

家庭保健

教你做“足底按摩”缓解春困

春天里，人特别容易犯困，你知道消除疲劳解除困意的方法吗？其实，自己做足部保健就可以做到。

首先准备一盆热水，不要太烫，往热水中放入一些盐，让它溶解在水里，然后用水泡脚片刻，就可以杀灭细菌、防治脚气、美肤、促进血液循环。

泡好了脚，就进入足部按摩的环节，这是消除疲劳解除困意的关键。按摩不同部位有着不同的功效：脚趾和前脚掌对应头面部和主要内脏，按这里可以改善面色、褪黑、增强记忆力等；脚掌中部对应人体消化器官，按这里可以改善消化功能、调理肠胃；脚跟部及周边是人体生殖器官的反射区，按这里可提高免疫力，让身体精力充沛。

足底按摩的手法是：屈指，利用食指关节进行足底自我按摩。脚趾按摩要由后向前做，对脚趾趾端也进行按摩。整个脚掌的自我按摩可握拳用指关节由前向后整体刮按。足心与足跟可重点进行点按。

消除春困的秘密：按压双足拇指内侧，这个位置对应三叉神经的反射区，多按可引起大脑兴奋，不易睡眠。春困嗜睡者可多按此处，但睡眠较少的老人不要按压这个部位。

甘润泽

春困非病 调理可减轻

□晚报记者 詹莉莉 见习记者 聂广利/文 晚报记者 吴琳/图

“春眠不觉晓”，春天人们感到昏昏欲睡、提不起精神，觉得没睡足，这就是常说的“春困”。随着气候日益变暖，许多人都出现这种现象。在交通部门从事文字工作的徐先生说，近日，办公室的同事都有工作情绪下降的情况，一到办公室就觉得无精打采，大家都戏称这是“春天疲劳症。”“中午吃完饭后，眼皮就开始打架，这几乎快成规律了。”

大脑“缺氧”是诱因

“这其实是人体生理机能随季节和温度变化而发生的一种暂时的生理现象。”省人民医院呼吸睡眠中心副主任牛虹雨分析，寒冬气温低下，皮肤汗腺呈收缩状态，体内热量的散发相对较少，大脑和内脏器官的血流量增多，带入大脑的氧气也随之增多。加上冬季紫外线及阳光照射不足，机体内缺少足够的维生素，使得身体功能大多处于半昏睡状态。进入春季以后，气温开始回升，万物复苏，皮肤血管和毛孔处于舒张状态，体表的血液供应量增加，流



入大脑的血液就相应减少，供给大脑的氧相应减少，大脑工作受到影响，于是生物钟就被打乱，出现昏沉欲睡的春困现象。

春困易引发心理疾病

“春困本事自然现象，但因春困引发的多种心理疾病并不少见。”郑州市第八人民医院心理科主任高新立说，春困会催生心理的焦虑和困惑，临床表现较多的就是春天抑郁症。万象更新的春天，人们都会对新的一年有所规划，并提出更高目标，可是由于新陈代谢和身体机能还

未完全恢复到最佳状态，工作和学习时总感到力不从心，因此就会对自己的能力产生疑问、否定，不能接受春天里疲倦的状态，产生自我挫败的观念，导致心理障碍。

因此，对于须精力集中的司机、白领以及学习压力大的学生等，都要善于调理自己情绪，注意精神上的卫生。

生活规律赶春困

当春困袭击时，该如何把它赶走呢？“许多人认为对付发困的最好办法就是多睡，其实是认识的误

区。”高新立指出，成年人每天睡8小时即可，如果增加睡眠反而会降低大脑皮层的兴奋性，使之处于抑制状态，人反而会越睡越困。

高新立建议，驱赶春困首先生活节奏要规律。其次要经常开窗户，保持室内空气流畅。再有，加强户外运动。用清凉气味的牙膏刷牙、冷水洗脸，在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物及花草，泡杯浓茶或咖啡，闻风油精、清凉油、花露水及点燃的卫生香味道，均有利于消除春困。多听激越的音乐，或欣赏一些相声、小品，也可在欢笑中驱

除困意。

调理身体在春季

中医上说，“当春之时，食味宜酸酸甘，以养脾气”。因此春天应多进食碱性食物，中和体内酸性产物，消除疲劳。如富含维生素的蔬菜和水果以及食物，对解除春困有积极作用。同时，注意增加蛋白质的摄入，如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。不可多食寒凉、油腻、粘滞的食品，更不可过多饮酒。此外，一日三餐如果吃得大饱，则胃过度膨胀，容易犯困。

健康资讯

肿瘤患者如何摆脱困境

“咬牙忍着做了手术和放、化疗，可没多久，复查说肿瘤细胞转移了。”“确诊时病情很重，医生说我年纪大了，不能做手术和放化疗，难道只能无奈等死？”现在虽然采用三大疗法杀灭快速增长的肿瘤细胞是非常必要的，但并不是所有患者都适用，且不能从根本上杜绝肿瘤的复发和转移。这种现象不仅难倒了患者及家属，即便是医术高明的专家也苦无良策！

如今，采用基因免疫

疗法先进理念研制而成的中成药金刺参，以12万临床肿瘤患者这一庞大的康复群体，为身处困境中的病友们带来新的希望。

基因免疫疗法弥补了传统疗法的缺陷，被世界卫生组织誉为肿瘤治疗的“第四种方法”。金刺参的优点就在于能直接抑杀肿瘤细胞，避免常规治疗中常出现的毒副作用；另外，全面激活免疫系统，提高自身抗肿瘤能力，这对病人的康复十分有利。

金刺参临床应用将“抑杀肿瘤，提高免疫，改善症状”三者融为一体，大大减轻了晚期肿瘤患者恶病质症状，延长了生存期，提高了生存率，即便肿瘤没有完全消失，病人也能长期与“瘤”共存。

提醒：省知名肿瘤专家王秉钦主任、张文玲教授，于3月31日就春季肿瘤复发转移高危期等焦点问题，为患者答疑解惑并提供个性化治疗方案。

预约电话：65936270

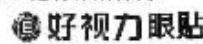
关爱眼睛 共享好视力

好视力眼贴自2001年成功上市，如今七年过去了，她的名字在老百姓心中早已耳熟能详，在公交车上、报纸上、电台到处都是“好视力”的影子。优良的品质、可靠的效果为致以百万计的顾客带来了健康和幸福。为保证品质，公司引进国外先进的无菌生产设备，经过瞬间杀菌真空包装精制而成。坚守“下一道工序就是用户”的承诺。好视力眼贴生产基地先后通过了ISO9001:2000国际质量管理体系认证和国家高新技术企业认定。

作为中国国家射击队专用护眼产品好视力眼贴，采用“清除眼部垃圾”理念，通过眼外贴敷，直接作用眼部皮肤，增加眼部血流量，修复眼部受损组织，滋养视神经，提高眼部素质，全面呵护眼睛健康，同时针对不同眼部需求研制出青少年型、基本型、中老年型三种眼贴。为众多用眼过度的电脑工作者、眼部不适的青少年和中老年人带来了健康和视力的改善。

现在很多优秀的射击队队员都和大家一样在使用好视力眼贴来保护视力，中国跳水队领队周继红说：“队员都说好视力眼贴的确是一个非常好的产品，它在推动跳水运动的普及当中起到了非常积极的作用，说实话，我真的非常感谢好视力公司。”跳水队冠军郭晶晶说：“我的眼睛近视，闲下来的时候，我用过好视力眼贴，感觉还可以，效果不错。”吴敏霞也在做客《南京晨报》时高兴地说：“经常上网什么的，眼睛疲劳，好视力眼贴正好适合我们用。”

优良品质、可靠效果、贴心服务成就了好视力的今天！为庆祝好视力眼贴成功上市七周年，让更多的朋友能够见证好视力眼贴的效果，公司特在3月26-31号举行“买一盒送一盒”活动，买一周再加送一天，买一月再加送三天，买半年再加送一个月，买一年再加送半年。您不妨到北京华联药店、丹尼斯华联药店、好视力专柜、二七路北京华联医药部以及市内各大连锁药店去亲身体验，如果微眼睛有不适症状，可以拨打免费电话6889 5880进行详细咨询。



Advertisement for '郑州晚报 诚聘' (Zhengzhou Evening News Recruitment). It lists various job positions such as '客户经理' (Client Manager), '客户代表' (Client Representative), '营销企划部经理' (Marketing and Planning Manager), and '人力资源专员' (HR Specialist), each with specific requirements. The ad includes contact information for the recruitment department.