

■ 春困的原因

■ 不吃早餐让春困更严重

■ 午餐不宜过饱

■ 补充酪氨酸预防春困

美国的一项研究发现，氨基酸中的酪氨酸对于缓解由心理压力过大、高度紧张和焦虑引发的疲惫状况有很大的帮助，酪氨酸可以让大脑保持敏锐。大脑的生理功能、智力水平与神经递质的变化紧密相关，酪氨酸是一种重要的神经递质——氨基丁酸的前体物质，是保证大脑功能的物质基础。它在人体中一旦含量不足，就会抑制神经传导，让人出现犯困、注意力不集中、无精打采、精神散漫等现象。此外，酪氨酸对大脑保持敏锐的思维、记忆力以及清醒程度，也起着决定性作用。因此，补充富含酪氨酸的食物可以缓解春困，提高工作效率。而酸奶中富含酪氨酸，新鲜的鱼肉、鸡肉、海鲜、豆腐等食物也是酪氨酸的良好来源。

■ 优质的睡眠缓解春困，但不宜睡懒觉

有了良好的休息睡眠，人体的各项机能才能得到调整和恢复，减少白天的困倦。熬夜会加重春困现象，因此春天更不宜熬夜。

有人说，春困人恋床。其实要解决春困，保证优质睡眠很重要，但多睡却不是办法。一般情况下，成年人每天睡眠8小时左右就可以了，再增加睡眠反而人会变得更加昏昏欲睡，无精打采，结果往往是越睡越困。

■ 体育锻炼不可少

体育锻炼可以大大加快大脑处理信息的反应速度，能有效地缓解春困。而且时常锻炼的朋友一定会发现，定期的体育活动不仅不会让人觉得疲惫，反而会精力充沛、精神饱满。

可选择轻柔舒缓的活动项目，如快走、慢跑、广播操、太极拳等。同时，可去郊外春游，呼吸新鲜空气。

春天是美好的季节，也是人们最爱犯困的季节，只要我们正确认识并采取积极有效的措施，就会克服春困带来的烦恼，轻松地度过春困季节。（文/王旭峰 营养与食品卫生学硕士）