



春季犯困源于大脑缺氧 娃哈哈富氧水 教你四招应对春困

春天本来是万物复苏的季节,可一进入春天,人们便会出现疲倦、周身无力、昏昏欲睡的现象,许多办公室白领,特别容易犯困、睡觉睡不醒,工作没精神,严重影响了工作效率。同时,新的一年,企业和政府部门都要召开各种会议,部署工作,会议上经常有“睡倒一大片”的现象,特别是有部分政府工作人员开会犯困被拍到照片放到网上,影响了政府的形象 and 个人的前途。中国民间有句谚语叫做“春困秋乏夏打盹”,形象地形容了“春困”是个老大难问题,那么,是什么导致了春困现象的发生,有没有什么解决办法呢? 郑州晚报记者 王一品

专家:春困源于大脑缺氧

专家表示,春困是人体生理机能随自然季节变化和气温高低的转换而发生相应调节的一种短暂生理现象。随着春天气温的升高,皮肤和肌肉微细血管处于弛缓舒张的状态,血流缓慢,体表血液供应量增加,流入大脑的血液就相应减少,中枢神经系统的兴奋性刺

激信息减弱,出现抑制的状况,于是出现昏沉欲睡的“春困”现象。“春困”其实是脑缺氧的表现,这跟植物神经没有完全适应气候的变化、血管收缩功能不灵敏有关。

大脑是人体全身的支配中心,大脑的耗氧量占全身总耗氧量的25%。现在许多办公场

所往往设在大楼里,会议场所更是人员密集,空气不流通,容易导致大脑慢性缺氧。而大脑长期缺氧除了引起困倦、乏力、嗜睡外,还可以产生一系列的精神、神经症状,如记忆力下降、行为异常、个性改变等,有时候看起来还有点“发呆,反应迟钝”。

四招消除“春困” 娃哈哈富氧水带您漫步森林

1.开窗透气 有时室温也是造成春困的重要因素。现代的办公条件,中央空调总是办公室变得过于温暖舒适。人在春天本来就很容易犯困,加上舒适的环境,免不了昏昏欲睡。唯一的办法是:降温,开窗透气,外来的新鲜空气可能一下子会给你注入精神和活力,头脑也更加清醒。

2.喝富氧水 昏头昏脑时,最简单的办法便是给自己来一瓶娃哈哈富氧水。娃哈哈富氧水是娃哈哈集团最新研发的一款高溶解氧饮品,利用高科技手段将氧分子溶解到纯净水中,可以通过人体饮用被人体快速吸收,有效补充人体氧份,解决脑缺氧问题,畅饮一瓶富氧水,如同漫步森林两小时。开会工作的时候随身携带一瓶“让你喝的氧”,让你告别春困,精神焕发。

3.适量运动 整天趴在办公桌前的上班族要想克服春困就要时常的站起来走走,要注意居室空气的流通,这样有利于缓解春困带来的疲惫感。工作中犯困时,可适当做头部按摩以缓解症状,或者去室外吸收一下新鲜空气,改善大脑皮质功能,从而使人感到心情舒畅,精神振奋。

4.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,而菠菜、芥菜、香椿、韭菜等都为春季佳蔬。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“春困”现象非常理想。



富氧一瓶 漫步森林 2 小时



著名歌星:
王力宏

让你喝的氧