

“春困”不是病,却可能真会“要命”

气温回暖,百花吐蕊。人们享受春日的韶光之时,也开始感到困顿、乏力,提不起精神。“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬仁月”,“春困”已悄然而至。

“春困”是由什么原因造成的?是不是一种疾病的体现?“春困”严重会带来哪些危害?如何预防“春困”及“春困”可能引发的疾病?记者带着这些问题,采访了北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平。

生物钟调节滞后于季节更替

“春困”通常出现在早春时节,其主要原因在于,人体生物钟尚未与季节交替的昼夜变化调节一致。简而言之,春光照射时间增长,阳光早早地将人从睡梦中催醒,然而身体的生物钟却没有到达‘醒’的时间点,自然会觉得困倦、疲乏。”尹国平表示。

“人体生物钟主要受两方面因素影响,一是基因等自身因素,二是光照、饮食、行为方式等外界因素,其中,光照是主要的外界影响因素。”尹国平解释,褪黑素是人体最强的生物钟信号,而日光照射是调节褪黑素分泌节律的主要途径。

这种能够使黑色素细胞发亮的胺类激素有缩短入睡、觉醒时间,改善睡眠质量的功效,从而具备较强的调整时差功能。尹国平指出,通常人体内的褪黑素水平在凌晨2点-3点时达到高峰,使人进入熟睡状态;凌晨4点-5点时停止分泌;6点-7点以后,残留的褪黑素便被身体代谢掉,不再发挥作用,从而让身体真正清醒过来。春季来临之时,天明时分越来越早,这是大自然催促人清醒的信号。然而此时体内往往还残留一定量的褪黑素,让人犯困。当然,光照也

会在一定程度上抑制褪黑素的分泌,从而使人逐渐将生物钟调节成“天人相应”的状态。

“这种调节机制需要一定的时间,在这一过程中,不可避免地会出现‘春困’的现象。”尹国平说。

除了天人和谐的本源需求外,还有许多辅助因素在“作怪”。尹国平介绍,活动量、温度、睡眠结构等都会产生影响。

活动量是睡眠驱动的重要因素。白天活动量越大,人们就越需要充足、高质量的睡眠。一年之计在于春,这也是古时以农耕经济为主的人们更容易出现“春困”的原因。

再者,冬春转换的时节,由于生物钟的调整滞后于日夜时长的变化,使睡眠结构紊乱,深度睡眠时间一定程度上减少;此外,晨起时五羟色胺、可的松等兴奋性激素水平尚处于低位,也都成为“春困”的帮凶。

值得注意的是,网络上流行着一种说法,认为春困是由大脑缺氧缺血导致。对此,尹国平表示,目前还没有明确的科学依据,“大脑一旦缺氧缺血,就会通过提高呼吸频率、深度以及心率加以调节,让身体处于一种警戒状态,反而不太可能困倦。”



(网络图)

潜藏安全隐患及心脑血管疾病风险

俗话说,“春困”不是病,困起来‘要命’,那么严重的“春困”会不会对人体造成危害?

“严格意义上讲,‘春困’并非疾病,是人体本身适应自然的过程,通常不会对身体有危害。但“春困”可能会诱发交通事故,并可能会给老年人群增加患心脑血管疾病的风险。”尹国平告诉记者。

我国由“春困”引发的交通事故频见报道。国际上也曾有学者对此做过调查,发现实行夏令时之后的周一,事故率显著上升,研究者将之归咎于困倦、嗜睡。

4月6日,重庆市南岸区发生一起驾驶员睡眠不足致

三车相撞的交通事故,交警就此提示广大驾驶员,疲劳驾驶的危害性与酒驾不相上下。最近气温上升,司机驾车时很容易出现“春困”,引起判断力下降、反应迟钝和失误操作增多等问题,极易引发道路交通事故。因此春季驾车,应保持足够睡眠,连续驾驶时间也不宜过长,倦意袭来时,不妨停车休息,防止意外发生。

疾病方面,尹国平强调,老年人的生物钟节律性不如年轻人,对随季节转换而来的生物钟调节会表现得更为不敏感,更容易受到干扰,有可能影响心脑血管代谢功能,增加相关疾病的风险。

如何才能减少“春困”的程

度呢?

“调节生物钟,光能够发挥重大作用。”尹国平建议,在春季早晨、上午时多晒太阳,此时的阳光中蓝光占比较高,可促进人体内五羟色胺等兴奋激素分泌,抑制褪黑素,使大脑保持清醒;还应保障规律的作息时间,尽量不晚睡、不熬夜,即便偶尔晚睡,次日早晨也不要睡懒觉,从而能够让大脑明确地接收到“白天”和“黑夜”的信号。

“还有很多调节生物节律的因素,如饮食、行为等。”尹国平说,“千万不要把‘春困’当成小事,要重视起来,尽量规避其潜在的风险。”

(据新华网)