



靠咖啡“续命”? 喝到血压飙升

2 海都记者 陈燕燕

入秋后,康康总犯困,上班也没精神,一开始,他喝了咖啡就能“满血复活”,但最近,他越喝越困,血压、血糖却不断飙升。福建中医药大学附属福州中医院传统特色诊疗中心副主任郑敏钦说,入秋后,很多人容易疲劳、困倦,提不起精神,可能是秋乏,但有些“秋乏”可能是身体的一些疾病信号,不能一味地依赖咖啡、奶茶等“续命神器”,持续透支精力。

郑敏钦

福建中医药大学附属福州中医院传统特色诊疗中心副主任



喝点解乏茶 比咖啡更提神

呼吸,或用宽齿梳梳头,或按摩劳宫穴;坚持吃早餐,午餐七分饱,尽量选择混有粗粮的主食,适当增加肉蛋奶等蛋白质,减少淀粉类的摄入,多吃绿叶蔬菜,多喝水,优化饮食结构能缓解“饭困”;下午茶吃些水果、坚果,喝杯茶或加了牛奶的咖啡,使大脑重新焕发活力;听听音乐,看看搞笑视频,闻闻薄荷、甜橙、洋甘菊、葡萄柚等精油,有助于提神;清晨、傍晚晒晒太阳,适当进行有氧运动。平时,还可泡点解乏茶:

神操作 一天喝5杯 却越喝越困

康康:一到下午就哈欠连天,再喝杯咖啡提提神!

康夫人:你今天喝了5杯,还喝啊?

康康:奇怪,以前喝一杯咖啡就管用,现在怎么越喝越困?

郑敏钦:长期大量地喝咖啡,身体会慢慢产生耐受性,自然不管用了。如果你喝的咖啡含有大量糖,身体里的胰岛素会快速出动,帮我们降低血糖,也可能让你

更加犯困。

康夫人:你一杯接一杯,加奶又加糖,血压血糖都飙升了!

郑敏钦:咖啡因可能造成骨质流失,部分速溶咖啡含有植脂末、糖分,或诱发高血脂、高血压等心脑血管疾病。健康人每天可以喝2~3杯,但有胃病、高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病的人还是少喝。用咖啡提神不是长久之计,困了还是好好休息吧。



杰清/漫画

康达人 养生狂爱好者(虚拟人物)

医点通 假秋乏真疾病 一定要辨清

秋高气爽,很多人却整天哈欠连天,郑敏钦副主任说,夏天人体出汗多、食欲差,对身体消耗比较大。夏去秋来,气候变得凉爽宜人,出汗也明显减少,机体进入一个周期性休整阶段,水盐代谢恢复平衡,心血管系统负担也得到缓解,消化系统功能日渐正常,然而身

体却有说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。她指出,“秋乏”不是病,适当调整症状会逐渐消失,但有些“秋乏”可能是疾病信号,大伙要警惕:

- 1.如果同时有心悸、气短、胸闷、头昏等,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,最好查一下心电图、心

- 脏彩超等。
- 2.中老年人或糖尿病患者如出现乏力,及时测血糖。
- 3.颈椎病患者受寒后,可能犯困、浑身没劲、胸闷,入秋后应注意保暖和适当活动。
- 4.肥胖或打鼾较严重,最好观察有无睡眠呼

- 吸暂停。
- 5.中老年人如有记忆力下降、反应迟钝,要警惕神经系统和脑血管问题。
- 6.贪睡伴有面色苍白等,最好做个血常规或贫血四项。
- 7.慵懒疲倦,伴有健忘、情绪不稳,警惕甲状腺功能减退。

薄荷茉莉花茶

做法:取茉莉花茶5克、薄荷5克、蜂蜜适量,冲泡茶饮。

功效:茉莉花茶可振奋精神,缓解脾胃不适,薄荷提神醒脑、发汗解热、消炎驱虫,还能滋润肌肤、养颜美容。适合注意力不集中、易疲惫的上班族饮用,但阴虚火旺者及孕妇慎饮。

莲子益智茶

做法:莲子30克、益智仁10克(中药材),一同放入杯中,加沸水浸泡30分钟,调入适量冰糖。

功效:莲子清热降火、安神镇定、养胃健胃,益智仁温脾止泻、暖肾缩尿固精。适合口苦咽干、疲倦乏力者,体质寒凉者不宜。

琼东河畔 栈道恢复展新颜

1.2公里长的木栈道全部升级更换,沿河采用新的景观庭院灯,满足市民休闲散步需求

海都讯(记者 陈晋马俊杰 文/图) 琼东河,是一条听起来古意十足的河流。“琼浆”“琼楼”“琼瑶”……由“琼”字联想到的词组,都美好之极。作为福州市重要的内河景观之一,沿河1.2公里木栈道因为“超期服役”“干湿交替”等原因,出现不同程度的损坏。近日,在福州市水务公司、市规划设计院及市城市排水有限公司的努力下,受损木栈道的修复全面完成。

福州琼东河,满满绿意,北接五四河,西连三坊七巷的安泰河,也与东西河相通,南交打铁垵河,再往东汇入晋安河。每天傍晚,周边文华新村、海潮小区、王庄宁榕花园等小区的居民都会来琼东河畔散步、闲聊。

“主要受损的部分,是在琼东河海潮路至六一路段的木栈道出现破损,长度约1.2公里。”福州市水务公司相关负责人介绍,

由于木栈道存在不同程度的损坏,必须尽快修复,确保安全,也能提升城市中心水系的整体品质。

在施工前,福州市水务投资发展有限公司、福州市规划设计研究院及福州市城市排水有限公司现场调查、研究方案,做足各项前期准备后,修复工程于2021年5月开始实施。“除了对木栈道进行修复外,我们还将对沿线的景观进行提升。”福州市水务公司相关负责人说,琼东河沿线的景观庭院灯、景观设施也纳入此次的维修范围。

记者了解到,为提高木栈道的安全系数、延长使用年限,新的木栈道基础材质由木质材料更换为方形镀锌钢管,栈道面板由防腐木更换为微晶石纤维木纹板,改造后的木栈道较之前具有更好的耐久性和防腐性。

此外,考虑到市民休闲散步的需求,沿河照明

系统采用了全新景观庭院灯,并对其配套的电缆线进行更换,进一步提高木栈道使用的安全性。

9月8日,记者在现场看到,经过福州市排水公司人员的不懈努力,1.2公里长的木栈道已全部完成修复任务。据统计,此次升级改造,累计更换栈道板约2800平方米、栏杆约620米、景观灯45盏。为满足市民休憩需要,122张景观座椅已沿河布下,施工人员正加紧座椅面板铺设等工作。

福州市水务公司相关负责人告诉记者,修复后的木栈道将更好地提高市民在琼东河公园假期休闲、散步等休闲活动的舒适感及幸福感,并保障行人出行的安全。下一步,福州水务部门将继续做好“党史学习教育”与“我为群众办实事”结合,将教育成效转化为工作实效,切实提升群众的幸福感和满意度。



▲改造后的木栈道与沿河景观融为一体



◀改造前,木栈道因为“超期服役”“干湿交替”等原因,出现不同程度的损坏