

# 面对“春困” 该如何安全行车

在万物复苏、风和日丽的春天，人们常会出现疲乏、头昏、哈欠连天的倦怠感觉，这是人体生理机能暂时不适应季节转换（引起气温变化）而发生的一种生理现象（俗称“春困”）。

对广大驾驶员来讲，春困会使其处理紧急情况的应变能力下降，给行车安全带来极大的隐患。那么，驾驶员朋友如何防止春困、确保行车安全呢？以下几点建议供大家参考。

1. 克服春困的前提是要不断提高自身素养，增强交通安全意识，严格遵守各项交通规则，克服一切麻痹大意思想，时刻绷紧安全这根弦。牢记手握方向盘非儿戏，来不得半点马虎，务必做到全神贯注、认真真开好车。

2. 积极参加体育运动，提高身体素质，克服消极懒惰情绪，这是驱逐春困的最佳方法。每天晨起后尤其在驾车之余，多到室外做些轻便舒缓的活动项目（如快走、慢跑、做体操、打太极拳等）。但强度不宜太大（以有点微汗为度），只要达到活动关节、舒展肢体即可，有助于尽快适应春天的气候环境，有效改善因季节变化造成的生理差异，达到抵御春困的目的。

3. 要适当调整日常饮食，多吃些防止疲倦的食物。研究表明：缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因。故日常宜多吃些B族维生素丰富的食物（如胡萝卜、菜花、芹菜、菠菜、大白菜、土豆等黄绿色蔬菜）和新鲜水果（如苹果、柑桔等）。还可适当增加一些富含苯乙胺、咖啡因的食



品（如茶叶、咖啡、香蕉、巧克力等），有兴奋神经系统、抵抗困倦的作用。但应避免饮食过饱，同时要少吃易伤脾胃的寒凉、油腻、粘滞食物。

4. 尽量做到生活规律、早睡早起，保证正常睡眠时间和质量，避免通宵达旦的娱乐，有条件的话，中午也可适当休息片刻（午睡最好不要超过1小时）。这是因为春季昼长夜短，但人体对睡眠时间缩短需要一段时间才能适应。为了振奋精神，不妨在驾车时嚼些口香糖，或在驾驶室放一个具有醒脑作用（如含薄荷、百合花香味）的香水瓶；还可不时地在太阳穴、人中穴等处抹点清凉油或风油精之类，也有良好的提神作用。

5. 要注意车内通风，保持空气新鲜，使车内车外氧气量维持平衡，这样既有利于提高睡眠质量，又能保持驾车时有旺盛的精力。否则，室内与车内含氧量减少，二氧化碳等气体增多，会助长春困的发生。最好是行车途中打开车窗，保证车内空气流通，停车时下车活动一下头、手及躯体，使全身肌肉组织得到放松，对驱除倦意更有好处。

6. 要适时进行休息，尽量

避免在车内吸烟。每行车3~4小时后就应停车休息一会儿，最好下车做做深呼吸，也可踢踢腿、弯弯腰，舒展一下身体，使体能得到调整。但要提醒的是：在驾车途中用吸烟来提神的做法是不可取的。因为烟雾中含有尼古丁和一氧化碳，尼古丁初期对神经系统有兴奋作用，而后期起抑制作用，使人的注意力和记忆力逐渐减弱；一氧化碳则会与血液红细胞中的血红蛋白结合，降低红细胞正常输氧能力，使人体因缺氧而困倦。

7. 要讲究驾车技巧和路线的选择。在行车中可以有意识地变换车速，改变行车节奏。因为单调的车速及单调的风景是困乏的诱因。如条件许可，在行车道路选择上，不妨找些沿途景色多变、花红柳绿的道路来行驶。这样有利于保持头脑清醒，并可因视觉上的不断刺激变换使驾驶员精神兴奋、不易疲乏。

此外，一旦在行车途中出现打瞌睡情况，应马上把车辆停靠在路边或停车场，并在驾驶室内打个盹儿，或下车活动活动身体，最好能洗个冷水脸，以刺激皮肤和神经，有利及时消除睡意和困乏。但千万不能开疲劳车，抱侥幸心理勉强继续上路。

陈日益

## 【延伸阅读】

### 办公室运动操做起来 元气满满

春季特别容易感到疲倦，上班族不妨借助世界卫生组织推荐的办公室运动操赶走春困，维持饱满元气。

**肩颈伸展运动** 把伸懒腰的动作放慢10倍，其实就是最好的肩颈手腕伸展运动。先把左手向上空尽可能拉伸，到最高点再慢慢放下到后脑勺，再慢慢放下，接着伸右手做同样的动作。

**手腕伸展运动** 双脚微微打开，两只手向前平举，并将手掌尽量垂直向上竖起然后再向下，如此重复3~4次。双手向反方向伸直，用另一手扣住手

肘处向后拉伸，然后交换方向重复3~4次。

**抬脚有氧运动** 端坐在椅子上，抬头挺胸，做深呼吸。缓缓抬起左脚，伸直，与端坐着的身体保持直角的姿势，坚持8~10秒。

**经常走动更有氧** 维持同一坐姿最多20分钟，之后就会产生不适感。建议每隔15分钟，站立、拉伸或走动一下，至少3分钟应改变一次坐姿。常常走动不仅能缓解身体疲劳，还能缓解身体酸痛。

**颈椎、腰部运动治酸痛** 头

往左转，看左肩；往右转，看右肩，然后做做“眼球保健操”——闭上眼睛，眼球从左转到右边9圈，再从右到左9圈。另外，还可以十指相扣，向前推出双手、向上举双臂，或者站起来转转腰部，下蹲几次，用这些“小动作”伸展筋骨。

**吃完饭后“罚罚站”** 饭后站立20~30分钟，是一种有益于健康的行为，有助于对食物的吸收和消化。但站立时间不宜太久，否则会不利于下半身血液循环。

王小梅

## 春天捂好3个部位

春天，人们对温暖无限向往，但“乍暖还寒时”气温忽高忽低，刚脱掉秋裤，发现降温了；重新穿上冬衣，却发现一整天阳光普照。昼夜温差大，常常让人猝不及防，一不留神就容易发生感冒、气管炎等呼吸道疾病。

俗话说“春捂秋冻，老来无病”，适当的“捂”可以抵御冷风通过毛孔侵入人体。春捂重要的是要“捂”对地方，身体这3个寒气入口务必守住。

1. 捂腹。肚脐和腹部的其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。

2. 捂背。背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方。背部保暖可预防疾病，减少感冒几率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍升发。

3. 捂脚。我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。因为人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。因此，裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖和点，不要换得太快，脱得太早。如今很多年轻人，喜欢穿鞋露脚踝，过早穿上短裙、破洞牛仔裤、换上单鞋，甚至露出小蛮腰，这会使患关节炎或多种妇科疾病的风险大大增加。

特别提示：是否春捂，须根据天气而定。一般来说，春季昼夜温差较大，早晚较冷时，要适当“捂”。中午气温在10℃以上时可适当减衣；出现“倒春寒”时，要恪守“春捂”之道；“暖春”到来，即连续几天日最高气温都在20℃以上时，就不能“捂”了。如果两种极端天气交错出现，穿衣、脱衣就该勤一点。

刘姿含

## 食物巧去皮

**枣皮** 将去了核的干大枣，用热水浸泡3小时后，再放入锅中熬煮，待大枣完全煮开，捞出后再剥皮就不费劲了。

**土豆皮** 想要轻松去除土豆皮，可先把土豆放入热水中浸泡一下，再放入冷水中冷却，捞出后就很容易剥皮了。

**莲子皮** 先把莲子洗一下，然后将其放入刚开的沸水锅内，并加入适量老碱搅匀，盖上锅盖略焐一下，然后对锅中的莲子反复推擦，直至莲子皮剥干净，动作一定要快，因为时间一长，莲子涨发，皮就不易脱掉。

**番茄皮** 番茄既是蔬菜还可当水果，有时需要将番茄剥皮，但直接剥不易剥好，可将番茄放入开水中烫1分钟然后捞出，再剥皮就极为容易了。

**蒜皮** 将蒜用温水泡3~5分钟捞出，用手搓蒜皮即可脱落。如果需要一次剥好多蒜，可将蒜摊在案板上，用刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

**芋头皮** 先将芋头装入布袋或蛇皮袋，扎住袋口，放入水里浸泡，使芋头表面充分吸水，然后放在水池内反复提拉搓揉，很快就能将皮脱去，个别凹陷部位动手刮下就可以了。

徐州市医科大学附属医院  
副主任中医师 单克锋