

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,增加关注度。

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,然后将嘴撅起来,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。新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、病毒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

