

# 早晨来历不明的“起床气”易让人产生肝气郁结 3个小窍门轻松“摆平”起床气

中医看来,早晨相当于一天中的“春天”,是“肝气”生发的时候。然而,现在很多人,都陷入了晚上睡不着,早晨睡不醒的恶性循环。被各种“闹钟”拖出梦乡,让很多人的早晨都带着一股来历不明的“起床气”,容易产生肝气郁结,引起身体不适。如何应对恼人的“起床气”呢?且听安徽省针灸医院主任医师、医学博士王颖来聊一聊。 ■胡进 王津霖 记者 马冰璐 文/图

## 什么是起床气?

“起床气”,顾名思义,是由于睡眠不足造成的身体不适引起的暴躁情绪,是现代常见的毛病,其大多数为在都市生活的男女。

为什么会得起床气?起床气有部分是人的压力过大或心情烦躁,在不是自然醒,而是被别人叫醒或吵醒时产生。一般伴有发脾气、低血压、面色苍白、四肢无力、眩晕等症状。

那么如何用中医的方法来应对“起床气”?中医对于睡眠的认识来自于古代人对自然的观察,自然界太阳白天升起,晚上落下,中医认为人体的阳气如同自然界,白天在外面,帮助我们清醒进行活动,夜里要进入人体内藏于阴分,这时候人就进入睡眠状态,但如果有什么原因导致阳气不能回到体内,或者阳气在体内也不安分,这时候人的睡眠就会出现异常,中医将此称为人的脏腑功能失调。

## 3个小窍门“摆平”起床气

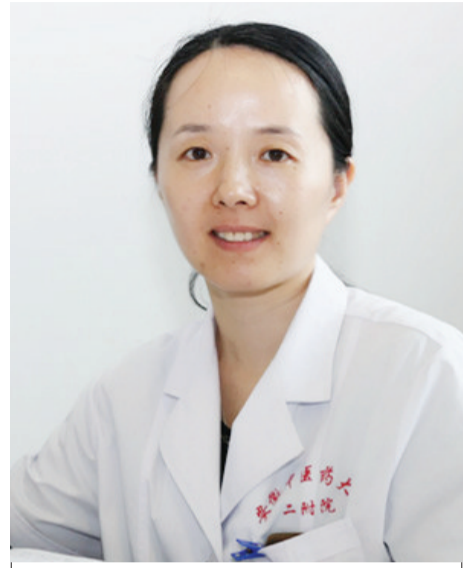
教你3个小窍门,只需赖床10分钟,轻松和“起床气”说分手。

### 2分钟:推腹

双手平齐放在胸口,手掌朝下,指尖对着指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下,循环20次。因为推腹的过程中胃经、脾经、胆经等经络区域的穴位都可以按摩到。所以经常推腹可以达到舒肝理气、开胃健脾、补肾养心的效果。

### 5分钟:按穴

明代针灸学家高武编的《百症赋》里说“建里、内关,扫尽胸中之苦闷”,意思是说刺激建里、内关两个穴位,能够缓解胸中苦闷。中医五行理论认为春季对于五脏为肝,肝喜



## 名医简介:

王颖 主任医师,医学博士,硕士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承人,安徽省学术和技术带头人后备人选,安徽省针灸医院脑病一科主任,安徽省针灸学会常务理事,中国民族医药学会针灸分会常务理事,安徽省中医药学会肺病专业委员会常务委员,安徽省癫痫学会会员。擅长针灸与中药结合治疗中风后偏瘫、失语、抑郁、痴呆等相关疾病。在针灸结合中药治疗面瘫方面具有独到见解,疗效确切。并致力于难治性眩晕的研究多年,采用“通督调神”针刺结合中药辨证论治等多种治疗方法,取得了明显的疗效。

调达,春季养生讲究心情舒畅,常按揉这两个穴位能起到疏肝理气,条畅情志的作用。

### 3分钟:提肛

四季之中,春季是生发的季节,中医认为,经常提肛可以提升阳气,阳气的温煦作用能使各个脏腑都能尽职尽责地完成自己的本职工作。此外,老年人经常提肛还可以防治脱肛、痔疮、尿频等疾病。因此,按摩完穴位,推完腹之后,还可以做一组提肛运动。具体方法是:两腿分开与肩同宽,两手自然伸直放在大腿的两侧,全身放松自然意守肛门,一提一缩,2~3分钟。

## 锻炼也有“生物钟” 适合自己才最好

我们都知道,动植物都有着独特的生物节律——生物钟来调节自身的作息时间。人类生物钟的时间以24小时为一个周期,进行作息。人们身体里许多信号的变化都和生物钟有关系,比如体温、血压、脉搏甚至脑电波、心电波的变化等,有着昼夜变化的周期性调整。省国民体质监测中心主任陈炜表示,其实不仅人体有生物钟,锻炼、减肥也有可以遵循的“生物钟”。 ■记者 江锐

### 午后锻炼效果最佳

生物钟很奇妙,它让习惯于早起的人也许起床后只要花费半个小时就能很清醒。所以,适合自己的才是最好的,锻炼时间选择也是如此。

那什么时间锻炼效果最佳呢?“我们都理所当然地认为早上运动是利于生物钟调整的,所以很多人都选择晨间运动,但实际上,下午运动调整生物钟的效果才是最佳的。”为了证明这个结论,陈炜还专门讲解了中国及美国学者都曾做过的一系列“运动生物钟”试验。研究结果显示,下午锻炼能让身体合成更多有利于生物钟的蛋白质,而且能够让这些蛋白质更有效地到达身体的各个部位。从目前关于人类的生物钟研究来看,下午锻炼的效果也是优于清晨的,这是因为晨起之时,人在刚刚睡醒的时候,各种机能的反应都比较弱,还不能迅速适应锻炼。

其实,对于作息时间规律、生物钟稳定的人,什么时候锻炼都无所谓。但对于许多熬夜一族,因人为的行为已经形成了生物钟的紊乱,造成晚上入睡困难,白天总是犯困。对于这类人群,下午锻炼能够更加有效地帮助他们调理自己的生物钟。当然,很多人都无法做到下午的时候去锻炼,只能在早上或者晚上抽出时间锻炼,那么不妨做一些补救措施。早上锻炼以前,先充分接触光线,让自己的大脑和身体都醒过来,可以喝少量的咖啡或者茶。如果是在晚上锻炼,不要选择太激烈的运动,睡前两小时以内最好不要做运动。

### 适合自己才是最好

那么,下午锻炼除了更有利于调整生物钟以外,还有哪些益处呢?

- 更加安全 更有气力 下午锻炼,你的力气会比其他时段要大出5%,而且爆发力也会强5%。许多人都会与朋友在周末相约进行羽毛球或者篮球等对抗性的运动,如果约在下午,你的表现会更好。
- 耐力更好 在下午,你的有氧代谢能力会比其他时段高出4%,这意味着你的耐力更好。下午跑步,可能比早上跑步能坚持更长的时间。

### 分类广告

市场星报 国内统一刊号:CN34-0062  
广告刊登热线:0551-6286070 15395123255  
Q:1740168127

**全省发行,每天均可见报,欢迎刊登**  
温馨提示:交易双方认真核实对方有效证件,并在存根复印件,本报自所刊登广告不作任何法律担保,由发布的信息引起任何纠纷本报不承担任何法律责任

**解除劳动合同通知**  
陈文华同志  
公司与你之间的劳动合同因你严重违反单位规章制度,已于2018年3月23日解除,请你自通知公示后15日内到公司办理相关劳动合同解除手续。如若逾期,后果自负。  
特此通知。  
合肥华旭人力资源管理有限公司  
2018年4月4日

**减资公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
黄山市科发建设工程有限公司(统一社会信用代码:91341021MA2N2300591),现拟向公司登记机关申请注销登记,已于2018年4月4日成立清算组,清算组由徐建勋、相建勋组成,负责人徐建勋。请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。特此公告。

**注销公告**  
合肥市科发建设工程有限公司(统一社会信用代码:91341021MA2N2300591),现拟向公司登记机关申请注销登记,已于2018年4月4日成立清算组,清算组由徐建勋、相建勋组成,负责人徐建勋。请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。特此公告。

**注销公告**  
合肥市科发建设工程有限公司(统一社会信用代码:91341021MA2N2300591),现拟向公司登记机关申请注销登记,已于2018年4月4日成立清算组,清算组由徐建勋、相建勋组成,负责人徐建勋。请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。特此公告。

**减资公告**  
铜陵市现代农业发展有限公司(统一社会信用代码:91341022MA2Q3RWB81)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币1000万元减少至500万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**减资公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**减资公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**减资公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**清算公告**  
铜陵市现代农业发展有限公司(统一社会信用代码:91341022MA2Q3RWB81)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币1000万元减少至500万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**清算公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**清算公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**清算公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。

**注销公告**  
安徽省皖商建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N2R8L0F)因经营需要,经股东会决议向公司登记机关申请减少注册资本,由人民币3000万元减少至80万元,请有关债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保。特此公告。