

春困袭来 这个小妙招对付它

入春后,很多人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这就是我们常说的“春困”,是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种客观反映。

广东省第二中医院针灸康复科主治医师文希指出,春困会影响肝的疏泄,一旦肝失疏泄、气机郁滞,便容易令人情绪异常或低落。

“春困”偏爱什么人?

在春季,大多数人都有春困的感觉,但是有的人嗜睡、困顿的情况却格外严重。文希认为,经常进食生冷、肥甘厚味的食物,或者少运动、缺乏休息,都容易阳气不足,使得湿邪入侵,导致春困的症状明显。

另外,脾虚者(通常湿气较

重,舌质厚舌质淡,可以看到齿印)不能很好地运化体内的湿气,湿气又会加重脾虚,外湿加重内湿,加重春困症状。像儿童形气未充,脏腑娇嫩,脾之运化功能未完备;老人、长期患者等脾胃虚弱,也比较容易有春困的症状。

解决春困的简单方法

在中医看来,解决春困的方法并不复杂,比如按摩、艾灸等,尤其是针对一些调理脾胃、行气和胃的穴位,可有效改善春困带来的一些症状。

穴位按摩

内关穴属手厥阴心包经,是八脉交会穴之一,也是宽胸和胃的要穴。通过按摩内关穴对气机进行调控,可以达到很好的行气活血的功效。另外,内关穴通过胃、心、胸,与三焦经相联络,所以内关穴有调理脾胃,行气和胃的功效。

此穴位在腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按摩内关穴,能有效改善胸闷、胃痛、呕吐、眩晕等症。用左手的拇指指尖按压在右内关穴上,左手食指压在同侧外关上,按揉10至15分钟,每日2至3次;再用右手按压左侧的穴位,反复操作即可。

艾灸

用艾条温和灸内关穴,每日一次,每次5至20分钟,可以祛湿、调理脾胃等。

(张华)



本报图片均为资料图

夏枯草决明子泡茶 清肝明目散结



本报讯 春天外出踏青,既锻炼身体,又陶冶情操。人置身在红花绿叶的大自然怀抱,心情自然舒畅起来。

广州市中医医院脑病科邱玲玲中医师表示,春季气压低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,加上天气多变,人的情绪波动较大。用夏枯草、决明子作为茶饮,有助于醒脑安神、清肝明目、润肠通便。

夏枯草(上图)味苦性寒,具有清肝火、散郁结、降血压的作用;决明子味甘苦性微寒,有清肝明目、润肠通便之功。二者与绿茶共用,具有平肝潜阳、泻火通络的作用。尤其适合患有高血压,证属“肝阳上亢”之人饮用。

配方:夏枯草10克,决明子10克,绿茶5克。

制法:先将决明子拣杂,洗净,晒干后微火焙炒至黄,取出磨碎。将夏枯草洗干净,晒干,与决明子、绿茶同放入大号杯中,加盖15分钟后,当茶饮,一般可冲泡3至5次。

功效:清肝明目,润肠通便,降血压。适合于头脑胀痛、目赤口苦、急躁易怒、尿黄便秘、舌红、苔薄黄者。(余燕红)



5G元年看移动

相信群众 我选移动

全球通 体验套餐

49元

(标准资费69元/月 优惠期内49元/月)

10G 通用流量

200M 极光宽带优惠用

20G 定向流量

19人尽情畅聊 全国亲情网

送

人均13.8元/月

200M 极光宽带

4K 高清 电视业务

即装

即修

超时赔

温馨提示:
1、标准资费69元/月,优惠期(12个月)套餐费49元/月,含10G通用流量、促销赠送10G咪咕系定向流量、入网送10G头条系定向流量*12个月、300分钟通话(180分钟国内通话+入网送120分钟省内通话)*36个月,通用流量超过10G后限速,限速后网速不高于1Mbps,国内流量不收取费用。当月全部流量使用达到100G后,限速至128Kbps。国内通用流量限速后,若咪咕系、头条系定向流量未使用完毕,将予以同样限速。发送国内短信0.1元/条。国内语音超出后直接拨打国内电话0.19元/分钟。
2、咪咕系定向流量范围:咪咕视频、咪咕直播、咪咕音乐、咪咕游戏、咪咕阅读、咪咕圈圈。头条系定向流量范围:今日头条、抖音、西瓜视频、火山小视频、懂车帝、悟空问答。
3、可开通副卡1张,标准资费8元/月,带4号码优惠后功能费3元/月,优惠期12个月。每月赠送100分钟省内通话,连送12个月。副卡可共享主卡流量和通话(赠送语音除外),合账付费,主卡共享资源使用完毕后,副卡资费按照主卡的额外标准执行。
4、每个“全国亲情网”基本功能费6元/月,含3个任意全国移动号码为成员,最多可另添加15个成员(省内号码功能费1元/个月、省外号码功能费2元/个月,从主号上扣费),成员间国内语音互打免费。1个用户最多可加入10个全国亲情网。新入网客户办理即赠送3个自然月“全国亲情网”业务基本功能费。
5、该产品可享受专属宽带优惠,加装首条200M极光宽带10元/月,首月高清电视业务10元/月。200M极光宽带及4K高清电视业务在本地已完成网络覆盖的区域可以安装,不能跨地跨市异地办理。



扫描二维码可直接办理

温馨提示:
1、全家(按一家5口计算)承诺每月合计消费达到69元,即可享受首条200M极光宽带免费用+4K高清电视业务12个月内保底免费用(4K高清电视业务标准资费10元/月,12个月的优惠期内可获得4K高清电视业务专项返费10元/月,优惠期过后恢复至标准资费)。
2、200M极光宽带及4K高清电视业务在本地已完成网络覆盖的区域可以安装,不能跨地跨市异地办理。
3、即装、即修、超时赔:即河南移动面向宽带和互联网电视客户推出的宽带服务承诺,包括“上午下单不隔夜、下午下单不隔天、超时一天赔付十元”等高品质服务。具体服务承诺请登录河南移动官网或扫描右侧二维码了解更多详情。
以上资费仅限大陆地区使用,不包含港澳台地区。本广告仅是要约邀请,具体详情请咨询10086或本地营业厅。



扫描二维码进入宽带专区



宽带客户服务承诺

流量畅享·达量降速

以上资费仅限大陆地区使用,不包含港澳台地区。以上套餐当月通用流量达到10GB后,将予以自动降速。本广告仅是要约邀请,具体详询10086或本地营业厅