

【专家解惑】“春困”不是病，就是睡不醒

2019-03-12原文



春

困

你却一天困个不行

春困不是病，就是睡不醒



老话说得好“春困秋乏夏打盹冬天还要眠一眠”

这一年四季就没有清醒的时候

天天想睡觉

天天睡不醒

尤其春天，明明万物复苏

可我们的身体却跟这个萌新的季节

显得格格不入

为什么会春困呢？

怎么才能不那么困呢？

市中心医院

康复医学科主任、主任中医师胥林波

为您揭秘“春困”

攀枝花市中心医院康复医学科主任

胥林波





为啥会春困？



困倦是一种很玄的东西 如影随形~~



其实

“春困”是人体应对季节转化
而自然做出的调节反应

寒冷的冬季

人体受到低温的影响和刺激

皮肤的毛细血管收缩

血流量相对减少

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
进入春季以后
随着气温的升高
体表的毛孔、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
大脑的供氧则显得有些不足



加上温暖气候的良性刺激
使大脑受到某种抑制
因而
人们会感到困倦思睡
总觉得睡不够
所以春季感到疲惫无力很正常
但若有严重的症状
如嗜睡、经常疲倦乏力等

则需注意

中医认为肺朝百脉
若身体本身肺脏的功能同时虚弱
也有可能导致严重春困。



春困该咋办？



胥医生，这“春困”不是病，可我就是犯困，感觉干啥子都提不起气，下楼买颗小白菜跟买了一车小白菜似的，可咋整？



要想春不困，要从以下三个方面进行调节。

睡眠调节

不要错过入眠时机

该睡觉时不睡觉，拿着手机一直熬



尽量安排在晚上10点以前入睡，睡前尽量保证心态平和，听听音乐

给自己一个好枕头

一个高度、软硬度合适的枕头可以保证睡眠质量的提升，减少醒后的疲惫感。



午休很重要

中午适当的午休可以缓解上午的疲惫感，可午休时间尽量控制在30分钟以内，一般人在入睡超过30分钟后，便由浅睡眠进深睡眠阶段，这时大脑的各中枢神经的抑制过程加深，脑组织中许多的毛细血管暂时关闭，流经脑组织的血液相对减少，体内代谢过程逐渐减少，若在此时醒来，就会感到周身不舒服而更加困倦。

中午睡个觉觉



2

运动调节

适当运动增加血液循环

每天30分钟的运动对改善睡眠大有裨益。特别是有氧运动，可以增加体内的血液循环，保证大脑的供氧。同时，晒太阳有助于调节人体天然的睡眠节律。



3

饮食调节

三餐有规律

三餐时间应相对固定，且营养要丰富。睡觉前2-3小时不宜再进食。



饮食清淡

春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡萝卜、马兰头、荠菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。



尽可能少吃肥腻食品，以便于肠道的消化吸收；适量多吃一些葱、姜、蒜等辛味食物，它们有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。



菊花茶、菊花能够清肝明目，因此对预防春困也有作用；金银花茶、金银花清热解毒、疏利咽喉。



原来“春困”是我们身体适应季节变化的正常反应，只要“困”的不过分，想睡就多睡睡吧~

帮我关下灯，谢谢



我要睡觉了

当然

如果实在困得控制不住寄几
也应该及时到医院检查
排除疾病原因

本文由康复医学科主任、主任中医师胥林波提供



END



编辑 | 院党办

关注我们



精选留言

暂无...