

市场星报

安徽人的生活指南

2020.4.18
星期六 庚子年三月廿六
今日4版 第7320期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

人在春季易犯困 预防春困试试这3招

“春困秋乏夏打盹”，自古以来就有这一说。冬季气温比较低，人体的毛细血管收缩，血液流量少且循环变慢，汗腺以及毛孔也会随之闭合起来，减少热量的散发来维持人体的正常体温。但是进入春季之后，气温就会有所升高，人的毛孔、汗腺就会张开，血液循环加快，大脑中的血液就会相对减少，人在春季就会容易犯困。

据《家庭医生在线》



那如何预防春困？

1. 保持充足的睡眠

现在很多人因为玩手机，晚上经常熬夜，导致睡眠不足，白天精神不佳，这就要求我们每天早睡早起，保证充足的睡眠时间和质量。此外，春季期间又容易犯困，这就需要在中午的时候要午休一段时间。午休时间应该控制在1小时比较合适，时间太长，反而会觉得越来越困，精神不好。除了午休的时间要控制好，睡觉的姿势也要正确。午休的时候最好是上床休息，不要伏案休息。伏案休息时会使眼球遭到压迫，引起角膜变形，对眼睛产生一定程度的伤害。而且伏案还会压迫胸部，影响呼吸，加重心脏的负担。

2. 适当地进行运动

春天春暖花开，气候宜人，是最适合运动的时候了。适当地运动，不仅可以锻炼身体，还能缓解春困。春天的时候我们一般经过一夜的睡眠之后，人体气血流动缓慢，觉得自己懒散无力，这时如果我们适当地伸展身体，全身肌肉

用力，并且深呼吸，我们的四肢就会得到伸展，经络就会有所疏通，达到解乏、提神的作用。除了早上伸展身体之外，我们在一天的工作或学习之后，可以散步，呼吸新鲜空气，消除一天的疲劳。

3. 不妨多喝一些醋

我们平时不仅会有季节性的犯困，吃完饭之后也会出现犯困的现象。这时如果我们适当地喝一些醋，就可以通过醋的酸味刺激味觉，达到提神醒脑的作用。虽然醋有一定提神醒脑的作用，但是酸性太强，不能直接饮用，直接饮用会对胃部产生一定程度的损害，最好是在烹饪中加些醋以便食用。

春困是春季常见的一种人体反应，会经常感到头晕、疲劳和无力，我们不用太过担心。只要每天保证充足的睡眠，适当地运动，注意一下，不会对人体造成多大的伤害。但是如果表现出很严重的春困现象，就需要特别注意，去医院做一个全面的检查。



家有新型“啃老族”，大爷大妈很无奈

专家：帮子女“断奶”，父母应该学会说不

∟ 02版

心动则五脏六腑皆摇
春季护脾胃从“心”开始 ∟ 03版

过敏性鼻炎又到高发季
这份预防建议请收下 ∟ 04版