

业儿园或冷风和识心从

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/23 12:07

春天,是万物复苏的美好季节。但每到春暖花开之时,想必总有不少人变得无精打采、晕晕乎乎、工作效率不高、嗜睡,即所谓"春困"。正如古人所云:"春眠不觉晓"……

春困的原因

春困是因为季节交换给人们带来的一种生理反应。究其原因,是因为人体一时不能适应季节、气温的变化,由于大脑血流量改变而引起的生理现象。

寒冷的冬天,人体受到低温的影响和刺激,皮肤的毛细血管收缩,血液流量相对减少,汗腺和毛孔也随之闭合,减少了热量的散发,以维持人体正常体温。进入春季后,气温回升,万物萌发,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量则必然就显得不足了。因而人们往往会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

不吃早餐让春困更严重

英国的一项调查显示,三分之一的上班族早上宁愿多睡几分钟,也不愿起床吃早餐。其实这种现象在我们身边也非常普遍。营养专家马特巴克指出:"吃了早餐的人注意力更加集中、解决问题的能力更强,智力表现、记忆力和心情也更好。此外,吃早餐的人更具活力,身体协调性更好。"

而不吃早餐的人记忆力测试得分约比吃早餐的人低15%,不吃早餐的人由于能量及营养供应不足, 一上午往往都昏昏沉沉,在原本就浑身懒洋洋的春天,更是雪上加霜。

午餐不宜过饱

英国埃夫南斯公司曾发布了一项针对1000名上班族的调查结果。结果表明上班族的工作效率在中午12点达到高峰,接着便走向下坡路。3/4的受访者在午餐后昏昏欲睡。尤其是下午2点到4点,他们感到极度疲乏、沉闷,工作效率变低,甚至容易犯错。

可见下午是春困最严重的时刻,而午餐若吃得太多、太饱,体内的血液会较多地供给肠胃以消化 食物,大脑的供血量相对减少。大脑的血液和氧供应不足时,脑细胞活力下降,神经系统受到抑制, 注意力不集中,并感到困倦,会妨碍思考及消化,更容易昏昏欲睡,因此午餐不宜吃得太饱。

此外,午餐不宜太油腻,也不宜摄入太多肉类,因为脂肪在三大营养素中最难消化,在胃中的停留时间也最长,因此过于油腻的午餐也会加重春困。

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,轻松愉快地度过春困季节。(文/王旭峰 营养与食品卫生学硕士)