

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

开车犯春困 撞上高速隔离带

本报大篷车提醒,合理调整睡眠习惯是防春困首选,尽量避免熬夜

本报3月29日讯(记者 刘光斌)“春困”发生在办公室里,其结果或许只是被老板责怪。然而发生在行车的途中,那就是拿生命开玩笑了。”29日,大篷车活动现场,市民郑先生说,前几天,他的一位朋友因为打瞌睡撞上了高速公路隔离带。29日,大篷车为市民免费体检外,还向市民普及防止春困的小常识。

一进入春季,由于气温回升较快,很多市民都感觉到疲倦、疲乏,忍不住就想打个瞌睡。“春困是一种很普遍的生理现象,其原因是随着气温的升高,人的新陈代谢逐渐旺盛,供给大脑的血液就会相对减少,大脑的供氧量相对不足。同时加上暖气温的良性刺激,总让人有种睡不够的感觉。”漱玉平民大药房工作人员张安茹说。

“事故发生时正好临近中午,天气比较暖和,倘若不是因为当时高速公路上车辆较少,挂车撞上了高速公路中间的隔离带,那么后果就难说了。”郑先生说,他的这位朋友就是因为晚上没有睡好,再加上天气暖和引发的春困,才导致了这样一次事故。

事实上有很多司机都有类



工作人员正在为市民测量血压。本报记者 刘光斌 摄

似惊险的经历。“我记得有一次中午开车,恍恍惚惚地似乎睡着了,几乎是几秒钟的功夫,我立刻意识到自己还在开车,惊出了一身汗。”郑先生说,他即刻到附近的休息区休息了半小

时才重新上路。

“有专家曾经统计,疲劳驾驶在交通事故原因中的比例很大,大约有13%-17%。”漱玉平民大药房工作人员尹希玉说,虽然疲劳驾驶有很多种类,但春

困显然已经成为其中的重要部分。

“防止春困,首先应该从调整睡眠习惯开始,尤其是现在的年轻人,都有熬夜的习惯,应该多加留意。”张安茹说。

吃油腻菜肴 易导致疲惫

春季应注意休息、适当运动,同时适量吃些水果等甜味食物,可有效缓解“春困”。但也要注意,甜食或高热量的食物也不是越多越好。

另外,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力、消除“春困”很有好处。

春季,人还特别容易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物,如绿豆汤、金银花茶、菊花茶等。

养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯,以便供给人体充足的热量。油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫现象,表现为体温、血糖降低,情绪低落,工作效率下降,所以春季易清淡适口;水果中含有丰富的钾,它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中,葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

早晨锻炼20分钟 赶走春天困意

人早晨醒来,血管处在比较扩张的状态,心脏、脑部缺血缺氧,此时不宜做激烈的运动。此时喝点开水,做点拉伸运动是十分有益的。年纪较大的市民,早上打打太极拳是极好的养身方法;年轻的朋友们增添活力十分重要,因而做普拉提是个不错的选择。普拉提是针对局部肌肉的强化运动,有助于增加肌肉耐力,以针对腰腹部的锻炼为主,因而空腹状态下还是合适的。与普拉提同样属于静力性运动的瑜伽也很适合青壮年人进行练习。需要注意的是,早晨运动时间不宜长,以15至25分钟为佳。

此外,慢跑有助于细胞和组织得到额外的氧,促使大脑清醒。游泳能增强身体的耐力,而不增加关节的负担。抗击春困,赶走疲劳。每周一次蒸气浴,可以消除冬季留在体内的“废料”,从而使血管得以净化,血液循环重新振作起来。

孩子要想长得高 就寝不超九点半

“生长激素”是影响人体身高的一个重要因素,而生长激素不像人体的其他激素在白天分泌,它是呈脉冲式分泌,主要在晚上分泌,分泌得越多,就越有助于长高。21时-凌晨1时是生长激素分泌高峰,一旦晚睡错过了,就再也补不回来了。

婴儿期是个例外。婴儿期时,不管是白天还是晚上,脑垂体在不断地分泌生长激素,所以1岁以前的婴儿,长得特别快。幼儿后,生长激素在白天的分泌量就非常少了,分泌量主要集中在晚上入睡时。其中有两个时间段对长高至关重要,一个是晚9点至第二天凌晨1点,特别是晚上10点以后,生长激素的分泌量达到最高,可以达到白天的5-7倍。另外,早上6点前的一两个小时,生长激素也有一个分泌小高峰。因此,在护理婴幼儿时,想要孩子长得高,最好在20时30分前就上床,最迟不要超过21时30分,早上7点以后再起床。

本报记者 刘光斌

经常犯困,或是某些疾病前兆

专家:嗜睡可能预示贫血、肝炎、中风等疾病,应尽早预防

“解决春困不能单靠补充睡眠,春困往往是越睡越困,不仅对工作生活没有好处,甚至会影响到一般的工作生活节奏。”漱玉平民大药房工作人员张安茹说,对部分人来说,春困还是精神疾病、肝炎、糖尿病、中风的先兆,需要格外留意。

本报记者 刘光斌

每天中午最好小憩半小时左右

“合理的睡眠习惯,可以对春困起到很好的调解作用。”漱玉平民工作人员尹希玉介绍,现代城市居民中有不少是“夜猫子”,而在春天天气暖和的环境下,这群夜猫子便成了春困的重灾群体。

“白天忙着工作,晚上就成了朋友们相聚的时间,有时候吃完饭又会去唱歌,要到凌晨才会睡。”在一家房地产销售公司上班的小蒋说,从学生时代,他便养成了11点以后才上床睡觉的习惯,晚上的时间除了用于聚会,便是把大量时间花费在网上。这样的习惯,白天犯困便不可避免。

尹希玉说,一般来说,晚上在10点左右就应该入睡,早上6

点前后起床,保证8个小时的睡眠时间和质量。每天中午最好能小憩半小时左右,或者闭目养神几分钟,都能缓解工作中的压力,对解决春困也非常有效果。“这样的生活习惯对生活和工作中都有好处,倘若你在为春困烦恼,不妨先从改变自己原有的生活习惯开始。”

“尽管如此,晚睡往往不能避免,但是最好不要超过凌晨一点或者两点。”尹希玉说,睡眠状态有周期性,刚刚睡着时睡得最深,之后又变浅,再变深,周而复始。最初的熟睡关键是枕头,理想的枕头是能够维持颈部与头部之间的自然曲线,又不会对颈部造成压力。

按摩可改善头部供血状况除困意

“倘若你的工作多是户外性的,那么你大概很少会感到春困。”张安茹介绍,户外活动可以使人气血通畅,从而减轻春困症状。不过针对户外工作较多的人,还是建议养成中午休息的习惯,对恢复饭后的困乏有非常好的作用。

“工作在室内的市民,就需要学一些按摩技巧。”张安茹介绍,起床后,市民可先喝一杯冷水,或者淋热水浴,做简单的体操,让大脑保持清醒。

睡醒的时间带影响起床后精神。人体由深睡进入浅睡的睡眠周期通常是1.5小时,如果选在浅睡时间带起床,精神较为焕

发,因此固定将闹钟调在1.5的倍数加上入眠所需时间便是理想的起床时间。“比如,在晚上10点入睡,入睡时间需要0.5小时,他的最佳睡眠长度为8小时,那么8小时就等于5个周期再加上入睡的0.5个小时,因此他的最佳起床时间就是早上6点。”张安茹说。

当自己有了犯困的征兆时,则先放下手中的工作,按摩一下头部的太阳穴、百会穴,或者像洗脸一样,从脸部中间自嘴唇、鼻部向上向外再回到开始的位置为一周,每次做10~20周。“按摩的主要作用是改善头部的供血情况,可在短时间内起到祛除困意的作用。”张安茹说。



市民在选购药品。 本报记者 刘光斌 摄

老年人需当心“假春困”

“假春困”是老年人需要留意的问题。“一般来说,老年人的精力不如年轻人,春天暖和的时候,便格外容易春困,但是诸如老年痴呆症、中风等疾病,其症状之一便是嗜睡。”漱玉平民大药房工作人员张安茹说,患有老年痴呆症的老人,会呈现一种“日落综合症”,黄昏时分出现一系列的情绪和认知功能的改变,比如情绪紊乱、焦虑、亢奋等,持续几个小时或者整晚。由于晚上太兴奋,白天往往容易有犯困的情况。

此外,据漱玉平民大药房的工作人员说,有七成以上的缺血性脑中风病人,在发病前一周左右,会频频出现打哈欠等犯困现

象。有些贫血患者最常见和最早出现的症状就是疲乏、困倦。“此外,很少有人知道,肝脏有了炎症,或者甲状腺功能减退,其表现之一就是总犯困。”张安茹说,由于这些疾病在外部表现上与“春困”类似,所以很多当事人及其家人往往并不留意,但病来如山倒之时,就无法从容应对了。

“辨别真假春困的关键,是了解这些疾病的其他症状,比如肝炎,倘若再犯困的同时出现皮肤发黄粗糙、恶心、厌油腻等症状,甲状腺功能减退则会同步出现面部表情迟钝、讲话节奏慢、健忘、情绪不稳定等状况。”张安茹说。