

春天睡不好是自然规律 身体发生了3个改变

俗话说“春困秋乏夏打盹”，一到春天，让人昏昏欲睡的“春困”也跟着来了。其实，春天犯困、睡不好并不赖你，而是一种正常的生理反应。到了春天，身体里的激素会有季节性波动，让你昏昏欲睡。

在此，《生命时报》邀请专家，告诉你春天人体内的变化，并支招实在很困怎么缓解。



春天犯困睡不好是自然规律

到了春天，我们的身体会发生一系列看不见的变化，比如以下三种：

褪黑素减少，让你睡不好

春天，天亮得越来越早，而褪黑素是人体在黑暗时段产生的神经激素，负责调节睡眠、觉醒周期，它能帮助我们更好地睡眠。春天黑夜变短，褪黑素分泌相应变少，睡眠质量就会有所下降。

医学研究发现，人类也有季节性睡眠，与冬天相比，人们在春天的睡眠时间平均每天少25分钟。

血清素增多，让你更困倦

血清素有两个重要作用：调节睡眠和情绪。水平过高会导致困倦、疲劳，甚至感觉缺乏动力。

而英国科学家通过血液检测发现，人体内的血清素含量在春天会达到一

个较高值。

血压降低，大脑还不适应

犯困主要是大脑供血不足，相对缺氧所致。血管也存在热胀冷缩，春暖花开，我们的血管舒张，血压会有一定程度的下降。

对敏感的人来说，大脑可能出现因血压较低导致供血不足的情况，进而引发疲倦嗜睡。

有几种情况要警惕

睡眠呼吸暂停综合征

如果夜间鼾声响亮而不规律，时断时续，声音忽高忽低，可能存在睡眠呼吸暂停，这会导致机体缺氧，应及时求助呼吸科。

导致大脑缺血缺氧。

甲减

甲状腺功能减退的主要表现，就包括经常犯困、对很多事情提不起兴趣。

贫血

贫血最常见的症状就是疲乏、困倦，还可能伴有头晕、耳鸣、眼花、面色苍白等。

鼻炎

如果鼻子内部有炎症，会出现呼吸受阻，大脑供氧不畅，引发疲倦犯困。

血脂异常

高血脂患者体内血流缓慢，影响红细胞携氧能力，并可能存在血管狭窄，

8个方法让你恢复活力

大部分人春困是正常的生理现象，仅有少部分人存在病理因素。如果实在困得不行，以下8个方法有助你恢复活力，保持元气满满的状态。

米饭、馒头、包子，容易导致血糖快速上升，引发困倦。建议把1/3精制主食，换成粗粮和薯类。

泡杯茶或冲杯咖啡

如果实在犯困，可以泡杯茶或咖啡。上午10点左右或者中午喝，可以达到很好的提神效果。

咖啡品类中推荐的是纯黑咖啡，无糖低热量，且含有丰富的钾和抗氧化物质。

些色彩艳丽并富有生机的饰品、花草，让人感觉更有活力。

困倦时，可闻闻风油精、清凉油、花露水的味道，有助赶走困意。

午睡20分钟

中午可以午睡一会儿，但不建议超过半小时。

上班族可以购买轻便的折叠床，有助保护脊柱。

不要急躁生气

从传统医学角度看，春对应肝，肝主疏泄，肝气郁滞或肝郁化火，就容易失眠多梦，白天犯困。

所以，春天尤其要注意不生闷气，保持情绪舒畅，可以多到户外走走，融入大自然，踏青郊游、跑跑步都可以。

吃富含铁的食物

铁元素是人体所需的重要营养素，它能帮助红细胞把氧气运送到全身各部位。如果饮食里缺铁，便很容易犯困。

多吃富含铁的食物，如牛肉、鱼类、豆类、绿色蔬菜，有助你保持活力。

少吃油炸食品

吃油炸食物后，消化系统需要加倍努力，才能处理吸收其中的油脂，因此会让你昏昏欲睡。

微运动提神醒脑

犯困时起来伸展一下四肢，比如下蹲10次，有助加速血液循环，提高大脑供氧量，缓解困意。

通过视觉和味觉刺激

到室外举目眺望，或在室内添置一

减少白米饭，多吃粗粮

一顿饭摄入较多的精制碳水，如白

春捂不是捂全身 这两个部位凉点 有益健康

3月的天气忽冷忽热，短暂回暖后气温又要降。

俗话说“春捂秋冻”，面对乍暖还寒的天气，做好保暖是必须的，但换季时，身体有两处稍微凉些反而对健康有益。

身体这两处凉点更健康

春季气温骤然反复，对人的身体健康有较大影响，应急总医院中医科副主任医师孙叙敏提醒，冬春交替，两处要凉些。

中医有“头为诸阳之会”的说法。相对于脚而言，头部的温度较高，体表1/3的热量经头部发散。

同时，头部也是人体出汗较多的地方，因此头部易热、不易凉，保持头部适当的凉爽，有利于身体散热，避免上火。

中医将心归为五行中的火，认为心本就有火的特质。如果将心胸部捂得过热，外热接内火，就会导致口干舌燥、腮红面赤、手足心热、心情烦躁等问题。

因此，心胸处可以适当凉一些，比如晚上睡觉时，在保证卧室温暖的前提下，被子不用盖得太高，露出胸口可能睡得更踏实。

春捂要捂对重点

首都医科大学附属北京中医医院急诊科副主任医生吴义春表示，身体这3个寒气入口要重点捂。

人体下半身的血液循环要比上半身差，容易遭到风寒侵袭。裤子、袜子、鞋子一定要穿得暖和，不要换得太快，脱得太早。

腹部是阴经积聚的地方，腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现。腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。

背是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒几率。

此外，春捂还要讲究“度”：一般来说，昼夜温差较大（8摄氏度）时，要捂一会儿，早晚注意增加衣物；中午气温在10摄氏度以上时，可以适当减衣；当白昼气温超过15摄氏度且比较稳定时，就可脱掉棉衣，穿得稍单薄些。

以自身感觉温暖，又不出汗为宜。春季，蓄积于体内的阳气外发，若内藏阳气过多，就会化成热邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血，以及头晕目眩等症状。

初春身体保养手册

初春天气变化无常，尤其是体弱人群、老人和儿童要格外注意保养，应急总医院急诊医学科主任缪国斌提醒，除了穿衣，还要注意以下几点：

饮食方面宜多吃性味甘平的食物，少食酸涩、油腻食物。

春季也是养肝、护肝的好季节，多吃菠菜、荠菜、胡萝卜等食物，可起到调节肝火的作用。也可适当吃点辛辣的食物，如葱、姜、蒜等，能够起到益气通阳、祛散阴寒的作用。

此外，保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。

气温回升，室内一定要注意开窗通风，建议每天开3次窗，每次的时间不少于半小时。早上起床后，客厅和卧室要开1次窗，中午12点到1点开一次窗，下午3点到4点开一次窗。

很多人有晨练的习惯，但此时早晨气温低、湿度大，容易感冒。所以，建议在太阳升起后再进行户外运动。

来源：生命时报 微信公众号