

“防春困神器”网上热卖

老年人、有心血管疾病的人慎用

本报3月10日讯(记者 马媛媛)一个“耳机”挂在耳朵上,一低头它就“滴滴”的响,这就是最近在網上热销的“防春困神器”。急诊专家提醒市民,新鲜玩意虽然方便,但老人或是有心脏疾病、高血压的市民最好不要使用。

10日,记者在淘宝网上搜索“防瞌睡器”,马上出现十几页宝贝。其中,有的商家近一个月就销售近600件“防瞌睡器”,其中以耳挂式提醒器为主,还包括防瞌睡眼镜等一系列防困乏用品。一位卖家在接受记者采访时说,随着“春困”的到来,近期防瞌睡用品的销量又出现一个高峰。

据卖家介绍,瞌睡提醒器是一种利用电子平衡原理工作的装置。将该提醒器挂在耳朵上,把开关拨至“ON”的位置就能使用。卖家还称,此产品不仅适用于开车的车主,也可以用于中小學生,學生在做功课时只要坐姿不端正,或是打瞌睡,提醒器同样会发出“嘟嘟”的声音。经过了解,此款神器在淘宝上售价一般在几元到几十元之间。

家住曹家巷社区的孙先生是一名货车司机,他告诉记者,“春困”是每一位长途司机面临的难题,如果这种“神器”真有那么厉害,倒可以在疲劳的时候试试。但是他也提醒司机朋友们,千万不能完全依赖这种“神器”,万一出现紧急情况,那也是非常危险的。

“防春困神器”靠谱吗?记者采访了潍坊市第二人民医院急诊科宋建华主任。他介绍说,“防春困神器”虽然会起到一定的提醒作用,可是人一旦进入睡眠状态或是快要进入睡眠的状态时,这样突然的惊醒,会给人的心脏造成一定的影响,还有可能引发急性心肌梗塞。如果是老人或是有心脏疾病、高血压的人最好不要使用。

此外,一些交警部门的官方微博也提醒大家如何在驾驶过程中预防春困,首先,保持充足的睡眠。其次,保持良好的车内环境,可以集中驾车人的注意力。



头条相关>>

别睡啦 多做运动解“春困”

本报记者 马媛媛

初春乍暖还寒,季节在交替过程中,我们常会感到疲乏无力,打不起精神,这就是俗称的“春困”。据神经内科专家介绍,以多睡觉来解春困并不科学,效果也不明显。春困以办公室白领、学生等工作学习压力大、久坐的人群为主,此外的哥也是春困高发人群。春困是气温回升产生的一种暂时生理现象,春困虽不是病,但常常影响到人们的日常生活,降低学习工作效率。

春困可能含病理因素

在潍坊金融街附近上班的张女士最近颇为烦恼,最近这段时间,她总是一副懒洋洋的样子,对什么都提不起精神。“我最近特别好睡,而且睡醒后精神不佳,但是到了晚上反而变得难以入眠了。”张女士发现,这种状态不仅她自己存在,随着春季的到来,不少同事、朋友也都不同程度存在昏昏欲睡、无精打采的春困现象。

人到春天为何会犯困呢?

适量运动赶走“春困”

虽然春困是随季节变化而出现的正常生理现象,但是一定程度上却影响了人们的学习和工作。春困虽不可避免,但也不是没法克服。首先要保证睡眠充足。

宋主任介绍,春回大地,天气渐暖,此时人体皮肤的血管和毛孔也逐渐舒张,需要的血液供应增多。“这样一来,会使供给大脑的血液相对减少,因而人们就会产生懒洋洋的感觉。

消除春困的几种方法

伸懒腰

晨起伸懒腰是春季最佳的健身方式,之所以提倡晨起伸懒腰,是因为经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉懒散而无力,此时若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力、活肢节。中医医学认为,“人卧血归于肝”,“人动则血流于诸经”,经过伸懒腰,血液循环加快,全身肌肉关节得到了活动,睡意皆无,头脑清楚,同时,激发了肝脏功能,符合春季应该养肝之道。

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。冬天,人体为了防止热量散发,皮肤和微细血管处于紧张收缩状态,维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋信息增多,人的大脑比较清醒。而春天,气温适中,皮肤和微细管处于舒张的状态,体表血液供应量增加,流入大脑的血液就相应减少,于是出现昏昏欲睡的“春困”现象。

觉,无精打采,昏昏欲睡。这就是所谓的春困。”此外,宋主任表示,“春困”的另外一个诱因是,油腻食品使人产生饱胀感,妨碍营养摄入,特别是饭后使人出现疲劳瞌睡工作效率下降等。

宋主任表示,消除“春困”,首先要保证睡眠充足。需要提醒的是,过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态,从而越睡越困。另外,春日里尽量不要

慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用,还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

散步

散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一,就是每日要有一定时间散步,尤其更重视春季散步,因为春季气候宜人、万物生发,更有助

潍坊市第二人民医院急诊科宋建华主任介绍,人到春季常感觉想睡觉并不是什么严重的病症,但是对于严重的“春困”则不可忽视。因为有时“春困”也是身体处于亚健康状态的报警信号。比如,不少情况下,严重春困是抑郁症、焦虑症的先兆。而糖尿病、高血压等躯体疾病往往与情绪变化相关。此外,“春困”在某种程度上也传递出身体出现了肺阴虚、肺

熬夜,以免春困的产生和加重。在保证睡眠的同时,要多进行运动,特别是户外的运动。运动会加快血液循环,使大脑供血得到满足,此外,在户外运动,可以呼吸新鲜空气,改善大脑皮层的功能,振奋精神。

“对于经常坐着工作的人,最好在工作的间隙能经常在原地站立一会儿,举目远望,有空每天按揉太阳穴2次至3次,每次5分钟左右,如果还觉得困,

于健康。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

跳绳

跳绳可以燃烧大量的脂肪,对于一位体重67.5公斤的女性来说,跳绳每分钟可以消耗11.4卡路里的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。

嗨起来

可以选择听神曲提神,推荐神曲《忐忑》、《江南style》、《最炫民族风》、《法海你不懂爱》。看搞笑视频,让自己嗨起来!

按摩

按摩,头部、面部的太阳

燥热、湿痰、肝阳上亢、肾阴虚等不良“信号”。

宋主任介绍,为了解决春困,有些人选择增加睡眠时间的方法,但多睡并不一定能解决春困。一般情况下,成年人每天睡眠8小时左右就可以了,再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性,使之处于抑制状态,人会变得更加昏昏欲睡,无精打采,结果是越睡越困。

泡一杯绿茶也是很好的对抗春困的方法。”宋主任在采访的最后提醒市民,惊蛰时分,气温升高,万物复苏,不妨多到户外走走,踏青唱歌,保持活力。但这一时节,气温起伏较大,气候变化多端,雾霾、大风、沙尘等灾害性天气也较多发,要注意做好防御工作,穿戴不宜过分暴露。由于早晚气温波动较大,因此要注意适时增减衣物,避免着凉感冒。

穴、百会穴、风池穴等。身体端正,脊背挺直挺胸收腹,将手掌搓热,稍稍用力,顺时针转揉10至20次,逆时针再揉相同的次数。人的中指最为有力,可用两手中指螺旋面按压穴位,如果手法得当,一般按20秒至30秒就有明显效果。

食疗

增加蛋白质的摄入,适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物;多食碱性食物,碱性食物可以中和体内酸性产物,消除疲劳,如菠菜、韭菜等,同时还可增加维生素的摄入。