

# “春困秋乏夏打盹儿”

## ——绵绵困意怎么消



夏季到来后,很多市民感到自己总是会犯困,同时还乏力口渴,控制不住想“打个盹”。其实民间有谚语说“春困秋乏夏打盹”,意思是指夏天人们很容易犯困,白天适时的补上一觉是非常有必要的,但是“打盹儿”不注意也会影响健康。

### 为什么从春天困到夏天

春天的时候,人们容易感到困,那是因为春季气压低,湿气较重,而夏天到来后,昼长夜短,人们习惯晚睡早起,相对来说睡眠时间不足,同时经过上午的学习或工作后难免会有疲劳感。加上天气变热后,平常身体出汗量增多,体力消耗过大,尤其中午时人体的血管扩张,午饭后脑部供血减少,人体的大脑会缺氧,所以夏天中午就会感觉到精神萎靡,容易发困。

中午的时候补上一觉能对人的精神状态起到调节作用,补偿夜间睡眠的不足,经过休息调整后对下午的工作或者学习都会得到一定的帮助。不仅如此,午睡还可以保护大脑,缓解紧张。当睡眠时,大脑皮质的神经细胞受到保护抑制,得到休息,同时身体各部分也得到一个全面的休息,全身肌肉松弛了,因活动而消耗的体力就可以逐渐恢复过来,身体内部的各种器官就可以平静更有规律地工作。

### 打盹儿姿势很重要

目前很多人由于工作原因,或者因单位离住处路程较远中午没办法回家,而在办公室内午休。还有即将面临高考的学生,为了争取复习时间中午坚持学习,累了趴在课桌上休息。午睡是促进健康的一种良好手段,但也要讲究方法,否则效果将会适得其反,一般不要坐着打盹或趴在桌

面上睡,睡的时间也不要过长,一般20分钟左右比较合适,最长不要超过半个小时。

趴在办公桌或者学习桌上睡觉会给人的身体带来不好的影响。首先,趴在胳膊上睡觉,会使得多处神经受到压迫,心中焦虑、睡不踏实。也要注意午饭后不要接着午睡,因为如果这样会影响胃的消化功能,造成胃部的胀气。其次,趴着睡觉会造成眼球受压迫,有时候你会发现午睡后出现暂时性的视力模糊,如此一来时间久了会造成眼压过高,最终使眼球胀大,眼轴增长,形成高度近视,也容易增加青光眼的发病率。最后,趴着睡觉会长期压迫手臂和脸部,影响正常血液循环和神经传导,使两臂、脸部发麻甚至感到酸痛,时间长了会变成局部性神经麻痹或使脸部变形。

### 应对困意有妙招

应对夏天困意,要尽量坚持晚上11点之前睡觉,中午的时候适当地“打个盹儿”,能让人的大脑和身体得到休息,可是午睡的时间不宜过久,因为太久会让人的大脑进入深睡眠状态,影响下午的工作和生活规律。午睡时,佩戴隐形眼镜者应该将眼镜摘下来,以免眼睛酸涩。午睡过后要起身洗脸,喝茶解困。平时在办公室内进行适当地办公室锻炼,每隔1-2小时就要起身活动一下,看看远处和绿色,适当缓解疲劳。经常耸肩是缓解颈椎压力的好方法,能起到舒筋活血的作用。同时要注意调整好人体自身的生物钟和心态,对于身体电解质紊乱的人来说,要适当喝些盐开水

或者运动饮料。咖啡或浓茶在提神方面也很有效,但咖啡中的咖啡因会扩张血管,饮用后可能会感到不适,可以多饮用茶水提神。

### 哪些食物能解困

钾元素是人体必备的元素之一,如果人体缺少后会造成功力和体力下降,感到倦怠无力。适当地补充钾元素对夏季人们犯困的情况有一定的缓解作用。粮食类中荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高,水果类中以香蕉含钾元素最丰富,蔬菜类中以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴笋、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高,海藻类中含钾元素相当丰富,如紫菜、海带、羊栖菜等,因此,紫菜汤、紫菜蒸鱼、紫菜肉丸、凉拌海带丝、海带炖肉等都是夏季补钾菜肴的上品。



## 你对花露水了解多少

夏天到来后,花露水会给你的生活带来很多的方便。它不仅可以让爽身止痒,而且可以清洁杀菌。今天来看一下花露水还有什么别的用处吧。

**清洁双手。**当您乘坐公共汽车、逛商场或者外出郊游时,双手不可避免地要触及公共栏杆和扶手。这时可将花露水滴入掌中,双手揉搓,能起到很好的清洁作用。花露水的香型以清香为主,含有适量醇溶性色素,颜色以浅色为主,有淡绿、黄绿、湖蓝等,给人以清凉感。

**擦拭凉席。**夏天,人们常常赤身躺在凉席上休息。时间一长,汗渍就会沾满凉席,使人感觉很不舒服。每

天用滴加了花露水的清水擦拭凉席,可使凉席保持清爽洁净。擦拭时最好沿凉席纹路进行,以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙。这样,清凉、舒适的感觉会更加持久。

**浸泡口罩和毛巾。**用脸盆装半盆清水,滴入4~5滴花露水,将洗净的毛巾、口罩等置入其中,浸泡15分钟左右,或者将口罩等先用水煮沸消毒,漂洗之后,放在阳光下暴晒,使用之前滴上1~2滴花露水,这样一来能够起到一定的杀菌作用。

**擦拭电话、手机。**用纸巾蘸少许花露水,擦拭电话机身、听筒及按键或手机,能使电话、手机保持洁净。

**喷洒居室。**将清水与花露水按40:1的比例配好,装入喷水壶中均匀喷洒居室地面(特别是房间死角),然后关闭门窗10分钟,再开窗通风。早晚各进行一次(如有条件,也可多喷几次),可使居室空气洁净清新。

**清洁内衣。**因内衣为贴身穿着,与皮肤直接接触,故不可与其他衣服混在一起清洗,一定要单独洗涤。洗涤时,先在洗衣水中加入几滴花露水,然后将内衣展开摊置其中,浸泡约15分钟,再用香皂反复揉搓,用清水漂洗干净,晾晒于户外(最好是阳光充足的地方)。这样洗后的内衣清香舒爽。

## 夏季买蚊香,你选对了吗?

夏季到来后,为了免受蚊虫的叮咬,蚊香成了市民朋友集中选购的物品,但是面对市场上各式各样的蚊香,它们的质量该怎么辨别呢?

### 传统盘式蚊香

**色泽:**无毒蚊香加工精细,色泽均匀,一盘蚊香可燃5-7个小时;有毒蚊香加工粗糙,有较大的颗粒杂质,色泽



深浅不均,分盘时易断裂,点燃后易熄灭。

**火焰:**无毒盘香点燃时火焰呈黄色,烟雾为白色或青白色;有毒蚊香的火焰呈绿色,冒黑烟。

**气味:**无毒蚊香在燃烧中产生的气味芳香,令人愉悦;有毒蚊香所产生的气味刺鼻,令人头昏恶心。

**灰烬:**无毒蚊香的烟灰呈白色;有毒蚊香的烟灰呈黑色。

买蚊香时不妨到正规店铺、超市卖场等,认清质量认证标识,挑选无毒蚊香。

### 电热蚊香的选购

**外观检查:**电热蚊香的塑料件不应有明显塑性缺陷。电加热器各零部件组装配合牢固,紧固件不得松动,金

属部件不得有锈斑。蚊香片表面应无明显色差,使用时气味芳香适宜,无刺激感。液体蚊香的药液应无分层、结晶、沉淀,使用时应无明显烟雾及刺激性气味。

**查看说明书是否完整:**查看蚊香片(药液)的生产日期以及国家级政府有关部门登记或鉴定允许使用的证号或批号。

**通电试验:**通电后指示灯应明亮,片刻传热板应有烫手感觉。

**生产厂家一致:**最好选用蚊香片(药液)与电蚊香电加热器属同一家厂生产的近期产品,这样能够使得药物充分发挥。

**检查液体蚊香的密闭性:**按正常工作状态组装好电热液体蚊香,在最不利角度倾斜1小时后,无药液从瓶口外溢。

### “食”分靠“谱”

### 蛋奶鲫鱼汤



原料:鲫鱼一条、蛋奶20克、姜10克、葱10克、盐适量、鸡精适量。

步骤:

- 1.将鲫鱼剖腹后,清洗干净待用。
- 2.把鲫鱼放置3成热的油中过油,以去除鲫鱼的腥味。
- 3.加入适量水和调料,用小火清炖40分钟。
- 4.起锅时加入少许蛋奶,能使汤变得白哲浓稠,口感更佳。

### 生姜妙用

生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉。具有发汗解表、温胃止呕、解毒等三大功效。因此,除做日常调料外,生姜在夏季可治疗不少病症。

**治腹痛、吐泻:**盛夏时节气温高,各种病菌繁殖活跃,稍有不慎就容易引起腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状,适当吃些生姜或喝姜汤,可起到防治作用。

**消暑解暑:**中医认为生姜能“通神明”,意思是指可以提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时,用姜汁一杯灌下,能使病人很快苏醒过来。对一般暑热,适当吃点生姜也大有裨益。

**除脚汗脚臭:**将脚浸于热姜汤中,浸泡时加盐和醋,浸泡15分钟左右,抹干,加点爽身粉,臭味便可消除。

### Q医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可

以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065 Q医小站群:227552667