

春困秋乏夏打盹 夏天犯困怎么破?



俗话说:“春困秋乏夏打盹、睡不醒的冬三月”,现在天气愈发闷热,大家是不是总感觉周身疲劳,有睡不醒的感觉呢?而且食欲也不是很好,那么,今天咱们就来聊聊,夏天老犯困是怎么回事。

A “夏打盹”是有原因的

“夏打盹”也称之为夏季倦怠症,“夏打盹”不是没有原因的。

首先,夏季钾、钙等微量元素大量流失。夏天天气温高,人体出汗多,人体中的钙、钾、钠等微量元素随之大量流失,从而造成人体对这些元素的缺乏,这也是导致夏季精神疲劳和“夏打盹”最主要的原因。其次,夏季消化功能减弱,易脾虚易疲劳。夏天暑热会减弱人的食欲及肠胃的消化功能,从而影响到人体对营养的摄入量。营养摄入少了,人自然就会感觉没精神,易疲劳。

与此同时,一些生活的小细节如果不注意,也会让你夏天容易犯困。

没有喝足够的水

对于人体而言,水在身体内不但还是“运送”各种营养物质的载体,而且还直接参与人体的新陈代谢。所以即

使是轻微程度的脱水也会影响能量水平,影响新陈代谢。

铁、镁元素摄入不足

缺铁会影响氧气向肌肉和细胞的流动,导致迟钝、易怒、身体虚弱和无法集中注意力。缺镁也可能导致疲劳,镁具有维持肌肉的收缩性和神经的应激性作用,镁缺乏会导致肌肉无力,最常见的就是产生疲劳感。

早饭吃得健康

早饭吃得好才能激发新陈代谢,使人一整天有足够的能量,不吃早饭则会让人感觉慵懒。

喜欢吃垃圾食品

长期吃垃圾食品会引起血糖水平骤升骤降,从而导致疲劳。

过度饮酒

酒精对人体的神经有抑制作用,可促使人体大脑处于部分麻醉状态,使局部感到酸软无力,从而产生疲劳感。

躺在床上玩手机

平板电脑、智能手机等显示屏所发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,扰乱人体自然的生理节奏,从而造成疲劳。

频繁熬夜

熬夜会导致日常生活节奏紊乱,时

间长了体内激素的分泌也会紊乱。

长期待在空调房内

空调房间里往往窗户密闭,不通风,二氧化碳增多,长此以往会让大脑缺氧,睡意不知不觉就来侵袭了。

B 如何预防“夏打盹”

“夏打盹”不是病,是人体对季节气候的一种适应性反应,完全属于生理现象。科学的做法可以预防“夏打盹”:

早睡早起

保证一定的睡眠时间。足够的睡眠有助于消除疲劳。中午饭后1小时,午休15—30分钟可有效防止下午打盹。还要注意居室空气的新鲜流通。若紧闭门窗,则室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“夏打盹”的发生。

适当运动

每日进行适量的健身锻炼。使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,“夏打盹”就会缓解。

饮食调理

增加蛋白质的摄入,适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物,以保证人体优质蛋白质的需要。多食碱性食物中和体内酸性产物,消除疲劳。蔬菜中含碱量较多,多食蔬菜和水果,既能改善机体的偏酸环境,又能使人体经常处于酸碱平衡状态,对改善“夏打盹”现象非常理想。

增加维生素的摄入,如维生素C有制造细胞间粘连物质的作用,对人体细胞的修补和增长很有帮助;B族维生素有防止神经系统功能紊乱,消除精神紧张的作用。所以,多食一些含有丰富维生素的食物和蔬菜,对解除“夏打盹”有着积极的作用。

还有一点也很重要,那就是要科学补充水分,饮食清淡,少食肥甘厚味及辛辣食物!

医学专家认为,如果能做到以上几点,相信大家能够克服“夏打盹”啦!

据新华网

青少年锻炼

这些细节别忽视



如今,家长们越来越重视孩子的身体健康,因此每逢暑假,各种体育兴趣班人满为患。从事健身专业10余年的专家提醒,青少年儿童健身跟成人健身不同,需讲究科学,而且需要多注意一些运动的细节。

首选集体运动项目

专家表示,如果孩子有体育考试方面的应试需求的话,需要提前进行一定强度的有针对性的体育锻炼。如果只想强身健体的话,那么可选择的运动项目就很广泛了,首推各种有团队配合的集体运动项目,如足球、篮球等,都是不错的选择。如果孩子感觉足球、篮球运动太激烈,也可以选择乒乓球、游泳、跆拳道等。

不过,家长尽量不要给孩子选择“一对一”的授课方式。因为孩子们往往喜欢一起玩,这是孩子的天性,如果只是一个人进行锻炼,无形之中就缺乏了一种运动氛围,孩子也会慢慢地因没有运动伙伴而对某些运动项目失去兴趣,锻炼效果则可能会因此大打折扣。

选择合适锻炼时间

专家建议,在暑假期间,每天坚持60分钟左右的体育锻炼比较合适,锻炼频率保持在每周4至5次即可,运动时的心率维持在140至160次/分钟为宜。身体肥胖的青少年儿童如果刚开始进行体育锻炼,要注意循序渐进,慢慢加大运动量。在运动中遇到身体有不良反应时,如头晕、恶心等症状,则要立即减缓运动或进行休息,防止发生意外。另外,因为暑假期间的天气比较热,孩子们在运动时要尽量地避开高温时段。选择户外运动项目的孩子,可以在清晨或傍晚进行锻炼。在气温较高的时段,可以选择进行室内运动项目。

不要忽视营养均衡

专家提示,体育锻炼会加速孩子们体内物质和能量的代谢,因此家长一定不要忘记在孩子锻炼之后给他们补充营养。每次锻炼之后,应当补充足够的矿物质、维生素等。如多吃蔬菜、水果和谷类,喝牛奶或吃奶制品,吃一些瘦肉、禽肉、鱼及豆制品等富含蛋白质的食物。运动期间应适量饮水,少喝含糖饮料,少摄入糖和脂肪,主要不要偏食。另外,锻炼之后,要保证孩子睡眠充足,不要少于8个小时。

据新华网

八大坏习惯,会毁掉健康

养成良好的生活习惯,才能拥有持久的健康,而以下8个坏习惯,日积月累能毁掉人们的健康,你中招了吗?

01 饿了才吃

许多朋友在生活中不按时就餐,理由就是“不饿”。还有的朋友常常是干完活再吃饭,这都是不科学的。食物在胃内的停留只有4—5小时,当我们感到饥饿时,胃早就排空了。这时,胃黏膜就会被胃液“自我消化”,引起胃炎或者消化性溃疡,还能削弱人体的抗病能力。

02 渴了才喝

有的朋友平时没有喝水的习惯,等到口渴的时候才喝水。其实,在我们感到渴的时候体内已经是严重缺水了。早晨起床后,或者饭前一小时,喝上一杯水,对身体是大有好处的。调查显示,有经常饮水习惯的人,便秘和结石的发病率,明显低于不经常饮水的人。饮水还对预防心肌梗塞和中风等疾病有积极的作用。

03 困了才睡

很多人以为只有在感到困了的时候,才应该去睡觉。事实上,困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到这时

再去睡觉,按时就寝的好习惯,不仅可以保护大脑,还非常容易入睡,提高睡眠质量,减少失眠的发生。保证定时睡觉,成年人需保证每天睡眠时间不少于7小时,才能维持睡眠生物钟的正常运转。

04 急了才便

很多朋友只有在大小便感觉非常明显的时候才去上厕所。甚至有便也不解,宁愿憋着。这样做,对健康是极为不利的。大小便在体内停留的时间长了,非常容易引起便秘,或者使膀胱过度充盈。粪便和尿液中的有毒物质,不断被人体重新吸收,非常容易导致“自身中毒”。因此,养成按时大小便的习惯,可以减少痔疮、便秘和大肠疾病的发病机会。

05 胖了才减

随着生活水平的提高和生活方式的改变,有肥胖倾向的朋友是越来越多了。实际上,目前的任何减肥手段都是十分有限的。因为事后减肥不如事前预防,我们完全可以在体重超标之前就加以预防。比如控制和调整饮食,防止暴饮暴食,加强体育锻炼等等。

06 病了才治

医学是把预防作为第一道防线。等

到疾病已经上了身,就已经对身体造成了危害,这时再去治疗,花费的成本可能是巨大的。其实,疾病在形成之前都是有信号的,我们常说的亚健康状态就是信号。一旦进入亚健康状态,就要引起注意。无病也求医,坚持定期去医院体检对中年朋友是十分重要的。

07 累了才歇

累了才休息,是从老祖先那里传下来的,很多人一生都是这样做的。其实,在感到累了的时候已经是身体相当疲劳了。过度的疲劳容易积劳成疾,使人体免疫力降低,使疾病乘虚而入。不论是脑力劳动还是体力劳动,在连续工作一段时间以后,都要进行适当的休息。

08 老了才锻炼

在每天晨练的人群中,我们稍稍留心就会发现,参加晨练的人大多是老年人,很少有中年朋友。许多中年朋友,在主观上没有主动锻炼的意识。正因为如此,糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等老年性疾病越来越年轻化,在中年人中脂肪肝的患病率更是多的惊人。这都与中年朋友不参加锻炼、吃得过多、经常喝酒有直接的关系。

据新华网