

春困缠身没精神? 实用妙招助你 唤醒身体活力

记者 刘威

春天本是生机勃勃的季节,但不少人却被春困“缠上”,总觉得睡不醒、上班走神、上课犯困,浑身懒洋洋地提不起精神。为啥春天爱犯困?如何科学地提神解困?本期,银川市第一人民医院中医科主任王晓丽为你支招,助你唤醒身体活力。



本版制图:蔡廷

春困不是犯懒 是正常的生理现象

春困不是单纯的犯懒,而是人体适应季节变化的综合反应,背后有多重生理机制。

王晓丽具体解释,“多数人的春困是一种正常的生理现象,是身体适应气候变化的表现。它的发生主要是因为春天气温升高,人体冬天处于收缩状态下的毛细血管、皮肤毛孔等都会舒展开来,对血液供应的需求增加,从而使人的大脑供血量和供氧量都相应减少,出现了中枢神经系统抑制现象。而中医认为,春困多与阳气升发不足、脾虚湿困相关。”

另外,现代医学研究发现,春季昼夜温差大、光照时间变化,容易打乱人体褪黑素和血清素的分泌节奏。褪黑素负责“催眠”、血清素负责“提神”,二者失衡,使得春困产生。

几款茶饮方帮你提神醒脑

接下来,王晓丽分享了几款有助于缓解春困的茶饮方,每天喝上一杯,帮你驱散疲惫、提神醒脑。

薄荷醒神茶

做法:干薄荷叶5片,放入杯中,倒入80℃热水,焖泡5分钟就能喝,喜欢甜味的朋友可以加少量冰糖。

功效:薄荷的清凉感能快速提神醒脑、缓解头脑昏沉,午后犯困时喝一杯,瞬间赶走倦意。

茉莉绿茶

做法:茉莉花3克、绿茶2克,一起用沸水冲泡,焖3分钟后饮用,可反复冲泡2~3次。

功效:茉莉花香可舒缓情绪,绿茶含少量咖啡因,既能提神,又能疏肝解郁,可改善春困带来的烦躁、注意力不集中。

柠檬清新茶

做法:新鲜柠檬2片,用温水冲泡,放凉后加一勺蜂蜜搅匀,避免用开水冲泡破坏营养。

功效:酸甜果香直击困意,也能补充维生素C,缓解身体疲劳。该茶饮清爽解腻,适合不爱喝浓茶的人。

枸杞菊花茶

做法:枸杞10粒、杭白菊4朵,用沸水冲泡,焖10分钟饮用。

功效:春季肝火旺,容易头晕犯困,这款茶能清肝明目、益肾提神,也可缓解用眼疲劳,很适合上班族、学生饮用。

山楂荷叶茶

做法:干山楂3~5片、干荷叶1小瓣,用沸水冲泡,焖5分钟即可饮用,可反复续水2~3次。

功效:山楂消食解腻,荷叶祛湿轻身、提神醒脑,二者搭配成茶,降脂化油、利水祛湿,适合油腻饮食后、午后犯困时饮用。

太子参麦冬茶

做法:太子参5克、麦冬6粒,放入杯中,用沸水冲泡后加盖焖10分钟,待温度适宜后即可饮用,可反复续水2~3次。

功效:该茶饮益气养阴、健脾生津,有助于改善春季气虚阴亏引发的精神萎靡、口干乏力、动则汗出的状态。

这些实用小方法 也能让你少犯困

●多开窗通风,呼吸新鲜空气

室内空气不流通,大脑缺氧会加重昏沉,每天定时开窗通风,或者走到窗边深呼吸,给大脑补氧,困意立马消散。

●适度运动,唤醒身体

不用剧烈运动,每天抽10分钟散步、拉伸、伸懒腰,促进血液循环,让身体阳气升发,缓解浑身乏力的感觉。

●补充维生素C和B族维生素

其中,维生素C能够促进新陈代谢,有助于维持大脑清醒。维生素B1能帮助维持体内的糖代谢正常进行,提高脑组织的兴奋性。春天应多吃新鲜、易于消化的蔬菜,如胡萝卜、芹菜、春笋、韭菜等。

●增加蛋白质摄入

多吃富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶类等,为身体提供充足能量,提高大脑的兴奋性,缓解困倦。

穴位按摩: 快速提神法

百会穴(前发际正中直上5寸,简易取穴:两耳尖连线中点处):双手食指或中指叠按于穴位上,缓缓用力,同时可做轻柔的环形按揉,可升举阳气以提神醒脑。

太阳穴(眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷中):双手拇指或食指指腹或者掌根部分别置于两侧太阳穴按揉,既可提神,又能缓解头痛。

提醒

“多睡补觉” 可能加重春困

春困不是多睡觉就能缓解的。春天讲究阳气升发,该起床的时候不起,一直赖床、补觉,气血运行变慢,反而会抑制阳气。每天保证8小时左右的睡眠,中午小憩15至30分钟即可,过长反而加重春困。