的春季,不但天气反复无常,而且日夜温差大,也是病菌繁殖的季节,稍不注意,就易引起消化系统“罢工”,特别是使肝脏功能负担加重。因此,春季养肝,首先是保持情绪舒畅。

“现代医学研究表明,有害于心脏的罪魁祸首是发怒和猜疑,而抑郁和内向性格与癌症的发生明显相关。”黄伟荣解析说,中医把肝比作刚强躁急的“将军”,用以抒发心中的郁气,调节气血运行,所以春天最怕肝气抑郁,轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱,重则可致精神失常、高血压、心血管病,并大大降低人体免疫能力。因此性格内向的人,若遇到不顺心的事时,千万不要闷在心里,可以向信赖的人倾吐,听听音乐,稳定情绪。防止情绪抑郁的最好方法是

提升自身的思想修养,自我解脱。

开春后,老友们应走进晨练队伍,尽情吸收春的气息,活动肢体,以助肝气生发。但也应该认识到,春季也是一个病菌丛生、疾病多发的季节。因此,春季锻炼应特别注意卫生保健,防止伤风感冒或使哮喘病、老慢支、肺心病等疾病加重,故春天锻炼应以太阳升起后到户外运动为宜。可根据气温与本人身体情况,选择适当的运动方式,如散步、慢跑、做体操、练气功,使筋骨得伸,血脉通畅,神清气爽。

“中医认为,春季属东方风木,对应于人体五脏为肝,所以春季是人体肝气最旺盛的时候,是调养肝脏的好时机。春天已经来临,赶快为肝脏的健康打下良好的基础。”黄伟荣坦言。

## 医讯 | 晋江市医院晋南分院: 关爱女性 送医下乡

**本报讯** 为落实国家基本公共卫生服务项目,让广大妇女群众在疫情防控期间能在家门口真正享受到高质量妇女保健服务及医疗服务,自2月18日以来,晋南分院贴近生活、贴近群众需求,妇产科主诊医生从医院走到基层服务民众。通过宣讲妇产科保健知识和妇科普查及时发现潜在问题,让女性朋友远离妇科疾病的困扰。其中,主诊医生

据悉,本次活动内容具体为妇产科主诊医生上午在村卫生所免费坐诊进行妇科常见病的普查普治;下午免费入户对出院产妇、新生儿及妇科术后患者进行随访服务。

“本次巡诊,我们力求切实把关爱妇女的健康举措落到实处。”该院妇产科副护士长林碧芳表示,自2月18日以来,晋南分院贴近生活、贴近群众需求,妇产科主诊医生从医院走到基层服务民众。通过宣讲妇产科保健知识和妇科普查及时发现潜在问题,让女性朋友远离妇科疾病的困扰。其中,主诊医生

**金榜口腔**  
33年本土品牌  
医保定点单位  
百捷店 帝豪店  
福源店 安泰店  
8266 3666

### 晚晴话题

## 今年春节这样过 老友晒全家福

用镜头记录生活,用相册纪念感动,用爱留下幸福瞬间……一直以来,过春节拍全家福,定格幸福时刻,是不少家庭的春节必备环节之一。上周,我们发布了“晒全家福”征集活动,不少老友都参与其中。对此,记者遴选了部分照片,让我们一起来分享下这些幸福的瞬间。

### 良好家风 知足常乐最幸福



池店镇老教专干黄向荣:今年过年的时候,我们按照惯例拍了张全家福。在“教育世家”的牌匾下,我觉得自豪、骄傲,同时也深感压力与责任。我们一家三代都从事教育工作,被泉州市人民政府授予“教育世家”荣誉称号。我们是普普通通的一家人,但有着良好的家风,一家人和睦相处。若要说什么是幸福,知足常乐,就是最大的幸福。

### 带孙出游 天伦之乐好开心



### 四世同堂齐聚首 脸上写满幸福



庄稼青:今年,又多了两位小宝宝加入大家庭。今年的全家福,四世同堂,每个人脸上都洋溢着甜蜜的笑容。我想,最好的状态不就是这样,我们都在彼此身边,陪伴着,扶持着,关心着,疼爱着。看着我的母亲从外婆变成太外婆,看着家族成员的日渐增多,我的心里也乐开了花。