

春眠也觉晓——

让恼人的春困边儿去吧

轻松对付春困有妙招

晚上按时入睡才能保证睡眠质量

不少人的春困是由于睡眠的时间不够造成的。按正常标准来说,成年人需要的睡眠大约为6到8个小时,人就没什么精神。但是睡得太多,如吃得太多,一饱一害健康。而最好的人睡时间是晚上10点半或11点以前,因为12点是睡眠的高峰,在这段时间里睡眠质量比较高,如果错过了,就可能出现入睡难、睡眠质量差等种种问题。而且白天的精力很差,不能振作。

春季有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,进一步促使机能承受紧张度能力的增加,减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应,反而会引人的惰性,越睡越困,越睡越懒。还有一点值得注意的是,春日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重春困。

春困时期饮食调理

现代医学研究认为春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关。因此,春

困时调理饮食应注意三项原则:

- 1.增加蛋白质的摄入,适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物,以保证人体优质蛋白质的需要。
- 2.多食碱性食物中和体内酸性产物,消除疲劳。蔬菜中含碱量较多,而菠菜、芥菜、香椿、韭菜等都为春季佳蔬。多食蔬菜和水果,既能改善机体的偏酸环境,又能使人体经常处于酸碱平衡状态;对改善春困现象非常理想。
- 3.增加维生素的摄入,如维生素C有制造细胞间粘物质的作用,对人体细胞的修补和增长很有帮助;B族维生素有防止神经系统功能紊乱,消除精神紧张的作用。所以,多食一些含有丰富维生素的食物和水果,对解除春困有着积极的作用。
- 4.适当补充钾元素。钾的缺乏会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中,葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。有明显上火症状的人可以吃一些绿豆汤、金银花茶、菊花茶等清火。

(兰溪)



决战春困绝招一:活动肢体

当困意袭来时,您可以暂时放下手头的工作,起身活动一下肢体,因为长时间保持某种姿势,会使循环血量减少,使大脑及内脏器官的功能受到限制,从而产生疲劳。适时的活动可以舒筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来。

决战春困绝招二:视觉刺激

走出室外,到郊外、湖畔、山巅,举目眺望。如果长期在室内,也可在室内添置一些色彩艳丽而富有生机的饰物以及花草。良好的视觉刺激,有利于消除春困。

决战春困绝招三:触觉刺激

困倦思睡时,用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到解除春困的目的。不过您也可以根据自己的喜好,选择用热水洗脸,这样既卫生又解困。

决战春困绝招四:味觉刺激

瞌睡时吃点苦酸麻辣的食品,亦可泡杯浓茶或咖啡,以解困意。

困倦时,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,以愉悦身心,或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视,在欢笑中,兴奋神经,驱除困意。

决战春困绝招六:嗅觉刺激

困倦时,可闻闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香味道,可驱除困意,振作精神。如果能因地制宜,在居室、阳台或庭院中种养一些有芳香味又可提神的时令花草,对缓解乏意也有益处。

六绝招快速击败春困

(陈拉)

编者的话:

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,这流传在坊间的俗语在春节过后的这段日子真是体现无疑。假期的愉快热闹劲儿还耐人寻味,却已迫不得已要早起重回到上班大军的队伍中来。外加春困来袭,谁又能敲醒被瞌睡环绕的神经?

在春季人们常会感到困乏无力,提不起精神,这就是俗称的春困。明明昨天睡得还行,可是到了中午吃完午饭,睡意还是像海浪一样“一波未平,一波又起”地袭来。办公室里一旦有人开始打哈欠,就像“传染”似的,整个办公室的人都会开始哈欠连连。

春困虽然不是病,但也会影响人们的学习和工作,比如对学习压力大的学生、工作繁忙的白领、需精力集中的司机等,春困都是让他们苦恼的一件事。那么随着春天的到来,人们该如何远离春困呢?在出现春困秋乏冬无力的情况时,我们应该如何去缓解呢?本版编辑特别策划春困专题,以飨读者。



解决春困的最佳食品排行榜

营养专家提醒大家,这个时节应注意休息、适当运动,同时适当调整饮食,吃些牛奶、水果等甜味食物,可有效缓解春困,使你精力充沛。专家根据各种食品的特点、作用以及食用便利性等方面综合考虑,列出适合解决春困问题的食品排行榜。

1.牛奶:牛奶中的钙能清除紧张情绪,还可缓慢被血液吸收,血钙都得到了补充、维持平衡,故喝牛奶有利于人们的休息和睡眠。

营养专家提醒您,在喝奶时应注意不能单独喝牛奶,否则越喝越困。应在加热的牛奶中加入茶或咖啡,也可放入提神的薄荷叶、薄荷油有助于血液循环,舒释奶富含蛋白质、钙和B族维生素,为人体补足由于工作紧张而额外消耗掉的维生素C、维生素B和蛋白质;钙可以抑制神经的紧张亢奋,使人心情舒缓;铁、铜和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率;优质蛋白质还能有效提高人体的免疫系统功能。

2.蔬菜:多吃一些富含维生素的时令蔬菜,保证膳食结构平衡,对人体维持正常功能,保持旺盛精力有积极的作用。

3.鱼和瘦肉:鱼肉不会增加脂肪的堆积,还有健脑作用。科学研究发现,人类进化与吃鱼有关。牛肉、鸡肉等瘦肉富含蛋白质,它们的能量高、脂肪少,经常食用能使人有效保持旺盛的精力。西方人吃牛肉多,所以欧美运动员相比东方运动员更善于长时间的对抗性运动项目。

4.姜:姜有辛辣味,能使身体从内部生热,增强免疫力,提神健身。

5.水果:水果中含有丰富的钾,它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中,葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。(晶晶)



白领焦虑春困

春天一到,上班族们睡不醒、起不来。上班哈欠连连,头昏脑胀,不能正常工作,加上行业竞争也相当激烈,不努力、不在工作状态的员工,只有面临被OUT的下场。3月又是人员调整的高峰期,因为春困而被炒鱿鱼的白领不在少数。怎样摆脱春困,保住“饭碗”,一些必备的小妙招就成了职场人士储备的“精神食粮”。

花茶绿茶提神醒脑

消除春困就要从进入办公室的第一件事喝水开始。如果有喝茶的习惯,请坚持。如果你喜欢喝白开水,在春季适当调整口味,多喝些清淡的花茶或者绿茶能醒脑提神,减轻春困。

顺应气候少开空调

办公楼密闭不通风,加之忽冷忽热的春季,还没有完全摆脱空调的上班族们可要注意了,空气不流通,从而使空气中二氧化碳等有害

气体含量过高,造成大脑供氧不足,出现嗜睡、打哈欠、眼睛睁不开、脸泛红、迎风流泪等症状。更需注意的是,这些症状有着“传染”的作用。所以,关掉空调,打开窗户,迎着春风,顺应自然。

运动+食补

除了将办公室的空调关掉,窗户打开之外,增加运动量,呼吸新鲜空气是最好的醒脑方法。在办公之余,做一两个广播体操,活动筋骨,或者午餐后留出10~20分钟散步,这些轻松快捷的办公运动,能增强体质,促进全身血液循环。运动之后,也要合理饮食。四川人对辣椒、火锅情有独钟,特别是在春季很多人误认为酸辣火锅可以刺激味觉和神经,有助解除春困。专家表示,吃过多热性食物容易导致内火上升,出现劳累、嗜睡、失眠、头晕、工作精力不集中等问题,加重春困症状。在春季多吃一些清淡食物,坚果和豆制品都是很好的解困食疗秘方。(樊娟)

穴位按摩能解春困



陷处。除用手指按摩外,还可以用将手掌贴在头上,以拇指指肚分别按在两边的太阳穴上,稍用力使太阳穴微微疼痛。

百会穴:头顶正中心,可以通过两耳角直上连线的中点,来简易取此穴。

按摩方法:按摩时不管站着还是坐着,一定要身体端正,脊背挺直挺胸收腹,将手掌搓热,稍稍用力,顺时针转揉10~20次,逆时针再转揉相同的次数。人的中指最为有力,可用两手中指按压穴位。如果手法得当,专业人士一般按20~30秒就有明显改善。(徐娟)

室内工作者暂时无法“出走”该怎么办呢?要改善春困症状,就得改善大脑供血。按摩头部面部的多数穴位能达到此功效。像太阳穴、百会穴、风池穴,你可以尝试通过穴位按摩的方式缓解春困症状。

风池穴:沿着耳垂一直向后推,会摸到一个凹陷的地方,那里就是风池穴。这些穴位中最有效的当属后脑勺的风池穴,但自己本人可能不方便反手按摩,如果能由伴侣或朋友帮你按按再好不过。

太阳穴:在两眉梢后凹

春困是怎么回事?

春天,人们常感到困倦、乏力、精神不振,昏昏欲睡,早晨醒来也较迟。道理何在呢?

春困不是病,而是一种季节变化时出现的正常生理现象。原因是:冬天为了防止散失大量的热能,人体在中枢神经系统的调节下,整个皮肤的血管处于收缩状态。而到春天,由于天气变暖,大地复苏,皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,但由于人体内血液的总流量是相对稳定的,供应皮肤的血液增加,相对来说,供应给脑的血液就会减少,此外,春季白天逐渐变长夜间变短,人们的睡眠时间相对减少,所以,使人感到困倦,想睡觉。

春天困倦虽不是病态,但因为影响到学习和工作效率,必须设法消除。

早睡早起:保证足够的睡眠,早睡早起,是减少春困的基本方法。有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,减少白天的困倦。很多人爱睡懒觉,殊不知,睡懒觉不能增加大脑的血液供应,反而会引人的惰性,越睡越困,越睡越懒。

饮食调整:科学的饮食对解除困倦也有积极的作用。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,青菜、胡萝卜、芥菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃肥腻的肉食类食品,以便于肠道的消化吸收;适量多吃一些葱、姜、蒜等辛辣食物,它们有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。同时,还可用生薏米30克、扁豆20克、怀山药10克煮粥吃,或用木棉花20克、赤小豆15克、煎茶喝。采取上述方法,对解除春困能起到较好的效果。

科学用脑:科学用脑,就是让左脑半球得到适当的休息。人的左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等,因此,当头脑不清醒和疼痛时,应放下手头的工作,听听音乐、赏赏花草、做做体操,让右脑半球得到启动和使用,左脑半球适当休息。更重要的是,运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得

到补充和供给,有利于除乏解困。但是值得注意的是,其中也含有一些病理因素,一些春困是疾病的表现。比如精神病发作前所出现的抑郁症状;肝炎前期的低热嗜睡现象;糖尿病、心脏病等慢性病因体虚引起的困乏。有人还发现,高血压患者在春天嗜睡,哈欠频频,很可能是中风的先兆。因此,疾病引起的春困,应及时去医院检查确诊。

链接

改善春困3法

做头皮操:春季,坚持做头皮操,能消除大脑困倦。其方法是:先用双手十指自然屈指并拢,用指端自前向后,自中绕至两侧,对整个发际较有力地划擦10次;再用十指依前顺序较有力地划擦10次;再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍,每个搔抓区抓5下;最后用十指依前顺序轻柔按摩5遍。每日晨起、晚睡前各做1次,可使精力旺盛,思维敏捷,是消除脑疲劳困倦简单有效的方法。

视觉调节:春季,走出户外,举目远眺,让美丽的大自然景色尽收眼底,给自己以视觉上的良好刺激,有助于消除春困。

刷牙洗脸:刷牙洗脸是一种消除春困极为便利而简单有效的方法。当困倦之意袭来时,可采用具有芳香味的牙膏刷牙漱口,用冷水洗脸。这样可以提神醒脑。(刘婧婷)



测吧

您是不是严重春困?

如果你也出现了类似春困的症状,或者你不确定自己是生病还是春困了,那就来测测吧。

1.每天晚上10点多就睡觉,每天睡觉时间达到8~10个小时,起床后()

A.仍旧感到困倦并且浑身乏力

B.感到全身不舒服,还伴有酸痛

专家诊疗:3~4月份是季节交换的时候,天气变暖,昼长夜短,人一时间适应不过来。如果起床后仍旧感到困倦并且浑身乏力,是春困的明显表现;如果是起床后感到全身不舒服,还伴有酸痛,有可能是出现感冒等生病症状。

2.晚上超过11点睡觉,早上起床后()

A.很容易赖床

B.刷牙洗脸都好像在梦里,有时候会睡着

专家诊疗:早上容易赖床或醒不过来,是由于前一天精力透支比较多,或者工作比较累;刷牙时迷迷糊糊,是没醒过来,但如果都会睡着,是出现周期性的症状,就有可能是疾病信号,有可能是嗜睡症。

3.两个月前早上起床精神好,最近几周()

A.早上上班坐公交15分钟都能睡着

B.精神不好,吃早餐的胃口也没有了

专家诊疗:春困最明显的表现就是精神不振,很容易打瞌睡。出现A的症状,是春困的正常表现,偶尔打盹可以提升精神。而B的症状,也是春困的一种表现,但是如果时间隔长,导致人肠胃不舒服,就要考虑是不是病症。

4.平常睡觉,晚上即使再吵也不会醒过来,最近每天夜里()

A.可以醒过来3~4次

B.一睡着就做梦,梦的场景多变而且激烈

专家诊疗:晚上睡眠质量不好,和人的精神状态和压力有关,如果A、B症状都有,可能是因为平时工作压力较大,与春困关系不大。

5.以前每天中午只要打一下盹精神就会很好,可是最近()

A.中午一吃饱,马上就昏昏欲睡

B.早上9点多和下午3、4点的时候也会打盹

专家诊疗:A中,中午一吃饱,由于血液达到高血糖水平,所以脑袋暂时缺氧,会想睡觉;而B中一天会出现多次打瞌睡情况,是春困的部分表现。

6.天气一阴就会()

A.情绪很不稳定,脾气容易暴躁

B.神情恍惚

专家诊疗:如果是白天精神不好的时候就想睡觉,就有可能春困的表现;而这个季节脾气暴躁,是由于春季是阳气升的季节,阳气一盛,肝火就旺,与春困关系不大。睡不好当然心情不好,但是脾气暴躁,情绪经常不稳定,和春困没太大关系,这是焦虑。

7.工作日睡眠都正常,但一到周末()

A.可以从前一天凌晨1点睡到第二天下午5点

B.早上睡到10点,中午吃饱饭又睡一下午

专家诊疗:春天,人是会比其他季节嗜睡,A、B中睡一整天有可能是没工作压力的表现,但是如果长期这样会使人变懒,长此以往,人就会表现出精神差,没力气。年轻人到周末就睡一天,这样打乱了生物钟,人永远处于昏昏欲睡的状态。(注:非专业测试,仅供参考)

