

“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,这就是最近在网上热销的“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,也可以用于中小学生,学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,但在一定程度上却影响了人们的生产和工作。春困虽不可避免,但也无法克服。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,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

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

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。

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。

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,更有助于健康。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

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,

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。

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。

可以选择听神曲提提神,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

