

秋天到了，身体乏了吗？

来源:龙都论坛 <http://bbs.zhld.com/>

秋高气爽的金秋时节，本是天气爽朗，温度适宜的季节，最适合学习工作的季节，可是偶尔袭来的困倦之意影响着我们的生活，降低工作效率，给惬意的生活也平添了一份小烦恼。那秋乏到底是缘何而起，我们又该如何解秋乏呢？

日前，龙都网友“胖大海”发了一个题目为“秋天到了，身体乏了”的帖子，对于这个议题，网友们展开了讨论，有的描述了秋乏时的状态，有的道出了秋乏的原因，也有总结了解乏的方法……

发帖缘起

胖大海：俗话说，“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，上班昏昏欲睡，总有一种睡不醒的感觉，降低工作效率，影响生活心情。当然也有许多譬如多运动、生活规律等方法解秋乏，您又是如何解秋乏的呢？不妨说出来和大家分享一下。

网友热议

海绵宝宝 2012：还好，生活规律的话就会好很多。季节交替的时候需要一个适应期。

菩萨保佑：春也乏，秋也乏。

兔子乖乖：勤眨眼会好一些！

梦里花开：什么时候都很乏！作息时间规律，经常运动，就会好很多！

东厂曹厂长：天天都困得不行了，尤其是到周一，整个人都好像在梦游，工作效率超低，每天睡眠时间也挺多的呀，还是像睡不醒一样。

笑熬浆糊：要是哪天温度较低的话，就不会很困，早上冷，就穿的比较厚，到了半晌午就开始困了，眼皮打架，看样子秋冻的俗语还可以解秋乏呢。真是古人诚不欺我。

望日莲：喝点儿水，上个卫生间，伸个懒腰会好很多。

半面白：季节的转换，属于正常现象。

舞步不曾凌乱：季节转换，人也是动物啊，随着季节的交替，身体各项功能都要发生变化。所以，



人容易困倦。在入春时节，人的皮肤逐渐暴露，开始呼吸氧气，所以人容易瞌睡。到了夏秋之交，人又开始包裹皮肤，人又容易稍稍缺氧而犯困。加之温度和气候原因，大家容易疲倦。

纠结：秋天不冷不热，为什么我们还会出现秋乏现象呢？上网查了资料。这主要是因为在炎热的夏天，人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调，肠胃功能减弱，心血管系统的负担加重，人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来，气候由炎热变得凉爽宜人，人体出汗也明显减少，人的机体进入到了一个周期性的休整阶段，水盐代谢开始恢复正常，人的心血管系统的负担也得到缓解，消化系统功能也日渐正常，然而此时人们的身体却有一种说不出来的疲惫感，这就是人们常说的“秋乏”。其实这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整，秋乏现象会自然而然地消除。

钥匙：精神上调整心情。给自己一个目标，一个要求。多吃含有蛋白质的食物，蛋类、肉类、豆类。

多吃水果，补充补充维生素。锻炼身体。天天锻炼，不仅强健体魄，还能增强意志，让你慢慢变得自信勇敢，加油吧。

只若初见：晒晒太阳可以解“秋乏”，俗话说“春困秋乏”，对于办公室一族的准妈妈来说，入秋后疲乏的状态可能影响工作效率。办公室一族晒晒太阳有助于驱离“秋乏”，提高工作效率。充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌，但入秋后，光照时间减少，尤其阴雨连绵时，松果体分泌褪黑激素相对增多，甲状腺素、肾上腺素的分泌就会受到抑制，人的情绪因而比较低沉。此时，适量增加阳光的照射能有效抑制褪黑激素的分泌，改善人忧郁的心情。当阴雨天或早晚无阳光时，尽量打开家中或办公室中的全部照明装置，使屋内光明敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动，可调动情绪，增强兴奋性。对于经常待在室内的办公室一族，可利用办公间隙到室外散散步，接受大自然阳光的沐浴，呼吸新鲜空气，或增加办公室内灯光照射的强度，提高人体兴奋性。这样就能有效驱离

银翼魔术师：防秋乏的话，可以每日多睡一小时，夏天昼长夜短，天气闷热，很多人长期睡眠不足。处暑后天气变凉，就该改变夏季晚睡的习惯，尽量争取晚上10时前入睡，并要早起，以提前进入“备战”状态，防止上班犯困。适当午睡利于化解困顿情绪，特别是老年人要午休。因为老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精、夜不瞑的少寐现象。古代养生家认为老年人“遇有睡意则就枕”。现代研究发现，夜间0至4点，体内各器官的功能都降至最低点；中午12至13点，是人体交感神经最疲劳的时期。同时以每个人比平时增加1小时睡眠为好。人的起居应相应调整，尤其是睡眠充足。睡眠充足了，就相应地补充了体力，这样白天就不会感到那么疲惫了。这样对身体也是好的。

轻舞：有人认为，只要多睡就不会发困了，其实不然。成年人每夜睡眠8个小时左右就足够了，过长的睡眠时间改变了睡眠和觉醒的正常周期，使人体生物钟的节奏紊乱。

乱，大脑长期处于抑制状态，同时也会使大脑司管睡眠的细胞疲劳，让人更加昏昏欲睡，醒后感觉头昏、不适。

大力神杯：最好保持饮食清淡，合理营养，不吃或少吃辛辣烧烤类的食物，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等。从中医上讲这些食品容易加重秋燥对人身体的危害。适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。不吃油腻食物。油腻食物会在体内产生易使人困倦的酸性物质，应少吃；多吃蔬菜水果，多喝水有利于提神醒脑。果蔬中的维生素作为辅酶能协助肝脏把人体疲劳时积存的代谢物尽快排除掉，同时蔬菜和水果为碱性食物，其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。

帆布鞋：培养良好的生活习惯，锻炼以早晚为好。只有体能充足，才能战胜季节交替时身体的不适。大家可以试试以下锻炼方法。1.散步、做操等，简单运动有助于情绪平静解除秋乏。2.伸懒腰也可缓解秋乏。即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得舒适。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。

工藤新一：室内养植物可以缓解秋乏，这是我的生活小经验。“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系，室内适合放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草。选择的植物可以是盆栽柑橘、吊兰、斑马叶橡皮树、文竹和绿萝等。客厅适宜养植常春藤、无花果、猪笼草和普通芦荟。这些植物不仅能对付从室外带回来的细菌和小虫子等，甚至可以吸纳连吸尘器都难以吸到的灰尘。办公室适宜养芦荟和吊兰，它们能在其新陈代谢过程中，把被认为能致癌的甲醛转化为像糖或氨基酸那样的天然物质。植物的这种能力让我们办公室一族从中受益。

又近乎“低三下四”托关系不让处理自己的孩子时，我认为这是违纪孩子对父母的最大不孝。一直不理解某些学生的行为，我认为他们的违纪是他们幼稚的表现。他们的行为是在折腾父母，是在让父母“受难”。父母为了孩子的成长付出了太多太多的心血，应该让他们放心，从这点意义上讲，让父母放心确实是最大的孝心。

每个人都需要父母亲情，且不说古代那些近乎愚蠢的孝心故事，就是今天，孝心仍然是衡量一个人的最起码的尺度，高中生尤其如此。有了亲情世界就有了爱，没有了这份亲情，一个人只能孤寂地来到世上，孤寂地走过，又孤寂地离去，这是何其的悲凉啊！

也许种种原因，当你感到父母的多余时，建议请你闭上眼睛倾心品味这段文字吧：

孩子！当你还很小的时候，我花了很多时间，教你慢慢用汤匙、用筷子吃东西。教你系鞋带、扣扣子、溜滑梯，教你穿衣服、梳头发、拧鼻涕。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的令我怀念不已。所以，当我想不起来，接不上话时，请给我一点时间，等我一下，让我再想一想……极可能最后连要说什么，我也一并忘记。孩子！你忘记我们练习了好几回，才学会的第一首娃娃歌吗？是否还记得每天总要我绞尽脑汁，去回答不知道你从哪里冒出来的吗？所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧！期望你，也能陪着我闲话家常吧！孩子，现在我常忘了扣扣子、系鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时手还会不停地抖，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔，只要有你在一起，就会有很多的温暖涌上心头。孩子！如今，我的脚站也站不稳，走也走不动。所以，请你紧紧地握着我的手，陪着我，慢慢地。就像当年一样，我带着你一步一步地走。

活在世上实际上就是一个传播亲情的过程。亲情是一泓清水，没了它的滋润，多肥沃的心田也会干涸，多娇艳的生命之花也会枯萎。拥有了至真至纯的亲情，心灵才会花开不败，你才可以拥有整个天下。

让父母放心自己吧，因为让父母放心才是最大的孝心。



网络直通



男子跪拜取款机

网友大呼被雷倒

有记者在微博上发现一则趣闻。网友在景田某自助银行办理业务时，遭遇一位疑似精神受刺激的中年男子跪拜取款机。不少网友表示这次开了眼界，被这位先生雷得外焦里嫩。

事发9月11日10时许，一位网友去银行取钱时，发现一衣着体面的中年男子将自己的公文包放在取款机旁的垃圾桶上。之后又取出一张张百元大钞，整齐地摆放在取款机上，然后对着取款机行跪拜礼，口中还念念有词。而一旁取钱的市民则淡定无比地操作取款机。

从网友的微博配图来看，当时已有协警到达现场。不过显然协警也拿这位中年男子无可奈何。

随后，记者联系了景田派出所，派出所相关人员表示，当天并没有接到有关此事的警情。

“国民床单”网上走红

网友吐槽几十年用不坏

这条几十年前流行的床单的款式、花色、材质几乎每个中国家庭都再熟悉不过。网友把这样的床单评价为“国民床单”“床单上的中国”“那些年我们共同拥有的床单……”这样一条“神床单”的走红，有网友借此怀旧当年的爆款，有网友借此感慨30年用不坏的床单质量好，也有网友预测这个款式会重新流行，“其实这样喜庆又传统的中式图案蛮好的，这种材质也耐用，完全可以复古重来”。

网友吐槽

iPhone100“下面装几个支架能当床睡了”

主题事件:苹果公司iPhone5本月12日发布，引发网友讨论热潮。在粉丝的追捧当中，还有一部分发掘出了吐槽iPhone5的娱乐功能。因iPhone5可以显示5行，大家就理所当然认为，到iPhone100时，它就可以当床了。

傻羊傻羊：我发现了，iPhone4可以显示4行，iPhone5变成可以显示5行了，那我猜iPhone8一定是这样的。

张泉灵：原来iPhone5的亮点在这里。

我还叫甜袋袋：那它应该有一个失散多年的兄长，名叫遥控器。

男拳爸爸：苹果又一大创新，让我们知道原来不止是汽车可以加长手机也能。

爱酸菜鱼的猫：那iPhone100，下面装几个支架当床睡了。

如果百姓有：以后会不会长的像裤腰带？不是省了买裤带的钱了。

3StoneLion：这种设计是对CCTV赤裸裸的剽窃，李咏应该向苹果索赔。

(本栏信息均由编辑摘编)



网眼看周口

周口市:彭秀英同志先进事迹报告会举行
和讯网

2012-09-04 17:45:00

周口市举办庆祝教师节文艺晚会
河南省人民政府

2012-09-05 00:00:00

周口市司法局举办农村“法律明白人”培训班
法制网

2012-09-06 15:58:30

周口商水朱集村建新型农村社区 村民堪比城里人
新浪

2012-09-07 08:48:00

周口武警开展“后勤保障上哨位”活动
网易

2012-09-10 14:18:31

周口武警扎实抓好卫生员临床实习工作
新华网

2012-09-11 11:35:47

周口将成麦当劳亚太地区“中央厨房”
新浪河南

2012-09-12 07:44:00

周口市:淮阳正式成为“全国旅游标准化示范县”
和讯网

2012-09-14 16:17:00

周口料城发现宋代“钱坑”方圆百里上千村民来寻宝
新浪

2012-09-17 11:49:00

(9月4号至9月17号百度搜索收录有关周口新闻热点)



请你紧握
他们的手，
陪他们慢
地走
...
(网友供图)

很感动古代的《二十四孝》，我想他们在今天都可以被评为“感动中国”人物。可是又怀疑这些故事的真实性，我一直认为他们多少有一点人为拔高的嫌疑。可我们的生活中确实有一种感情像柔柔的雨丝，“剪不断，理还乱”，从不间断，萦绕在我们心头，挥之不去，那就是浓浓的亲情！而这种亲情更多的是来自于父母。

我一直认为，有孝心其实很简单，在学生时代就是让父母放心，这才是最大的孝心。

回顾我们走过的路，从呱呱坠地，到取得一定的事业成就，这其中亲情是最大的动力。为了父母期待的眼神，为了让父母少操心、不操心，再苦再累我们也要坚强地活着，直到取得事业的成功。我们难以想象，没有了亲情的滋润，我们的事业发展会是一个什么模样。我很羡慕今天的高中生，

这些个孩子出生在糖罐里，享受着温暖的阳光，沐浴着父母的亲情。不像60后或是70后，他们多少有那么一点痛苦的经历。

很怀念那一段时光：孩童时骑在父背上嬉闹撒娇的浓浓父子情；饭桌旁享受着母亲喋喋不休的幸福情。当时间穿过岁月的花季，当青春漫过季节的额头，蓦然回首，熠熠生辉的仍然只是那一丝丝的亲情。那一杯浓浓的亲情为人与人之间拉上了无形的纽带，作为过来人我深刻地知道，亲情是一个人最大的财富，唯有亲情才是人类情感树上最为灿烂夺目的灵性之花。

每天下班经过学校大门口，我都会升腾起一阵莫名的感动，为伟大可敬的家长而感动。看吧，他们拿上孩子最爱吃的食品，这些食品也许他们保存了好长时间，他们眼巴巴地站在校门口，他们倒计时计算着孩子放学的时间，因为学校寄宿管理的原因，上课期间不允许家长进入校园，他们理解学校的管理初衷，也是为了孩子的学习。这些家长长远而来，一路风尘，有的还带着乡野的泥土气息。看望了多日没见过的子女时，他们的欣慰感涌上心头。看到孩子很争气，他们很放心，一种幸福感油然而生。

由此我认为，有时候孩子对于父母的孝心就是给父母一份放心。让父母放心地生活，放心地离开，不要为了我们寝食难安，费尽心思。而做孩子的怎样做到让父母放心呢？道理很简单，那就是力求自己做得更好，活得更纯洁，唯此才能让自己的父母放心。

作为高中时代的个别学生，因为违纪，并且屡教不改，尽管他们似乎有着一万种理由，但是毕竟超过了学校的宽容度。教育有时是苍白的，不是万能的，请家长也是学校无可奈何的选择。看到家长放弃繁忙的工作急匆匆赶到学校，



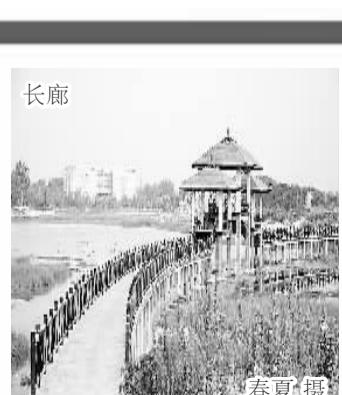
曲径通幽
退后(摄)



大庆路桥
站在左岸看右岸(摄)



小燕子
碧螺春(摄)



长廊
春夏(摄)