市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

健康快乐

2018.10.21
星期日 戊戌年九月十三
今日8版 增刊

全国数字出版转型示范单位

安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号25-50

“秋乏”找上门 试试这几招

多吃碱性食物、多伸懒腰可以解除秋乏

常言道，春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月，最近，不少市民感到很容易犯困，这就是“秋乏”找上门了。合肥市第一人民医院急诊科杨静主任表示，市民不妨多吃碱性食物、每天增睡一小时，“此外，多伸懒腰也可以解除秋乏。”

苏洁 记者 马冰璐

据杨静介绍，在炎热的夏天，人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调，肠胃功能减弱，心血管系统的负担加重，人的身体处于过度消耗阶段。“夏去秋来，气候由炎热变得凉爽宜人，人体出汗也明显减少，人的机体进入到了一个周期性的休整阶段，水盐代谢开始恢复平衡，人的心血管系统的负担也得到缓解，消化系统功能也日渐正常，然而此时人们的身体却有一种说不出来的疲惫感，这就是人们常说的‘秋乏’。”

“要调整好作息时间，保证充足的睡眠。对于那些睡眠质量不好的市民，即使睡觉时间长，也会感觉到疲惫不堪的，建议来医院做睡眠监测检查，排除其他疾病。”杨静建议，在饮食上，宜食用清淡、新鲜、易消化的食物，喝些清淡的香茶也能醒脑助神，减轻秋乏。

“长期伏案工作、学习的市民，当头脑不清醒和胀痛时，应适当放松，眺望远处，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除秋乏。”此外，杨静还推荐了一些解乏小妙招，一起来看看吧！

1、多吃碱性食物：秋乏与体液偏酸有关，多吃碱性食物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带及新鲜蔬菜等。

2、每天增睡一小时：争取晚上10时前入睡，每日睡眠宜增加一小时。每日也可午睡半小时，年轻人午睡可有效地对抗秋乏，午睡能帮老年人降低心脑血管等疾病的发病率。

3、多伸懒腰解秋乏：平时多伸懒腰也有解秋乏的效果。下午工作学习时间长了，伸个懒腰，马上就会觉得神清气爽、舒服自在。即使在不累的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得轻松。这是因为，伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压，促进心脏泵血，增加全身的供氧。大脑血流充足了，人自然感到清醒、舒适。

4、室内养植：“秋乏”状态与人体缺氧有一定关系，因此，室内适合放置一些能吸收二氧化碳等废气的花草，如吊兰、文竹和绿萝等。

家中装上扶手，地面进行防滑……

老人需要“适老化”生活改造

↘ 02版

上慈下孝传家风，外甥照顾百岁舅母半世纪

↘ 03版

脑力消耗太大 “补脑”养生有妙招

↘ 05版

洗手这件小事 也许你一直都做错了！

↘ 08版



星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘洁

6 953356 967890