



春意盎然却昏昏欲睡 春困缠身应该如何解决？

春天，本是一个万物复苏、生机盎然的季节，但很多人却打不起精神，甚至哈欠连连、昏昏欲睡，被恼人的“春困”缠身。俗话说，“春困秋乏夏打盹”，那么，人们在春天为何会出现“春困”现象？“春困”是病吗？“春困”该如何预防、解决呢？

《人民日报》海外版报道称，“春困”不是病，是人体对春季气候的一种适应性反应，完全属于生理现象。有专家解释称，“春困”主要是因为人和自然界的其它动物一样，也有“冬眠期”。在寒冷的冬季中，人体的各个器官为了保护自己，都处于一种休眠的状态，和其它季节相比不是那么活跃。现在刚刚进入春季，我们的身体还没有恢复到那种充满活力的状态，而到5月份以后，才是身体真正复苏的时节，所以在此之前，人们或多或少地都有一些疲乏的表现。

广州市第一人民医院中医科主任中医师潘锦瑶在接受《羊城晚报》采访时还提到，“春困”现象的出现与个人体质也密切相关。当气候环境变化时，不同体质的个体就会出现不同的症状反应。潘锦瑶说，出现“春困”说明机体内部存在着不能顺应自然变化，隐伏着阴阳失和、气血失调、脏腑虚弱等亚健康状态，如不及时调整、纠正，则可能会发展到疾病状态。

想要预防和缓解“春困”，可从改变生活习惯、进行有氧运动、坚持做头部按摩等方式入手。

《钱江晚报》报道称，应保证良好的休息睡眠，尽量养成早睡早起的习惯，有效地提高人体的机体活力，减少身体的困倦感。同时，可适当午休，尽量不加夜班、熬通宵，保证足够的睡眠，有助于消除疲劳。再者，清淡饮食也可解“春困”，应尽量少吃胆固醇过高或太油腻的食物，多吃富含维生素的时令果蔬，如苹果、菠菜、胡萝卜等。此外，适当吃一些鱼虾、牛肉、鸡肉等。

《羊城晚报》还提醒，消除“春困”可借助有氧运动，如慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳等。这些运动能加快人体的新陈代谢，增强免疫力，增加肌体和脑部供氧。但需要注意的是，春季乍暖还寒，进行有氧运动时强度不宜太大，可以选择每周进行3次快步走，每次30分钟，步频最好控制在每分钟60步~80步。

另外，据华龙网消息，每天早晚坚持进行头部按摩，也能够缓解“春困”。方法如下：用双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩10次，再短距离往返搔抓3次，最后轻柔按摩5次。

来源：人民网



睡前一口水睡醒“肿眼泡”？

这或许是因为身体虚弱

很多女性都有一个共同的困扰，那就是如果晚上睡前喝了水，第二天早上眼睛就会变成“肿眼泡”，眼睛水肿不仅影响美观，还会让人看起来无精打采。因此，不少人就算睡前再口渴，也不敢轻易喝水。那么，眼睛浮肿真的是喝水造成的么？出现浮肿该如何正确消肿呢？

《北京晨报》刊文称，睡前喝水第二天眼睛就水肿，其实是因为人体的运水能力不足，导致不能正常代谢掉原本应该代谢掉的水分，而眼睛作为皮肤最松弛的部位，自然最容易显得浮肿。

《钱江晚报》也提到，日本权威的微生物及免疫学专家、东京医科大学名誉教授藤田弘一郎先生在研讨会上提出，“喝水会浮肿”的说法其实是不科学的。一般容易出现浮肿的人血液循环都较差，体质较为虚弱。与经常喝水的人相比，不喜欢喝水的人新陈代谢较为不活跃，反而更容易浮肿。

如果眼睛出现了浮肿，人们可以通过药物治疗进行消肿。据《北京晨报》

报道，最适合的消肿药物是参苓白术丸和五子衍宗丸，建议每日一次同时服用这两种药物（不上火的时候还可以追加到一日两次），这样能帮助人们在健脾和补肾的同时，提高人体的代谢率。

不过，药物治疗的时间较长，无法快速地消除浮肿的尴尬。若想要立即消肿，华龙网给出了3个建议：

1.用毛巾沾热水，在不烫皮肤的情况下敷在眼睛上，等到毛巾不热的时候再重复沾湿，循环几次，然后再进行冷敷。如此利用热胀冷缩的原理，可以让眼睛有所消肿。

2.可以把铁勺子放进冰箱冷冻室内冷冻数小时，接着拿出来从内眼角往太阳穴的方向冰敷。

3.将双手食指和中指分别置于眼睛的上下眼睑，从内眼角往太阳穴的方向按摩多次。这种按摩手法可以产生热量，从而促进眼部血液循环，帮助排出眼睛多余的水分，利于消肿。

来源：人民网

水垢真的会导致结石病吗？

并无证据表明这一结论

无论是烧水的热水壶还是储水的热水瓶，用久了内壁或底部都会出现一层厚厚的水垢，就连倒入杯中的水也时常漂有白色渣滓，有些人认为，水垢成分虽然无害，但是多喝易造成结石。那么，这些水垢从何而来？水垢到底会不会导致人体产生结石？在日常生活中又该如何清理水垢呢？

对于水垢形成的原因，大江网介绍，日常生活中所使用的水都有一定的硬度，在加热硬度较高的水时，钙离子和镁离子的不溶性盐类成分，如碳酸钙和碳酸镁等就会从水中被析出，粘附在水壶内表面形成水垢。

那么，水垢真的会导致人体产生结石吗？据《科技日报》报道，水垢的主要成分碳酸盐类进入人体后部分会被分解；如果不能分解，将会随着粪便排出体外，不会对身体有特别影响。针对“水垢成分虽然无害，但是多喝易造成结石”的说法，专家表示这种说法并没有根据，医学上没有明显证据表明硬水会增加结石的发病率。

由此可见，水垢会产生结石的说法只

是谣言。《科技日报》介绍，一个地区如果水质过硬，运输和加热水的器材就容易结水垢，会造成用水器材效率减低甚至是故障，缩短器材的使用寿命，同时也会使能耗大大增加。对于家庭的日常活动来说，硬水在洗涤时会消耗更多的水和洗涤用品，衣物等不容易洗净，寿命也会缩短。所以水垢虽然不影响我们的健康，但却不能将之放任不理，那怎么清理水垢比较容易呢？杭州网推荐了3种常见的清理水垢的材料：

1.白醋。热水瓶中留热水，倒入一些白醋，盖盖反复摇几次，然后放置一段时间，水垢可以被去除，最后用清水冲净水瓶。

2.鸡蛋壳。取一些鸡蛋壳捏成块状，倒入暖瓶中，然后放一点水，将热水瓶盖盖严，举起暖瓶上下摇，使鸡蛋壳能充分的接触到热水瓶内壁，这样反复几次就可以去除热水瓶中的水垢，最后把鸡蛋壳倒出，再用清水冲净暖瓶。

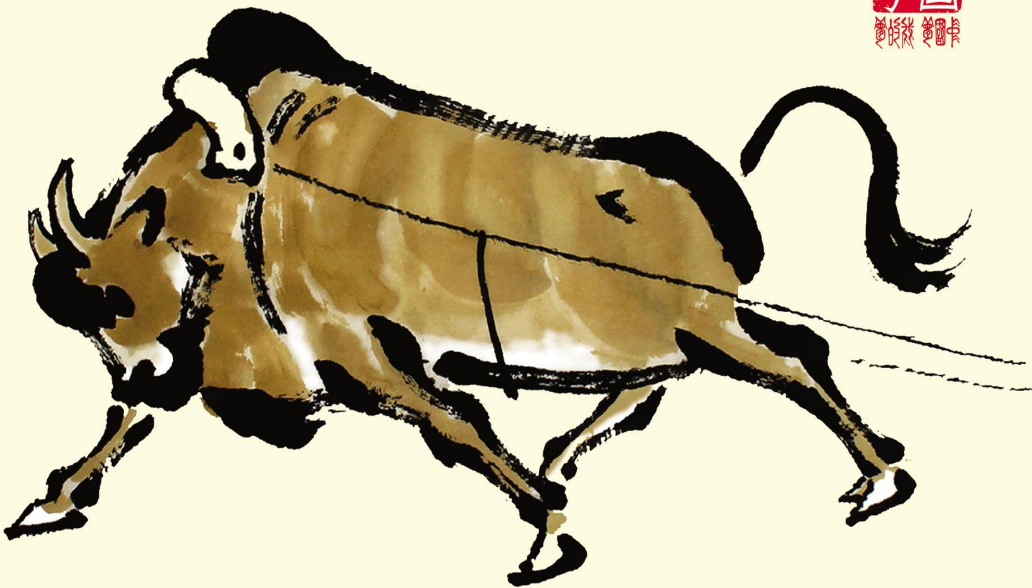
3.茶叶包。将喝剩的茶叶包放入热水瓶中浸泡，时间久一些也能去除部分水垢。

来源：人民网

讲文明树新风

中国文精化神
中国表形达象

中国梦 牛精神



停电通告

2018年4月20日,由于配合线路工作,凤凰变椒工240线、工人A513线7#开关箱开关、银河环网站工人A513线进线开关以下线路于06:00-11:00停电。停电范围为浙江省台州市椒江区白云街道翠华新村小区、工人西路、岩屿路、电力巷、横河西巷、西银河路、银海苑小区、桂花园小区、和平路、花园新村小区、轮渡路、欣园小区、岩屿路、中山西路、中兴大楼、江滨新村、星明小区、渔民新村小区、国营海东造船厂、椒江区总工会、台州市椒江区第二实验小学、台州市水处理发展有限公司、台州市岩屿实业总公司、台州市中医院。给客户带来不便,恳请谅解!

国网浙江台州市椒江区供电公司

2018年4月12日

2018年4月26日,由于配合线路工作,群辉变滨海变星远A551线1号环网单元环出开关以下线路于06:00-18:00停电。停电范围为浙江省台州市椒江区三甲街道十塘三期、星远控股有限公司。给客户带来不便,恳请谅解!

2018年4月26日,由于配合线路工作,群辉变滨海变海城A550线1号环网单元环出开关以下线路于06:00-18:00停电。停电范围为浙江省台州市椒江区三甲街道十塘三期、滨城家园小区、台州吉菱电器有限公司、台州立马电动车科技有限公司、台州市邦驰机械有限公司、台州市广聚能源科技有限公司、台州市椒江海之梦水产养殖有限公司、台州市椒江区十一塘围垦工程建设指挥部(正坤造地项目)、台州市椒江污水泵站管网建设管理有限公司、台州市霖旺机电有限公司、台州市气象局、台州市童靓服饰有限公司、浙江诚信医化设备有限公司、浙江格力威能源科技有限公司、浙江台通制冷设备有限公司、浙江太豪五金机械有限公司、浙江文信机电制造有限公司、浙江宜通汽车零部件有限公司、浙江正茂气动机械有限公司。给客户带来不便,恳请谅解!

国网浙江台州市椒江区供电公司

2018年4月16日