

乐活时代 LOHAS

所谓“春眠不觉晓”，春困是人体生理机能随自然季节变化而发生相应调节的一种生理现象。一年之计在于春，怎能将大好时光献给瞌睡？专家表示，克服春困最有效的办法是做好自我调适，从食疗、运动等方面入手，进行“春困反击战”。



春眠不觉晓， 打响“春困反击战”

防春困“走”为上策

踏青郊游，呼吸新鲜空气。新鲜空气中负离子含量较多，可补充细胞的负电荷作用于人体神经末梢感受器，调节中枢神经系统，改善大脑皮质功能，同时行走时肌肉有节奏地舒张与收缩，间接驱动了血循环，使脏器新陈代谢处于最佳状态，消除疲劳，振奋精神。

值得一提的是，随着气温升高，应逐渐减少所穿衣服，以减少末梢血

管舒张。养成定时作息习惯，清晨早起，加强锻炼，以促进和改善血液循环，提高心脏收缩功能，使大脑得到更多的血液供应，改善人体对氧气的利用状况。

消除春困最好是进行有氧运动，如慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳等锻炼形式。这些运动能加快人体的新陈代谢，增强免疫力，增加机体和脑部供氧。例如普拉提能锻炼普通有氧

运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸或是肌肉不适等问题，都可以通过普拉提来改善。

春天乍暖还寒，进行有氧运动时强度不宜太大。可以选择每周3次进行快步走，每次30分钟，步频控制在每分钟60—80步。此外，再结合瑜伽、普拉提、太极拳，起到活动关节、放松肌肉、缓解身心疲劳的作用。

7种美味食物赶走“瞌睡虫”

香蕉

香蕉被称为“高能量的食品”，含有极易为人体吸收的碳水化合物，同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但它不能在体内储存很多时间，人在剧烈运动后，体内的钾会降低得很低。研究表明，钾过低会导致肌肉疼痛，心律不齐、反应迟缓等，而吃几根香蕉则可补充钾的不足。

草莓

草莓含有丰富的维生素C，而维生素C有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼

在高蛋白质的鱼类中，金枪鱼含有丰富的酪氨酸，酪氨酸在人体内能帮助生产大脑的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。

燕麦片

有人发现，早餐中纤维素含量高的话，就不会有饥肠辘辘的感觉。营养学家为此解释说，纤维素能使消化的速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，使人体源源不断地获得能量。燕麦片是一种富含纤维素的食物，能量释放缓慢而又均衡，可使人体血糖水平一直维持在较高水平，因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

豆类

铁质是产生人体能量的主要介质，它承担着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此，如果人体内缺乏铁质，就会导致贫血，使人感到头晕、乏力。虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源，但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，也能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况。

菠菜

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于280毫克，人就会感到疲惫。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明，多吃含钙丰富的食品，如脱脂酸奶等，可以明显改善这种状况。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻，因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

上班族按摩小妙招学起来

食疗和运动更注重平时，并不能应急，特别是上班族、开车族，必须集中精力，需要快速、健康的方式“对抗”春困。适当的头部按摩能起到很好的醒脑作用。将手指合拢，指尖轻轻按在太阳穴上，以顺时针方向转6次，再以逆时针方向转6次。

将双手并放在额头上，以排列整齐的手指指腹，从眉心中线开始轻轻向两侧按压，一直到达太阳穴，重复做6次。

以双手四指指腹，从后脑枕骨开始，用轻而深的向上螺旋动作按摩头

皮，逐渐往上走，一直按摩完整个头部。感觉头皮已经放松，消除紧张感即可。

将两手盖住两耳，手指放在脑后，左右两手的手指要尽量靠拢，接着用四指像弹钢琴一样弹打后脑勺，心里默数36下。

最后，做“梳发”动作。方法是将双手十指微屈，由前额发际将头发梳往脑后，一面梳理头发一面摩擦头皮，重复此动作至少10次。

此外，可用手或按摩棒对腿部内侧进行敲打，以自觉局部皮肤微微发

热为度。

下肢内侧是脾经所分布的位置，在中医学的认识中，脑的意识有赖于脾脏所升发的阳气的滋养。春季湿气比较重，而脾脏喜燥，最怕的便是湿气。当人体正气不足时，外界的湿气便可以乘虚而入，困阻脾脏，导致人体内气机运行不畅，不能上行到达头部，这时，人便会觉得特别疲倦。而通过对腿部内侧线的敲打，在脾经的穴位上产生一定的刺激，令体内的气机恢复正常，从而达到缓解春困的目的。

调整作息，清淡饮食应对“春困”

春季气候变暖，血管舒张，血液循环逐渐旺盛，脑部血液供应相对减少，供氧量相对不足，人们普遍易感到困倦

专家提醒

- ▶ 注意作息规律，尽量不熬夜，睡懒觉会陷入“越睡越困”的恶性循环
- ▶ 饮食宜清淡、新鲜、易消化，尽可能少吃肉类等油腻食品
- ▶ 适量吃葱姜蒜等辛味食物，对消除春困有一定功效
- ▶ 注意科学用脑，感觉头脑不清醒时应放下手头工作，适当休息

