

春季 健康提醒

春季为何有人睡不醒有人睡不着

医生解读：“春困”源自阳气升发不足，失眠多因肝气郁结

常言道：“春困夏乏。”春季微风和煦、体感舒适，可有些人沾枕就睡，醒来却依然昏沉乏力；另一些人则彻夜难眠，睁眼直到天亮。

为何会如此？江苏省中西医结合医院神经内科主治医师陈姝艳表示，春困多源于阳气升发不足、脾胃运化失调等，失眠则常与肝气郁结、阴阳不交相关。

通讯员 屈璟秀 罗鑫 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



福寿螺进入暴发期 单体携寄生虫极多

近日，不少网友在河道、池塘边发现大量粉红色卵块，形似葡萄串，这些正是福寿螺的卵。福寿螺繁殖能力极强，4至6月是第一拨暴发期。

福寿螺原产南美洲，外壳黄褐色、螺尾短平，卵块呈鲜红色或粉红色，多附着于岸边植物或石块。每年4到6月及8到10月为产卵高峰期，单只螺年产卵3万到5万粒，可迅速扩散。福寿螺会啃食水稻茎叶和水生植物，破坏农田与湿地生态系统，被列为我国首批16种危害性外来入侵物种之一。

据统计，一只福寿螺体内的寄生虫少的有3000条，多的可达6000条，其中最主要是广州管圆线虫。这种寄生虫一旦进入人体，会侵犯中枢神经系统，破坏神经组织，引发剧烈头痛、颈部僵硬、发热、呕吐等症状，严重时可能导致痴呆，甚至死亡。

误食福寿螺是主要感染途径，直接接触卵块或污染水体也可能通过皮肤伤口感染。

专家提醒广大市民，不采摘、不触碰、不玩粉色卵块，接触后立即用洗手液洗手；坚决不食用福寿螺，不买不明来源螺肉；避免在福寿螺密集水域赤脚玩耍、摸螺捞虾。 央视新闻

“春困”不是懒，是身体没跟上季节转换

陈姝艳介绍，“春困”多表现为昏沉睡不醒、四肢沉重如灌铅，这并非“懒”，而是身体在季节转换时未能及时调整。从中医看，其根源主要在于阳气升发不足、脾胃运化不周、气血不足。

她解释，中医讲究“天人相应”。春季万物生发，人体阳气需从冬季的“潜藏”转向向外“升腾”。若升发不畅或本身阳气不足，导致“清阳”无法上达头目，人便会精神不振。加之春季多雨、湿度大、气压偏低，更易加重体内湿邪困阻。

《素问》指出，脾主运化，负责将体内水湿代谢出去。若脾胃运化失常或虚弱，水湿困住中焦，就会使人身体沉重、困倦乏力。不当饮食也会

加重这一情况——若春季继续延续冬季喜食滋腻食物的习惯，将进一步增加脾胃负担。

此外，气血是维持精神活动的物质基础。如果本身气血亏虚，或因气滞、寒凝导致血行不畅，心神失去濡养，疲惫感就会更明显。

如何摆脱春困？陈姝艳表示，关键在于升阳气、健脾胃、调气血。她建议逐步将作息从“晚睡早起”调整为“早睡早起”；饮食遵循清淡温热、减酸增甘的原则；适当运动。中医疗法方面，可经中医师辨证后选用中药内服，整体调理脏腑功能，也可配合多种外治疗法巩固疗效。

失眠多与肝气郁结、阴阳不交有关

除了春困，近期失眠患者

也明显增多。陈姝艳介绍，门诊一天大约接诊5至6名失眠患者，其中神经衰弱、焦虑症、工作压力大、长期熬夜、情绪易紧张或急躁易怒、思虑过重的人群，在春季更容易失眠或症状加重。

从中医角度，失眠原因多为肝气郁结、阴阳不交、阴血不足、脾胃不和。《黄帝内经》认为，春属肝、属木。若平常思虑过多、情志不遂、好生闷气，肝气郁滞不畅，便会化火扰心，导致多梦易醒。

中医理论将睡眠机制概括为“阳入于阴则寐”。白天阳气运行于体表和四肢，夜晚则需潜藏于体内。若因肝火过旺、阴液亏虚，导致阳气浮越不能入阴，人体就会出现思绪万千、身体燥热、整夜难眠。

阴血是心神与脑神的物质基础。若阴血亏虚，心神失

养，脑神无依，便容易产生浅睡眠、易惊醒或醒后难入睡。此外，中医素有“胃不和则卧不安”之说——晚餐过饱或进食辛辣油腻等难消化食物，脾胃负担超载，浊气上扰，也会导致辗转难眠。

失眠了怎么办？陈姝艳建议，晚上睡不着时不妨闭目养神，保持环境安静、光线昏暗，让身体慢慢放松，不建议硬躺着玩手机。第二天白天多到户外活动，充分接触日光；中午可适当小憩，时间最好控制在半小时以内，否则容易进入浅睡眠阶段，醒来反而更累，还会影响当晚睡眠质量。对于长期失眠人群，中医也有多种辅助调理手段，如安神贴敷于涌泉穴，可引火归元、调和阴阳；安神枕、安神香囊等芳香疗法，通过气味刺激疏肝解郁，效果温和、使用方便。

进入春季总是咳嗽，不一定是感冒

专家提醒：警惕肺癌早期信号

近日，南京市中医院收治多名长期咳嗽误认为是过敏、感冒的肺癌患者。胸心血管外科姚圣副主任医师提醒：春季乍暖还寒、风邪肆虐、湿气渐生，肺作为“娇脏”易受侵袭。加之气温波动大、呼吸道感染频发，容易出现肺癌早期信号被误当感冒咳嗽的情况。

姚圣指出，肺癌是我国发病率、死亡率最高的恶性肿瘤，早筛早治是关键，而中西医结合的诊疗模式，更能为患者带来精准、温和的治疗选择。

“肺癌临床表现也多为刺

激性干咳、痰中带血、胸闷胸痛、低热不退，但春季感冒、支气管炎高发，这些症状常被当成普通呼吸道疾病，自行吃止咳药、消炎药，导致肿瘤悄然进展。”姚圣提醒，早期筛查可以在无症状或癌前病变阶段尽早发现癌症，从而通过早期干预来降低癌症死亡率。

据悉，传统肺部病变筛查手段里，最常见的是胸片检查。但胸部X线片对肺癌，尤其是早期肺癌的敏感性较低，漏诊率很高，且接受的辐射并不比CT低。用CT检测肺

癌，分辨率高，5毫米以下的结节都能清晰显示。因此，建议成年人定期查胸部CT。

“发现肺结节，不必惊慌，不等于肺癌。只需要在医生的指导下做好随访观察。”专家称，随访过程中，医生根据CT图像里结节的大小、密度、形态、边界等特征的变化规律，更有效准确地判断结节的性质，从而及时决定相应的诊疗方案。

记者了解到，目前该院胸心血管外科常规开展胸腔镜下肺叶切除术、肺段切除术，

肺袖式切除术等各种肺部微创手术，仅需1个小孔，就能完整切除肿瘤并清扫淋巴结，相比传统开胸手术，创伤小、出血少、疼痛轻、住院时间短。对于一些手术难度极高的肿瘤，也能通过术前精准定位，术中精细分离血管与肿瘤，顺利完成微创切除，术后次日患者就能下床活动。对于无法接受全麻手术的患者，还可以采用微波及冷冻的方式消灭肺部肿瘤。

通讯员 张明 莫禹凡 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

春天眼睛痒，别乱滴“网红眼药水”

这些动作，青光眼患者千万不要做

生活中，我们总习惯用“看得清不清”来判断眼睛好不好。很多人年年体检视力1.0，便觉得自己的眼健康万无一失。但你可能想不到：在眼科临床中，不少视力1.0的人，却被查出了青光眼。

专家表示，我们常规测视力，只是监测中心视力，反映的是眼球视网膜黄斑区中心凹功能正常，而青光眼早期主要“偷

走”的是周边视野。换句话说：你可能看得清正前方，但余光中的世界，已经在悄悄消失。

如果出现以下三个信号，只要有其一，就建议尽快去医院做专业青光眼筛查：1.看灯光有彩虹圈（虹视）；2.眼胀头痛、鼻根发酸；3.视野变窄、视物模糊。

很多人会把这些症状当成普通视疲劳，但视疲劳往往发

生在长时间用眼后，休息1~2小时就会缓解，且不会出现虹视、视野变窄。而青光眼引发的不适，常与情绪波动、疲劳、熬夜有关，一旦出现虹视或视物模糊，绝对不是简单的视疲劳。

另一方面，春季过敏高发，很多人眼痒就自行购买含激素的眼药水。激素眼药水确实能快速缓解眼痒，但长期使用会导致眼压升高，引发激素性青

光眼，而且这种损伤更隐蔽，危害极大。正确做法是虽然过敏的时候可以使用激素类眼药水，但需在眼科专业医生指导下使用，并且密切监测眼压。

此外，春季适合散步、太极拳等温和的运动，能够促进血液循环，平稳眼压；禁止倒立、举重、剧烈低头，避免眼压骤升。作息方面，春季应当尽量避免熬夜，保证睡眠。 央视新闻

柳絮飘飞提前 易感人群勿“硬抗”

随着气温回暖，杨柳絮在多地进入始飞期。专家表示，今年花粉季提前，杨柳絮也将更早飘飞。以宁夏为例，清明节后，宁夏杨柳絮将进入始飞期，今年始飞时间较去年提前3至7天，将持续到5月中下旬。

据介绍，杨柳絮具有明显的周期性和季节性，通常分为始飞期、盛飞期和结束期三个阶段，其中气温是决定杨柳絮始飞的首要因素。持续升温时，花粉浓度会逐日攀升，进入高发季，需提前做好防护准备。

“面对过敏，硬抗是错误选择。最好提前咨询医生，做好用药预防。出现鼻痒等不适时，用生理盐水冲洗鼻腔缓解症状。花粉浓度高峰期尽量减少外出，降低花粉接触概率。”宁夏气象服务中心工程师朱蓉说，易过敏人群还要做好物理防护，比如出门佩戴口罩和密闭性好的护目镜；回到家后立刻洗头、换衣服；条件允许的话，家里可开启空气净化器。 新华社