

春天里微风轻拂，气温回升，到处都是一派生机勃勃的景象。

春天使人们常感到困乏、没劲、头脑昏沉，提不起精神，这就是所谓的春困。

春困不是病，是体内生理功能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。

克服春困，最好的方法是饮食调节。例如：饮酒不要过多；不食难以消化的食物。可食用辛、甘之品，有助于春阳，温食有利于护阳（葱、姜、韭菜等）；多吃刚上市的春季时令蔬菜（菠菜、小萝卜等），晚上用几片姜、十几粒花椒，沏水泡脚。老年人晚上少看电视，避免精神情绪波动。

助眠小验方：炒枣仁15克、麦冬10克、五味子6克、杭菊8克，代茶饮，每日一剂。