



# 大家都有病

○ 朱德庸 著

## 大家都有爱 (7)



## 大家都有爱 (8)

## 夏天易犯困、疲倦? 都是汗水惹的祸

16

症状：夏天容易疲倦

偏方：每日吃一个橘子，或者喝一杯橘子汁，出汗特别多时加量。另外，将橘子皮或陈皮泡茶配合饮用。

年轻健壮的高先生是一名网站记者，经常外出采访。他有个小毛病，就是夏天容易犯困。有一次他约好了人，赶赴约会地点时，他在公交车上犯困睡着了，结果睡过了站，背包也被划开一个口子，里面的手机、钱包都不见了。民间有俗语“夏日炎炎最好眠”，天气热，人们工作时消耗的能量多，因而容易犯困，特别是像高先生这样经常出去采访，还要加班赶稿子的职业记者更是如此。

夏天容易疲劳与体内钾偏低有关。天热人就容易多汗，汗水中除了含有钠元素，还有钾元素。天气热，人的食欲也会下降，这样一来从食物中摄取的钾也就少了。另外，体内能量代谢时需要钾的参与，所以当工作强度大时，钾的消耗量也就大，几个因素加起来，夏天人体钾含量就容易不足。

钾对于维持人体的神经兴奋性很重要，体内缺钾就容易精神不振、疲倦犯困甚至会引起手脚肌肉无力，严重的还会出现心律失常、停跳乃至呼吸肌麻痹等现象。曾经有个货车司机，为了省汽油没开空调，加上连续赶路，出了很多汗，在市区遇到红灯踩刹车时发现自己手脚无力，幸亏副驾驶眼疾手快，拉了手刹才避免发生事故。到医院一检查，发现他是低血钾，需要立即补充钾才能缓解症状。

针对夏天容易犯困的人，我向大家推荐一个很好的老偏方：吃橘子。

吃橘子为什么对夏日疲倦有效呢？因为它含有丰富的钾，能为人体补钾，而且橘子是酸的，既能提神，又可以开胃。人的胃口好了，吃的东西多了，钾就补得更充足了。橘子皮里还含有黄酮、新陈皮甙、柑橘黄甙、橙皮黄素等成分，具有抗缺氧、抗疲劳的效果，所以用橘子

○ 医学博士 朱晓平 著



皮泡水喝，能起到更好的效果。不过，现在的水果在种植时，不可避免地要打农药防虫害，所以用橘子皮泡水前，一定要注意将其冲洗干净。

高先生来医院里采访，与我聊天的时候问起如何缓解犯困现象，我就建议他多吃橘子。他回去试用这个方法后，果然觉得精力充沛了不少，食欲也大增。

出门在外，如果不方便吃橘子，可以直接买果汁，如橙汁、葡萄汁等，因为这些果汁里都含有钾元素。普通的蒸馏水、可乐就没有补钾的功效，甚至有研究认为，大量喝可乐还可能引发低钾血症。

另外，人体低钾的症状除了因夏天出汗、食欲差、能量消耗大引发之外，还有可能由甲亢引起。那位夏天犯困的货车司机最后就被查出来病根是甲亢。甲亢患者本身就可能出现低血钾症状，再加上他当时大量出汗，赶路途中没吃早饭，所以导致了严重的低钾血症。不少甲亢患者就是由于体内钾元素过低导致全身无力，最后去医院才被检查出来。

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

# 洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。