



自古就有老话说：“春困，秋乏，夏打盹儿。”困倦现象一年四季都会发生，特别是秋高气爽的时节，人更容易困乏，这时，你可以试试打哈欠、眨眼睛等小动作，它们能帮助你有效地调节心情、增强记忆力、促进新陈代谢。



# 五妙招助你赶跑「秋乏」

## 一、打哈欠助清醒

打哈欠是一个人都会、一旦启动就无法中途停止的动作。一直以来，打哈欠都被认为是不太礼貌的行为，但据调查显示，人们在睡前打哈欠的平均次数比睡醒后打哈欠的次数少得多；睡前伸懒腰的次数也比睡醒后伸懒腰的次数少得多，所以，打哈欠并不是因为疲劳或者困乏，而是帮助机体更好地放松，唤醒大脑，从而激活人的认知感，增加关注力。

因此，要想在清早快速进入工作状态，那就尽可能让自己打哈欠，这会帮助你的大脑快速清醒过来。如果你一时半会打不出哈欠，那就装着哈欠不断的样子，因为这样你很快就会忍不住“哈欠连天”。

## 二、眨眼睛保护视力

眨眼睛对于保护双眼至关重要。它能使处于紧张状态的晶状体和虹膜肌有一个换位置的机会，从而达到润滑眼睛的目的，以避免眼睛发痒、灼烧或产生其他症状。眨眼睛是身体自身对眼睛的一种保护。

眨眼睛的时候，眼皮会把眼泪均匀地涂在眼球的表面，冲洗掉讨厌的灰尘。要是一直不眨眼睛，眼睛就会又干又酸，常眨眼睛也会让眼睛得到休息。对于经常对着电脑的白领而言，一定要学会放松自己的眼睛，不要一直盯着显示器，这会减少你眨眼睛的次数。并且应每隔 20 分钟就起身眺望窗外的景物，坚持至少 20 秒，让眼睛得到充分的休息。

## 三、深呼吸缓解焦虑

深呼吸的好处很多人都知道，它能够降低血压，缓解焦虑情绪、疼痛以及哮喘病症，甚至还可以防止肌肉痉挛。有效的深呼吸可以增加血液中的氧含量，防止不良情绪的滋生。

因此，当你感到压力重重、精神高度集中时，将自己的双手轻轻按在腹部，试着慢慢地用鼻子吸气，让腹腔有膨胀的感觉，然后将嘴撇起来，慢慢地吐气，让自己彻底放松下来。另外，除了深呼吸，在不生病的时候记得主动咳嗽几下也是积极的保健动作，可促使肺部



清洁、增强免疫力、保护呼吸道不受损伤。咳嗽是一种保护性反射动作，能清除呼吸道内异物或分泌物，而这些物质是引起肺部疾病的原因之一。

## 四、挺腰板放松肌肉

一个好的坐姿、站姿都可以让背部的肌肉得到充分的拉伸，缓解肌肉酸痛。而驼背等不良的姿势则很容易让肌肉变得疲劳，因此尽量让自己在工作中随时保持挺直腰板的状态。

在站立的时候，身体挺直；走路的时候，目视前方；坐在电脑前，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 10~20 度，腕部与前臂保持同一水平，大腿与椅面成水平，小腿与大腿成 90 度。

## 五、室内养植物

“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系，因此，室内适合放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草。

选择盆栽柑橘、吊兰、斑马叶橡皮树、文竹和绿萝等。

客厅适宜养常春藤、无花果、猪笼草和普通芦荟。这些植物不仅能够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。

## “秋乏”可能是吃的问题

吃得过多 大量进食后，胃肠为了完成消化吸收任务不得不增加血液供给，这样大量的血液流向消化道，外周组织和大脑的供血就会相应减少，特别是大脑，它不能储存能量，所以，一旦缺血缺氧，能量代谢就会发生障碍，直接影响到大脑功能的正常发挥，使人感到困倦。最近的研究资料还显示，若长期饮食过饱，可加速脑动脉硬化，容易引起老年性痴呆。为此，专家提醒，无论男女老少其饮食都不宜过饱，特别是老年人应以七成饱为宜。

过食油腻食物 偶尔摄入过多脂肪对身体并无大碍，但是如果是高血脂患者摄入过多脂肪，就会使本已超标的血脂更高。由于血液中的血脂偏高，从而导致血液的流速下降，供氧功能降低，而心脏则会增强收缩力。这时，人不但容易困倦，而且稍一剧烈活动还会增加心脏负荷，从而加重疲劳感。

(辛华)



## ■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心  
采集时间：2012 年 8 月 30 日 ~ 2012 年 9 月 5 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	66
其他内科系统疾病	58
其他类别外伤	51
心血管系统疾病	13
脑血管系统疾病	10
其他	7
妇产科	5
酒精中毒	5
药物中毒	3
呼吸系统疾病	1
儿科	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 220 人次，交通事故外伤比上周上升 18 人次。秋季气候非常干燥，会比其他季节代谢掉人体内更多水分，因此容易患干燥综合症。其主要症状为干咳少痰、口渴心烦、舌边光红。预防干燥综合症除增强体质、提高抗病能力外，最好的方法就是多喝水。秋季，老人一天的补水量应达到 2000 至 2400 毫升，由于早上人体血浓度非常高，容易形成血栓，所以早上起床先喝 700 毫升水，可起到稀释血液、清洗肠道的作用。

(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2012 年 8 月 30 日 ~ 2012 年 9 月 5 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	628
肝病科	438
妇 科	414
皮肤科	399
脑病科	318
心肺科	288

温馨提示：秋季昼夜温差加大，人们一不小心就容易引发呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病，故有“多事之秋”之说。干燥的气候为一些细菌、病菌的繁殖与传播创造了有利条件，因此，可根据个人的体质，做一些登山、慢跑、郊游等户外运动，运动的时候要做好准备活动，避免伤筋。

(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)



# 广告