

春困不是病？五招“刺激术”教你化解“春困”！



俗话说“春困秋乏夏打盹”，每到春天，春暖花开、万物生长，许多人却感到疲劳、昏昏欲睡，早晨不易睡醒，即使醒后也似未睡足，这种现象就是人们所说的“春困”。

那么，春天为什么会犯困呢？有没有什么解决办法？今天我们来了解一下“春困”。

“春困”不是病！

“春困”不是病，更非免疫力下降所致。它是由于冬春季节交替使人的大脑供血产生一系列变化所引起的生理现象。

冬去春来，气温回升，人的皮肤血管和毛孔逐渐舒张开来，皮肤里的血液循环量大大增加，流往大脑的血液相应减少，脑细胞得到的氧气也随之减少。于是，人们便被动地处于发困欲睡的状态。

另外，春季人体新陈代谢增强，耗氧量增多，脑的供氧量就显得不足，加之春季气压降低、气温适宜，大脑受到冷热的刺激减少，脑神经细胞的兴奋度降低，也会导致困倦欲睡。

这样的春困是病症

1、伴有健忘

甲状腺功能减退的表现比较隐蔽，近98%的甲减患者不知自己有病。

它主要表现为面部表情迟钝，声音嘶

哑，讲话节奏慢，对很多事情都提不起兴趣，经常犯困，如同冷面人一样。

除了慵懒疲倦的春困症状，如这段时间内发现自己易健忘、便秘、情绪不稳定的话，那么都可能是甲减作祟。

2、哈欠连连

临床资料表明，70%以上中风者在发病前5-10天呵欠频繁。

这是因为老年人动脉硬化、管腔变窄、脑血流量减少，以致脑细胞缺血缺氧，因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢，调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。

此外，流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是脑中风的征兆。

如果困倦的同时有这些症状出现，要引起注意并及时到医院检查。

3、情绪不稳

上海的一项调查显示，平常的职业压力可能是“春困”的主要原因之一。

三四月历来是许多企业的人员调整期，不少白领的职业压力明显增加，焦虑感凸显的后果，就是休息不好，容易感到疲倦。

一般表现为对工作激情减退，容易生气或情绪低落，以及记忆力差和注意力不容易集中。

解压方式很多，但是一定要明确压力来源，从而有目标地去解决问题。

如何克服“春困”

1、规律的起居习惯

克服春困要养成良好的生活习惯，夜卧早起，保证睡眠，但不是睡得越多越好，睡懒觉不能增加大脑血流供应，反而越睡越困，引发惰性。每晚坚持11点前入睡，睡眠时间以6-8小时为宜。此外，午睡15-30分钟也能缓解春困，若没有足够午休时间，或闭目养神3-5分钟，也可放松身心、缓解疲劳；

2、合理的饮食结构

春天阳气生发，温食有助于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、白菜宜经常食用，食味宜减酸益甘，以养脾气，寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气，则应尽量少食，否则会加重春困现象；

3、适量的体育锻炼

经常开门开窗，使室内空气流通，增加户外活动，可选择轻柔舒缓的活动项目，如慢跑、瑜伽、打太极拳、体操等，以个人自身微微出汗，不劳累为宜，活动关节，舒展肢体，使气机宣行，血脉畅通，阳气生发；

4、愉悦的精神状态

春季是人体阳气生发的季节，也是肝气旺盛的季节，当“春困”影响学习工作时，人们往往会出现抑郁、烦躁等心理状态。因此，学会调节控制情绪，保持愉悦的精神状态也是克服春困的方法之一，如听音乐、看书、下棋等，用正确的方式和心态面对生活中的负面情绪，不要急躁、焦虑，保持心情恬淡，状态怡然。

五招赶走身上的瞌睡虫！

“春困”会影响人们的学习和工作，比如对学习压力大的学生、工作繁忙的上班族、需集中精力的司机等，春困都是很让人苦恼的事。究竟用什么方法来赶走身上的瞌睡虫呢？

1、刺激视觉：让眼睛明亮起来

视觉是人们感知事物的窗口，它一旦疲劳了，便会让人变得精神萎靡。长时间在办公室工作，尤其是整天与电脑、文字、报表打交道的白领、职员，眼睛干涩、疼痛发生的频

率更高、情形也更严重。

因此，工作一段时间，要站起来眺望一下室外的大楼、人群、车流、树木、植物，或者出去走走，都可以刺激眼球，让视觉迅速苏醒。如果长期在室内工作，也可在室内添置一些色彩艳丽、富有生机的饰物以及花草，这些良好的视觉刺激，都有利于消除春困。

2、刺激触觉：让身体动起来

困意袭来时，可以暂时放下手头的工作，起身活动一下肢体，因为长时间保持某种姿势，会使循环血量减少，使大脑及内脏器官的功能受到限制，从而产生疲劳。适时的活动可以舒筋活血，通利关节，使大脑兴奋起来。

你也可以用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，并用冷水洗脸，提高机体神经系统的兴奋度，从而达到消解春困的目的。

3、刺激味觉：让味蕾活起来

春茶味正香，犯困时，泡一杯绿茶也能醒脑助神，减轻春困。如果条件允许也可以吃点苦酸麻辣的食品，或冲一杯咖啡，都可以驱除困意。

还可以准备一些自己喜欢的水果，比如葡萄干、橘子、香蕉、苹果等，适时吃上一点，对减少或避免犯困很有帮助。因为这些水果中含有较丰富的钾，它是帮助维持细胞水分的主要矿物质，而钾的缺乏会使人感到软弱无力，也会影响注意力的集中。

4、刺激听觉：让耳朵兴奋起来

听音乐不仅是个人爱好，也是驱困解乏的好办法。无论你是在办公室工作的白领，还是在室外作业的工人，不时听听曲调优美明快、振奋人心的乐曲，不仅可以让你困顿的头脑灵活起来，更重要的是可以愉悦身心，或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧电影，在欢笑中兴奋神经，驱除困意。

5、刺激嗅觉：让鼻子敏锐起来

困倦时闻闻风油精、清凉油、花露水等，可驱除困意，振作精神。如果能因地制宜，在居室阳台或庭院中种一些有芳香又可提神的花草，对缓解乏意也有益处。另外，在室内使用负离子发生器，也有助于调节情绪、焕发精神。

三天内近100万人确诊新冠，印度双重突变病毒到底有多凶猛？

印度正处于第二波疫情的漩涡中。根据约翰·霍普金斯大学4月24日的数据，过去3天，印度新增确诊病例近100万。受此影响，不少印度城市的医院出现挤兑，成百上万的病例因为医院氧气供应短缺而被拒之门外。

印度医学研究理事会(Indian Council of Medical Research)流行病学和传染病学部前负责人拉利特·康德(Lalit Kant)指出，这一波疫情的急剧升级让人们措手不及，与之前其他国家出现的疫情反弹相比，印度疫情以更快的速度席卷了全国。科学家们认为，一种具有双重突变的新变异体B.1617，可能是造成印度近来病例激增的原因。

双重突变病毒是怎么发现的？

到目前为止，与印度变种病毒相关的数据十分有限，被共享的样本数量非常稀少，其中印度国内有298例，而全世界也只有656例。相比之下，英国变种病毒的样本数量已经超过了38.4万。

尽管对双重突变病毒知之甚少，但科学家们强调，早期研究数据表明，这一病毒最早是在去年10月的一份样本中首次发现的。仅在今年1-3月，印度金融中心孟买所在的马哈拉施特拉邦收集的361份新冠病毒样本中，就有220份检测出这种变种病毒，超过60%的检出率足以证明该病毒已经在印度局地蔓延开来。

实际上，此次印度发现的新冠变种共有13处突变，但最终被命名为双重突变病毒，是因为其中两处突变E484Q和I452R，有一处已被证实能使病毒更具感染性，且在逃避抗体时表现得更好，另一处也显示出了能够避开人体某些免疫反应的迹象。

一些新的临床症状也说明，双重突变病毒可能变得更加“狡猾”。除了常见的发热、咳嗽和嗅觉丧失之外，许多患者还出现了呼吸急促和胸痛等呼吸困难的症。据印度的一线医生反映，头疼、口干、腹泻、红眼和胃部不适等以往比较罕见的症状，也成为他们判断患者是否感染了双重突变病毒的依据。

医生和卫生官员们还表示，印度的第二波疫情还出现了重症患者年轻化的趋势：年龄在26-44岁的患者占到新增病例的40%，而且死亡人数占比也飙升至10%。而在此之前，几乎所有死亡病例都是60岁及以上的年长患者。

为什么印度受影响如此严重？

自4月15日以来，印度每天报告超过20万例新冠病例，这不仅远超过去年单日9.3万例的峰值，而且死亡人数也一直在上升。由于殡仪馆停尸间内已经超负荷运转，一些贫穷地区甚至出现了尸体就地露天火葬的骇人场面。

对此，英国剑桥大学临床微生物学教授拉维·古普塔(Ravi Gupta)指出：“印度超高的人口密度是这种变异病毒传播的完美孵化器。”

科学家们认为，印度的第二波疫情与当地热衷于组织大型集会并放弃防疫措施不无关系。一方面，印度政府过早放开防疫限制，允许举行大规模政治集会，并大肆操办多年一遇的宗教节日；另一方面，不少民众误认为疫情已经接近尾声，主动放弃了佩戴口罩和保持社交距离等措施，致使线下活动发展成为“超级传播”事件。

印度韦洛尔基督教医学院(Christian Medical College)病毒学退休教授雅各布·约翰(T. Jacob John)分析称：“当更具传播力的病毒变种传播时，我们反而放松了警惕，现在就是最糟糕的时刻。”特别是当前印度的新冠疫苗产能有限，出现疫情的反复几乎只是时间早晚的问题。

此外，不同变异病毒的频繁“造访”让印度的抗疫之路越发艰难。印度卫生部表示，除了新近发现的双重突变病毒之外，印度还要面对英国B.117、巴西P.1和南非501Y.V2等变种病毒的袭击。印度国家疾控中心主任苏吉特·辛格(Sujeet Singh)表示，在3月最后一周，新德里大约一半的样本检测出了英国变种病毒。而最新消息显示，在马哈拉施特拉邦和首都德里的部分地区，科学家们甚至发现了一种“三重突变”的变异病毒



B.1618。

全世界会因此再次陷入黑暗吗？

新冠病毒基因组全球数据库GISAID显示，目前全球至少有21个国家已经发现了印度双重突变病毒的踪迹，确诊病例遍及美国、德国、土耳其、新加坡和尼日利亚等国。在英国，基因组测序人员在没有旅游史的患者中检测出了双重突变病毒，表明该病毒出现了社区传播。

而印度国内的形势也不容乐观。根据麻省理工学院和哈佛大学跟踪研究工具Covid CG的最新数据，3月19日至25日，检测出双重突变病毒的样本数占到全印度的70.4%，而在3周前，这一比例仅为16.1%。

“一旦病毒在某个地方成为显性变种，就会引起关注，因为这意味着它可能很快也会在其他地方成为显性变种。”麻省理工学院和哈佛大学博劳德研究所(Broad Institute of MIT and Harvard)基因研究和细胞工程博士后艾琳娜·陈(Alina Chan)说。

以疫情已基本平息的大洋洲国家为例，根据Covid CG的数据，截至4月15日，在澳大利亚，过去一周双重突变病毒样本占到检测总数的40%，高于一个月前的16.7%；无独

有偶，4月第一周，检测出该变异病毒的样本也占到新西兰所有样本的66.7%，比3月初高出将近50个百分点。

尽管双重突变病毒来势汹汹，但科学家们相信，在预防重症患者方面，现有的新冠疫苗仍然有效。路易斯安那州立大学病毒学家杰里米·卡米尔(Jeremy Kamil)强调，对于大多数人来说，接种疫苗意味着感染后能几乎不发病，而拒绝疫苗则会面临重症入院甚至死亡的风险。

与此同时，科学家们也在加紧合作共同研究双重突变病毒。斯坦福大学临床病毒学实验室主任本杰明·平斯基(Benjamin Pinsky)介绍道，3月下旬以来，加利福尼亚州已经至少发现了20例感染双重突变病毒的病例。研究人员正在检测该病毒对自然感染和接种疫苗人群的单克隆抗体与血浆的不同反应，这一结果可以为未来疫苗的更新设计提供线索，尤其是针对特定变种的加强针。

总的来说，科学家们认为，只要积极接种新冠疫苗、坚持做好个人防护，普通民众暂时还无需对印度的双重突变病毒过度恐慌。