告别“春乏”困扰

中医支招 唤醒身心活力

□广州中医药大学第一附属医院 孟贺杰 刘晓容 刘苡婷

春季阳气升发、万物复苏，本是生机盎然的时节，不少人却出现困倦乏力、情绪低落、睡眠不佳等“春乏”表现，误以为是自身懒惰，实则是人体季节性节律转换的正常反应。本文从中医理论与心理睡眠专业角度出发，详解春乏成因，并提供简单易行的身心调节方法，帮助大众科学应对春季倦怠，平稳实现身心复苏，契合春季养生核心要义。

1 春乏的成因与节律特点

春季，自然界阳气开始升腾，但人体的调节未必能立刻同步。我们常常会经历以下几种状态。

能量滞后：身体代谢从冬季的“低速档”切换到“春季档”需要过程，容易出现典型的“春困”——白天总感觉精力不济，就像电量不足。

情绪淤积：冬季的收敛状态，可能让一些情绪和压力“郁结未发”。当春气萌动时，这些情绪容易被搅动起来，却又找不到出口，表现为莫名的烦躁、低落或焦虑。

睡眠失调：最明显的信号是入睡变得困难，或者睡得浅、醒来仍不解乏。这是因为我们内在的生物节律，与外部光照的变化尚未完全同步。

这些表现，本质上是我们的生物钟与神经内分泌系统正从冬季的“低耗能”模式，向春季的“活跃”模式切换，是一种暂时的“系统延迟”。它提醒我们，身心正在经历一次季节性的转换。此时，不应是“对抗”这种感觉，而是学会“引导”它。

2 身心调理的具体方法

温和引导身心“复苏”，不必追求一步到位。下面的四步策略，旨在用最小的心理负担，帮助你逐步找回自己的节奏。你可以将它们看作一次温柔的尝试，而不是必须完成的任务。

调适心态，舒缓情志：请允许自己有一个“过渡期”。身体的苏醒需要时间，强行要求自己立刻“活力满满”，只会增加挫败感，陷入“想动—动不了—自责—更不想动”的负面循环。中医认为“肝喜条达而恶抑郁”，认知上的松绑与情绪管理，能直接减轻“肝气郁结”的可能。肝气舒畅了，情志便能安宁，决策与行动力（即肝主疏泄的功能）才能顺畅发挥。

疏解情绪，推陈出新：中医讲春季要“发陈”，意思是把旧的、淤积的东西抒发出去。你可以尝试一个简单的练习：花15分钟，在纸上写下几件最近一想起来就隐隐耗神的小事（比如未回复的信息、凌乱的角落）。然后，只选择其中一件，定一个最简单的第一步（比如：打开聊天窗口）。这个过程，能把模糊的内耗，转化为对具体行动的关注。

适度运动，升发阳气：春季需要温和的活动来升发阳气，但最忌一开始就追求强度。试试“5分钟出门法”：告诉自己，“我只需要穿上舒适的鞋子，走到户外（或窗边）呆5分钟。”关键不在于运动量，而在于完成“从室内到室外、从静止到启动”这个动作。往往一旦开始，身体会愿意多动一会儿。这正是顺应“春主生发”的自然趋势，可帮助人体气机条达。

调理睡眠，顺应天时：光照是调节睡眠节律最强大的自然力量。醒来后，尽快拉开窗帘，让自然光进入眼睛（阴天也有效）。哪怕只有2分钟，这个信号能清晰地告诉大脑：“白天开始了”，有助于稳定全天的精力，减少白日困倦。在睡前1小时，有意识地调暗灯光，减少手机、电脑等强光屏幕的使用。可以尝试将手机屏幕调至暖色调或黑白模式，为大脑营造“夜幕降临”的生理预感，让它自然进入准备休息的状态。这正是《黄帝内经》“夜卧早起，广步于庭”在现代生活中的实践，目的是让阳气随日光升发，让心神随夜色沉降。

3 及时寻求专业帮助

若坚持上述方法2～3周后，困倦乏力、情绪低落等表现仍无改善甚至加重，夜间睡眠问题持续存在并明显影响日间生活与工作，且行动力显著减退、伴随明显自我否定，可能是季节性情绪波动，或抑郁、焦虑等情绪问题在春季的集中显现，此时应及时寻求专业帮助。

春季的真正含义，不是要求万物瞬间繁荣，而是赋予所有生命一个“可以开始”的许可。请接纳这份许可，从接纳自己当下的状态开始，从完成一个微小的动作开始。春天，会在你舒展身心的那一刻，悄然到来。

（医学指导：广州中医药大学第一附属医院心理睡眠科主任医师 侯乐）

警惕美丽陷阱：

佩戴首饰竟致皮肤发炎？

□佛山市妇幼保健院 张福霖 张晓辉

“廉价合金首饰镉元素超标9000余倍”的话题近期引发广泛关注。不少人有过类似经历：刚购买的项链佩戴3天，脖子便又红又痒；耳洞打了半年，更换新耳钉后开始流脓；佩戴多年的手表，近期手腕周围频繁脱皮……这些并非简单的“皮肤敏感”，实则是“首饰性皮炎”在作祟。

据央视新闻报道，记者送检的21件饰品样品中，17件金银镀层厚度未达标。这些饰品主要成分为铜、锌、镍等，实为普通合金制品。其中一副标注“S925银”的耳环，实际成分与银毫无关联，还检出一级致癌物镉，含量超标9000余倍。

首饰性皮炎：

当心隐形致敏原

首饰性皮炎属于接触性皮炎的一种。当金属饰品与皮肤接触时，在汗液、油脂的作用下，部分金属成分可能引发皮肤过敏反应，临床表现为皮肤出现红斑、丘疱疹，严重时可形成水疱，同时伴随瘙痒、脱皮等症状。若出现此类情况，往往是饰品中的“隐形成分”引发了皮肤“抗议”。

追根溯源：

镍、镉等重金属是“元凶”

首饰性皮炎的发生与饰品材质密切相关，镍、镉等重金属是主要致敏原。初次接触这类金属可能无明显症状，但多次佩戴后，过敏反应会逐渐加重。

纯金（24K）、纯银（999）极少引发致敏，但市面上多数首饰为合金材质：例如18K金会掺入银、铜，部分S925银饰品可能含有镍。这些“杂质”成为潜在过敏原，尤其在耳洞、手指等与饰品紧密接触的部位，更易诱发过敏。

镍是金属过敏中最常见的致敏原。作为产量大、价格低廉的白色金属，镍具有良好的光泽度和抗腐蚀性，许多厂家为增强饰品硬度，常将其用于合金制作（如铜镍合金，俗称白铜，常见于仿银、仿白金饰品），或作为电镀层基底，再外层镀金、镀银以提升耐磨性和光泽度。数据显示，一般人群中镍过敏的平均发生率达17.5%，女性过敏概率相对更高。

科学佩戴：

守护皮肤健康

新首饰建议先进行24小时试戴测试，确认无红痒等不适反应后再正常佩戴；镀层饰品磨损后应及时更换，避免内层合金暴露引发过敏。

发生过敏时切勿自行乱用药膏，应先摘除首饰并用清水冲洗接触部位，避免使用肥皂、香水等刺激物；若仅为轻微红痒，可涂抹凡士林或无香料身体乳等温和保湿霜，每日2～3次，通常3～5天可缓解；若症状加重，出现水疱、渗液、疼痛明显，或皮疹持续3天未好转，应立即就医，由皮肤科医生进行专业诊疗。

洗澡、睡觉及运动时应摘下首饰，避免长期连续佩戴；佩戴后需用软布及时擦拭汗液，减少金属溶解渗透风险；若皮肤出现红痒等不适，应立即停戴并用清水冲洗，就医时主动告知医生佩戴史。

警惕糖尿病肾病早期信号

科学守护肾脏健康

□广州医科大学附属中医医院 周毅业 韩甜甜 徐心怡

长假结束后，生活重回正轨，但假期中的不规律作息与放纵饮食，可能给健康埋下隐患。对糖尿病患者而言，节后更需重视身体状态调整——糖尿病肾病作为糖尿病常见并发症，其威胁始终处于潜伏状态。本文将带您识别糖尿病肾病的早期信号，助力公众科学防范，成为自身健康的守护者。

捕捉预警信号

糖尿病肾病发病隐匿，但其早期症状并非无迹可寻。出现以下表现时，需提高警惕。

尿液异常：尿液中出现持续不散的泡沫，或颜色明显加深，可能是肾脏在努力过滤高血糖时的表现。

水肿现象：脚踝、脸部等身体部位出现不明原因的水肿，可能是肾脏排水功能受损的标志。

持续疲劳：即便休息充足仍感疲倦无力，可能是身体在努力应对肾脏功能下降带来的负担。

血压升高：高血压不仅是糖尿病的常见并发症，也是糖尿病肾病的重要预警信号。

其他非典型表现：食欲减退、夜间频繁起夜上厕所以及皮肤干燥瘙痒等非典型症状，也可能是肾脏受损的间接表现。

预防与早期干预策略

面对糖尿病肾病的潜在威胁，需通过科学手段开展预防与早期干预，具体可从以下四方面入手。

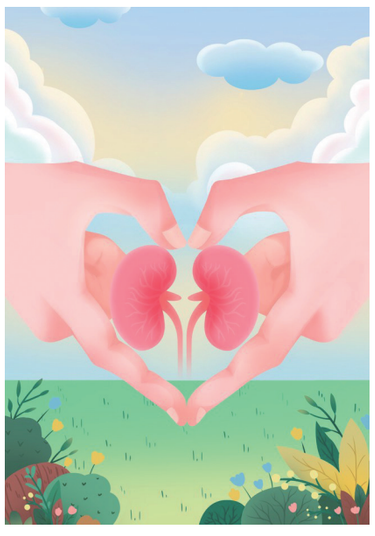
定期开展专项检查：建立系统的健康监测机制，定期检测血糖、血肌酐、尿蛋白定量等关键指标，确保及时发现指标异常，为干预提供依据。

优化日常生活方式：坚持低盐、低糖、高膳食纤维的饮食原则，控制总热量摄入；规律进行适度运动，避免久坐；严格戒烟，限制酒精摄入，从源头减轻肾脏代谢负担。

规范药物治疗流程：在医生指导下，合理使用降糖药、降压药，优先选择具有肾脏保护作用的药物；严格遵医嘱用药，避免自行增减药量或更换药物，防止药物性肾损伤。

制定个性化管理方案：与医生保持密切沟通，根据自身情况制订个性化的健康管理计划，确保治疗方案的针对性和有效性。

糖尿病肾病的防治是一场长期持久战。通过早期识别预警信号、落实科学预防措施、及时开展规范干预，公众完全有能力掌握健康主动权。守护肾脏健康，是筑牢美好生活的重要根基——健康无小事，预防胜于治疗，从当下做起，科学防控，共护肾脏健康。



小牙齿，大健康——

儿童口腔护理全攻略

□广东省中医院 高彦晨

牙齿是孩子成长过程中的“重要伙伴”，不仅关系咀嚼与消化功能，更影响面部发育、语言发音及自信心。要让孩子拥有一口健康好牙，关键在于“预防优先，防治并重”——问题发生前主动防护，发现问题后及时科学干预。以下是一份实用系统的儿童口腔护理指南，供家长与孩子共同学习实践。

刷牙习惯：从第一颗牙开始科学清洁

口腔护理应从出生起建立，不同阶段需采取对应清洁方式。

乳牙萌出前（0～6个月）：每次喂奶后，用干净的无菌纱布或指套牙刷蘸温水，轻轻擦拭婴儿牙龈和口腔黏膜，清除奶渍残留，同时帮助宝宝适应口腔清洁过程。

乳牙萌出后（6个月～6岁）：选用儿童专用软毛牙刷，搭配米粒大小的含氟牙膏（氟浓度约0.05%），由家长全程协助刷牙。采用“竖刷法”或“圆弧刷牙法”，全面清洁牙齿外侧面、内侧面和咬合面，每次不少于2分钟，早晚各1次，尤其注意睡前刷牙后不再进食或饮用含糖饮料。

6岁以后：鼓励孩子自主刷牙，牙膏用量增至豌豆大小。家长应在每晚孩子刷牙后进行检查，对清洁不到位的区域补刷，直至孩子能独立完成有效清洁（通常需持续监督至10岁左右）；同时建议开始使用儿童牙线，清洁牙缝间的食物残渣与菌斑。

窝沟封闭：为牙齿穿上“防护衣”

儿童后牙咬合面常有深浅不一的窝沟，易滞留食物残渣和细菌，是龋齿高发区域。窝沟封闭是通过在牙齿表面涂布流动性树脂材料，填平深沟使牙面更光滑，减少细菌藏匿，从而有效预防窝沟龋。

最佳时机：第一恒磨牙（“六龄齿”）在6～9岁完全萌出后应尽快封闭；第二恒磨牙在11～13岁萌出后完成封闭。

注意事项：封闭后并非一劳永逸，建议半年内复查1次，若发现封闭剂脱落应及时补做；同时仍需坚持日常刷牙与口腔清洁，不可替代常规护理。

氟化物防护：增强牙齿“抗龋力”

氟化物是公认的防龋“好帮手”，能增强牙釉质硬度，促进早期脱矿牙齿的再矿化，提升抗酸蚀能力。

日常防护：3岁以上儿童应每日使用含氟牙膏刷牙，安全有效，家长需引导孩子刷牙后吐出泡沫，避免吞咽。

定期涂氟：建议每3～6个月到专业口腔机构进行1次涂氟。对于已有龋齿、正接受正畸治疗，或饮食偏甜、口腔卫生较差的高风险儿童，更应坚持定期涂氟以强化防护。

定期检查：口腔健康的“早期预警系统”

许多儿童口腔问题在早期无明显症状，待出现疼痛时往往已进展至较严重阶段，定期口腔检查有助于实现早发现、早干预。

首次检查：在孩子萌出第一颗乳牙后，最迟于1岁前完成首次口腔检查，评估牙齿发育状况，并获取个性化护理指导。

后续检查：3岁以下儿童建议每3～6个月检查1次；3岁以上儿童每半年至1年检查1次。医生可及时发现龋齿、牙龈炎、牙齿排列异常等问题，并提供针对性处理建议，避免小问题演变为大困扰。

辅助护牙建议：习惯与环境并重

除日常清洁与专业防护外，良好的生活习惯亦有助于提升儿童口腔健康水平：

饮食管理：控制甜食、碳酸饮料及黏性食物的摄入频率，餐后及时漱口；多摄入富含钙、磷、维生素的食物（如牛奶、鸡蛋、蔬菜、坚果），促进牙齿矿化；鼓励饮用白开水，既补充水分也有助于口腔自洁。

纠正不良习惯：及时纠正咬手指、咬嘴唇、含奶瓶入睡等行为，以防导致牙齿排列异常或颌骨发育问题。

口腔安全防护：儿童活动时应注意防止跌倒撞击牙齿，参与体育运动时可佩戴定制防护牙套；若发生牙齿外伤，应立即就医处理，争取最佳救治时机。

牙齿伴随孩子一生，从小养成良好的口腔卫生习惯，是拥有健康牙齿与自信笑容的基础。家长是孩子口腔健康的第一责任人，让我们共同行动起来，科学护牙、从小做起，守护每一颗“小牙齿”，成就一生“大健康”。

春季科学养肝护阳 健康整年不“踩坑”

□广州医科大学附属第三医院 碗旭照

春日已至，您是否感觉到身体里的“懒虫”正在苏醒？春困、乏力、没精神……可别全怪熬夜，这或许是身体在提醒您：该“咬春”啦！

所谓“咬春”，并非真的去“啃”春天，而是老祖宗流传下来的“顺时养生”智慧——趁着阳气初生、万物萌动之际，通过饮食唤醒体内阳气。让广州医科大学附属第三医院中医科副主任中医师郭建辉带您科学“咬春”，助您精神一整春、健康一整年！

“咬春”的养生原理

从中医角度而言，春季是阳气初生、万象萌发的起始，人体肝气也会逐渐活跃。肝主疏泄，肝气顺畅则气血通畅，人也更具精神。此时适当食用“辛甘发散”的食物，能助力肝气舒展、推动气血运行，有效预防春季常见的困倦、郁闷、消化不良等问题。记住春季养生口诀：少酸多辛甘，不生气，不受凉，护好阳气！

“咬春”优选食材

“咬春”并非盲目进食，也不局限于吃萝卜，以下几类“春季限定”食材都是养肝护脾的优质之选：白萝卜生嚼可行气开胃、煮汤能化痰消食；韭菜温中助阳，适合春寒未退时食用；香椿、荠菜、春笋清新爽口，兼具清热利湿之效，能唤醒脾胃机能；豆芽清热健脾，尤其适合容易“上火”的人群。

“咬春”的科学方法

“咬春”需讲究吃法与搭配：生吃熟吃各有侧重，体质较好者可晨起生嚼3～5片白萝卜以唤醒肠胃，胃寒或消化功能较弱者建议选择萝卜汤、春饼卷菜等熟制做法；搭配上追求不燥不腻，韭菜炒鸡蛋、春笋炒肉片将辛味与甘味结合，可避免肝气过旺，杂菜饺子则适合老人与儿童，温和易吸收；同时需减少醋、山楂等酸味食物摄入，以免“锁住”肝气，影响其正常发散。

“咬春”的人群适配

健康人群、脾胃积滞者（如消化不良）及春困乏力者适合“咬春”，但需适量食用，避免过量引发燥热；脾胃虚寒、容易腹泻者及孕妇忌吃生萝卜；容易上火、有口腔溃疡或皮肤问题者应少食用韭菜等“发物”；老人与儿童则建议选择杂菜饺子、萝卜汤等熟制、温和的菜品。

家常“咬春”养生菜

推荐3道在家即可轻松制作的“咬春养生菜”。

疏肝韭菜炒鸡蛋（2～3人份）：食材为韭菜300g、鸡蛋3个、姜丝少许，先将鸡蛋炒熟备用，再把韭菜快炒至软，两者混合翻炒后简单调味即可。

健脾萝卜鲫鱼汤（2～3人份）：准备白萝卜200g、鲫鱼1条、生姜3片，将鲫鱼煎至微黄后加入开水、萝卜片及姜片，炖煮20分钟加盐调味。

杂菜养生饺（老少皆宜）：食材包括饺子皮、韭菜/白菜/荠菜碎、猪肉末，先将蔬菜焯水挤干水分，与肉末混合调味后包饺子，蒸熟或水煮均可，温和易消化。

春季养生延伸要点

春季养生不止“咬春”，还需注重三方面：一是春捂护阳，早晚温差较大时重点保护腰腹与脚踝；二是适度运动，白天多晒太阳、散步，助力阳气升发；三是心情舒畅，春季忌怒，保持良好心态方能让肝气顺畅。肝气顺、脾胃和，春天才算真正“醒过来”，从今天起吃对春天第一口，便能养出一整年的好气色！郭建辉提醒，养生需结合自身体质调理，若有不适请及时就医。

发送对象：广东省各级党政相关领导、全省卫生健康系统有关单位 印数：9000份 广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司承印