

是春天的原因还是身体？(2) PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/146/2021_2022__E6_98_AF_E6_98_A5_E5_A4_A9_E7_c105_146039.htm 春天疲劳，精神压力的作用大于春困症=一到春天，上班族就感到浑身无力，容易疲劳。这可以视为冬天蛰伏的身体无法适应春天这一外部环境而出现的一种“生理不适应现象”。但现在的办公室环境一年四季都没有太大的变化，因此，不能简单地将其视为人体不适应现象。春困症是随着活动量的增加，对蛋白质、维生素、无机物等营养成分的需求也增加，但身体不能充分吸收而产生的营养不均衡现象。但最近，比起营养不均衡，营养过剩的情况更常见。江北三星医院家庭医学科教授申浩澈说：“春天，很多人因搬家、结婚、就业、上学等家里的大小事而忙碌，因此产生的压力在体内积累，从而引发问题。”另外，饭后犯困不是因为春困症。这是为消化食物，血液集中到胃部，导致大脑血量减少而产生的一种自然生理现象。而且午餐时间前后，体温和各种荷尔蒙等人体时钟将变得与深夜一致。要重新检查生活习惯=如果白天特别困，并且这种症状持续几天，在怀疑是春困症之前，首先要检查有没有不好的生活习惯。如果因犯困常喝咖啡，为缓解压力而喝酒和吸烟，只能会让你更困。特别是，吸烟会提高自主神经系统的敏感度，增加氧气消耗量，积累身体的疲劳。如果不吃早餐，上午大脑就处于营养不足状态，午饭时容易暴食。翰林大学医学院圣心医院家庭医学系教授朴庆熙（音）警告说：“如果不吃早餐，一个上午都处于低血糖状态，人容易犯困，集中力也下降。”如果在春天突然进行剧烈运动，

也会感到疲劳。要通过体操、伸展运动、散步等轻松的运动，放松紧张的肌肉。睡前做体操有助于睡眠。如果工作繁忙，要养成安排好优先顺序，逐一进行处理的习惯。休息时不要一次性长时间休息，最好一次休息10~15分钟，多休息几次。申浩澈说：“工作上的压力最好要当天即时缓解。此外，如果平时学习腹式呼吸法、冥想法、肌肉松弛法等，有助于放松紧张的身体。”另外，要避免食用大量甜食和油腻的食物。这些食物会增加体内的胰岛素分泌，降低血糖，让人更疲劳。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com