

春困难消 几招教你醒过神



眼下是鸟语花香的春天，倦懒思眠、困顿难消、精神不振的状态困扰着不少人。有的市民说，早上真的很难起来，怎么也睡不够。春困到底是什么？如何才能醒过神来？看看省内一些医疗养生专家为大伙奉上的春季饮食起居养生要点哦！

星报综合

气候潮湿加重困倦

专家解释，气温上升，活动增加，人体内部能量消耗变大，是导致困倦的内部原因，情况不是很严重的话，充分休息是一种缓解的办法。

为什么到了春天，明明睡得足够，起床时还是有严重的困意，甚至影响到工作生活呢？专家介绍，春天，阳气升发之时，气候潮湿，这种特定气候环境下人体更容易被湿气所困，也就更容易产生困倦。

可以说，一部分人的春困是自身机体对气候变化的正常反应；一部分则是在外部环境潮湿的情况下，身体受到湿邪侵袭。

从运动入手醒脑

如何对付“湿气”？专家介绍，首先可以加强运动，通过有氧运动来出汗排湿。每天固定有个10~15分钟的运动时间，出汗即可，不要过于剧烈。

严重的困倦可能会给驾车一族带来危险。这时，可以用艾叶、白芷、藿香等芳香气味的中药材制作成小香包，放置在车里，可以提神醒脑。驾车前，涂抹白花油、驱风油也能起到作用；另外，不妨试试几个简单的按压穴位手法：1.按压太阳穴，拇指按压正三圈、倒三圈；2.按压风池穴：在自己能耐受的情况下轻压；3.

按压内关穴：(晕车时可止眩暈、嘔吐)。

春季养生记住五点

春困是身体对四时季节更替的一种反应，平时应注意从生活饮食起居各方面调养身心，可以减轻这种不良反应的程度。

- 1、精神养生：春季要戒暴怒，戒忧郁，保持心胸开阔，乐观豁达，心情愉快。多踏青问柳，登高赏花，陶冶性情。
- 2、起居调养：睡懒觉不利于阳气升发，春季应早睡早起，进行锻炼。
- 3、饮食调养：春季养阳，宜进食辛甘发散之物，不宜进食过酸，酸味入肝收敛，不利于阳气升发和肝气疏泄，而且容易影响脾胃消化功能。
- 4、运动调养：冬藏春发，春季要加强锻炼，到空气清新之处，打球、跑步进行锻炼。
- 5、防病保健：春季要特别注意卫生、除虫，消灭传染源，同时多开窗使室内空气流通。同时可以对居室空间进行食醋熏蒸。



烦烦烦！家有“小心眼”爸妈

专家支招：儿女要多给老人一点表扬

02版

小儿患了抽动症
家长应该怎么做？ 04版

气候逐渐转暖
小心流感“卷土重来” 05版

古人如何保护环境？明清皇帝禁献奇珍异兽 08版