春回大地，万物复苏，但对某些人来说却很难复苏，反而觉得容易犯困，这也就是大家常听到的春困。也许你觉得这是春季的“特产”，已经习以为常。但是你可知道其中隐含的健康密码呢？

“春眠不觉晓 白天醒不了”

你可能是中了春困的大招

为什么会春困 中西医有不同说法

西医认为，冬季人体为了适应相对低温的环境，毛细血管收缩、血液流量相对减少以维持人体的热量。进入春季后，随着气温的升高，人体血管开始舒张，各个系统的新陈代谢逐渐旺盛，导致各系统血液量相对供应不足，因而人们就会感到困倦、乏力。亚健康人群春困的感觉会更加明显，这是因为他们长期处于慢性疲劳状态，适应能力更差。

中医认为，肝通于春，肝主疏泄与藏血。春季自然肝旺，常会导致肝火横逆犯脾克胃（木旺克土），致胃失受纳、脾失健运。后天之本脾胃受伤，气血生成不足；肝火偏旺导致肝不藏血养血，五脏六腑失却滋养。故常出现乏力、头晕、心慌、胸胁胀满、食欲低下、精神抑郁、心烦易怒等症状。中医认为，湿热体质、肝郁脾虚、肝胃不和的人因为湿困脾胃，或者脾胃相对虚弱，造成气血亏虚，会使人出现疲劳、乏力、头晕和昏昏沉沉的春困现象。

这些春困是假象 仔细甄别莫大意

春困秋乏，尤其对老人，更是如此。但老人春困要引起重视，有些老人的春困可能是疾病症状。尤其是以下四种情况必须引起注意。

中风：打哈欠是人的一种正常生理现象，但一些老年人，特别是患有高血压、脑动脉硬化、血液黏稠度高的老年人，频频打哈欠则是一种不祥之兆，提示中风即将来临。对于老年人来说，有70%~80%的缺血性脑中风病人，在发病前一周左右，会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠等犯困现象。

嗜睡症：主要有发作性睡病与睡眠呼吸暂停等，以发作性睡病最常见。发作性睡病患者往往是白天有不可抗拒的睡眠发作，发作时虽自己力求保持清醒，但还是会在1~2分钟内就进入梦乡。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。

慢性病复发：春天高血压、糖尿病等患者易旧病复发，血压或者血糖升高，同样会引发头昏眼花等并发症状，建议这类慢性病患者要定期复查，以免延误病情。

甲减：有人总感觉身体疲乏无力、发困，以为是春困造成的，也没在意，体检才发现患有甲减。甲减的临床症状不是非常明显，很容易误诊。常见的临床症状为疲乏无力、怕冷、记忆力减退、对事情兴趣低落、行动及语言迟缓、声音低沉嘶哑、皮肤粗糙且缺乏弹性、便秘、心情低落等。甲减患者的症状五花八门，很容易被误诊为其他疾病，有时患者还会自认为是春困、工作压力大造成的。因此一旦出现上述症状时，要警惕甲减的可能，最好到医院做一个甲状腺功能的检测。

提肩、提肛、提脚跟 “三提”运动提高精气神

初春时节，因为春困，很多人的生活和工作效率都会受干扰。如何才能简单有效地提升精气神呢？建议大家试试“三提”运动。

第一“提”是提肩运动。经常用电脑和玩手机的人，容易出现脖子僵硬甚至酸麻的现象，双肩也觉得挺沉的，建议大家试试提肩运动。做的时候首先保持头正、挺胸、拔颈，两臂垂直于体侧。然后两肩同时尽量向上耸起，让颈肩有酸胀感。停1秒钟，再将两肩用力下沉。一提一沉为1次，7次为一组。每天早晚各做3~5组。提肩运动通过对胸部和肩部的牵引，可起到按摩颈椎的作用。

第二“提”是提肛运动。提肛运动可以增强肛门括约肌功能，加速静脉血回流，降低静脉压，增强肛门部位抵抗疾病的能力，有助预防痔疮和便秘等疾患。提肛运动几乎不受时间、地点的限制，方法极为简便。主要要领是：吸气时收缩肛门，如忍大便状；呼气时缓慢放松肛门，如尿小便状。一提一松即为一次提肛运动。若每日做2遍~3遍，每次持续5分钟~10分钟，长久坚持，必获良效。

第三“提”是提脚后跟。初春乍暖还寒，很多人容易出现手脚冰凉的问题，主要是低气温使血管收缩，血液回流能力减弱，使得手脚血液循环不畅造成的。人的肌肉有70%以上在下半身，通过锻炼下半身的肌肉，就能改善这种状况。提脚跟便是非常简单的下肢运动，大家等公交车、看电视时都可以做。具体做法是：双脚对齐并拢，身体保持直立，然后慢慢提高脚跟至无法再提高的程度，保持几秒钟后再慢慢放下脚跟，动作要舒展。

（陈沐恩）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年4月10日　　单位：元/公斤

品名＼市场	物美超市甘露园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.36	8.18	7.98	7.20	7.36	9.98	8.96	7.78	8.10	-7.2%
土豆/公斤	3.94	4.96	4.78	3.76	3.94	4.76	4.78	4.78	4.46	-4.8%
白萝卜/公斤	3.16	2.76	2.78	2.20	3.16	2.58	3.58	2.78	2.88	4.5%
胡萝卜/公斤	4.76	4.76	4.78	4.76	4.76	3.98	5.98	4.78	4.82	8.4%
大白菜/公斤		2.36		3.36	2.56			2.78	2.77	-11.4%
西红柿/公斤	11.96	9.98	9.98	11.80	9.16	9.18	11.58	9.98	10.45	-4.1%
黄瓜/公斤	3.98	5.10	4.78	5.96	5.36	3.98	5.98	4.78	4.99	13.1%
葱/公斤	5.96	3.96	3.98	7.98	5.96	4.18	5.78	3.98	5.22	-3.7%
姜/公斤	7.96	9.98	11.98	11.96	7.96	9.18	11.38	11.98	10.30	-5.6%
蒜/公斤	9.96	11.96	15.98	11.20	9.96	10.98	11.98	11.98	11.75	2.0%
圆白菜/公斤	4.76	4.96	3.98	5.98	4.76	4.76	5.38	3.98	4.82	-5.3%
芹菜/公斤		5.96	5.98	3.80		5.98	6.78	6.78	5.88	-0.6%
菠菜/公斤		5.96	7.98	11.98		9.00	4.80	4.90	7.44	-12.8%
油菜/公斤		3.98	5.38	3.80		9.50	5.98	5.38	5.67	-21.9%
宫粉粉/公斤（古船）	3.38	3.98		3.30	3.38	3.98	3.96		3.56	-10.7%
大米/公斤	4.58	5.50	5.18	4.28	4.78	6.70	5.56	5.18	5.22	-10.9%
玉米面/公斤	4.78	3.74	4.78	11.60	4.78	3.80	4.78	5.38	5.46	7.4%
绿豆/公斤	10.38	9.58	11.98	33.60	10.38	13.00	13.90	11.98	14.35	-2.6%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.18		29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	0.0%
大豆油/升		6.98	10.78	8.58	8.78	10.40	8.58	8.96	9.01	0.3%
香油/升	57.56	57.40	57.55	57.60	57.56	51.80	57.11	57.56	56.77	1.0%
后臀尖/公斤	27.60	23.80	27.96	29.60	23.60	29.80	28.60	19.96	26.37	2.0%
前臀尖/公斤	23.60	21.80	27.96	29.60	23.60	29.20	28.60	19.98	25.54	7.4%
五花肉/公斤	47.60	25.80	25.98	41.00	25.96	31.20	37.60	23.96	32.39	12.4%
牛腩/公斤	65.96	69.60		99.80	65.96	90.00	79.60	39.96	72.98	-4.3%
羊肉片/公斤	59.80	75.60	89.96	89.60	59.80	90.00	95.60	89.96	81.29	0.0%
鲤鱼/公斤	13.96	21.80	15.98	27.00	13.98	15.60	31.60	15.98	19.49	-6.7%
整鸡/公斤	18.96	21.80		27.60	17.96	29.60	19.68	17.98	21.93	6.8%
鸡翅中/公斤	43.76	51.80	43.96	51.96	43.76	50.00	45.60	47.98	47.38	-1.9%
鸡胸/公斤	19.96	15.98	21.96	15.60	19.96	31.20	21.60	21.98	21.03	2.7%
三元加钙（袋）/243克	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	7.38		8.30	16.60	13.60	15.40	13.80	13.10	0.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

■健康资讯

“超级真菌”来袭？

市疾控：健康人群不会感染

□本报记者 唐诗

致死率超60%、近50%感染者90天内死亡……近日，一则“超级真菌被美列为紧急威胁、中国已有18例确认感染”的消息刷屏，引发公众恐慌。

11日记者从北京市疾控中心获悉，所谓“超级真菌”，名为耳念珠菌（Candida auris），它是一种可以在住院病例中引起严重感染的真菌。由于健康人通常不会感染耳念珠菌，因此耳念珠菌对于普通公众的健康威胁较低，公众不必恐慌，也无需采取特殊的预防措施。

资料显示，耳念珠菌近年来才被发现，2009年在日本首次发现；通过对储存的念珠菌进行回顾性检测，最早在1996年的韩国已经出现。目前全球各个大洲均有耳念珠菌感染病例报告，截至2019年2月28日，美国共有587例确诊病例报告。我国也曾有少量病例报告。

耳念珠菌既可以引起有症状性的感染，也可以在体内携带而无症状。耳念珠菌感染主要累及住院病例，高风险人群为严重慢性基础病或免疫抑制的病人（如：糖尿病、慢性肾病、HIV感染、肿瘤等）；新生儿、插管或留置导管的病人、手术病人以及使用广谱抗生素或抗真菌药全身用药病人也可感染。耳念珠菌导致的症状取决于感染的位置，包括血流感染、伤口感染和耳部感染等；其中血流感染最为严重，病死率可达30−40%。

目前该真菌主要对氟康唑耐药，然而对其他抗真菌药的耐药性在不同菌株间存在差异；目前出现了对三类主要抗真菌药物耐药的菌株。大部分耳念珠菌感染病例可使用棘白菌素类抗真菌药治疗，对于多重耐药耳念珠菌感染病例，可使用高剂量多种抗真菌药联合治疗。