

防止春季犯困 这里有妙招



□本报记者 郝河庆 见习记者 姚晓晓

俗话说“一年之计在于春”，春季正是万物复苏、百花盛开的好时节，很多市民都会趁着天气暖和选择短途旅行或健身。还有一些市民却提不起精神经常犯困，这让他们感到非常头疼。

最近天气暖和了，我本来想出去散步锻炼身体，可是每天都犯困，经常感到浑身无力提不起精神，有没有什么办法可以缓解呢？”昨日上午，市民王女士向记者讲述了她的困惑。

随后记者采访了几位市民发现大家都有类似的问题，“这么好的天气都被我辜负了，每天都懒洋洋的，做什么事情都没劲，不知道是不是我的身体出了什么问题，这几天准备去做检查。”市民周丽梅告诉记者。

春季为什么容易犯困，是一种自然现象还是一种病态反映，通过怎样的方式缓解春困，带着这些问题记者采访了漯河医专二附院内科医生张鹏飞。

“随着季节变化，人体将会出现不同的反应，春困秋乏，这是一种正常的人体感受。春天气温变暖，人体皮肤血管扩张，新陈代谢加速，血流量随之增加。全身的血流量重新配置，大脑的供血量相对减少，脑组织便降低兴奋性进行自我保护，因此人们就有了睡意。所以出现春困、提不起精神这种情况也不必惊慌，这并不是生病了，而是人体随着气候变化而出现的一种生理现象。”张鹏飞医生对记者说。

那么当市民出现这些情况的时候该如何缓解呢，张鹏飞医生给出了以下几点建议：首先要保持良好的卫生环境，室内要干净整洁，勤通风，多放置绿色植物。

其次要加强体育锻炼，特别是对于上班族来说更应该加强体育锻炼，除了早上骑自行车或步行上班外，还可以少乘坐电梯，多走楼梯。在办公室时不重复几遍耸肩转肩伸展颈部的动作，或者利用上厕所的时间多做几次拉伸动作。

最后还要调整饮食及作息习惯，对于不爱喝白开水的市民可以多喝一些清淡的花茶或者绿茶醒脑提神，并且要多吃蔬菜水果，及时补充维生素。一些有熬夜习惯的市民要尽量避免熬夜，如果想要午休，时间最好不要超过半小时，否则醒后会更疲倦。



春暖乍寒的季节里，每天最纠结的事应该就是“今天穿什么”，这时候不要忘记“春捂秋冻”的穿衣法则。

今后三天天气	
3月3日	晴间多云，7℃~23℃。
3月4日	多云转阴，下午到夜里有阵雨，8℃~22℃。
3月5日	多云间晴，8℃~17℃。

(感谢王颖提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账
电话:15603959355 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司 登陆漯河

公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导！
咨询电话：0395-5679006
18039590090
地址：舟山路与黄河路交叉口北50米

诚寻伙伴

我公司现有好项目，需投入资金300万元，现寻找合作伙伴，共谋发展。
电话：13733995222 李先生

宝泉佳创投资

寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等，高薪聘业务员，手续简单，放款迅速，不收取任何费用。
联系人：15805518582 秦总
邮箱：2045656836@qq.com

旺铺租售

急售 召陵区政府旁门面一间，25m²，低价急售。联系电话：13683957521

百业信息

★商标注册★ 15839595389
国家工商总局备案代理机构
15年相关行业代理经验：商标注册、专利申请、版权登记、公司注册

投资咨询

急用钱 请找我
上班族、有房族、有车族、保单族、营业执照均可贷，1万元~100万元，手续简单，最快当天放款。18539509880 张经理

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材地毯专业外墙漆
6188458 13653950591

家政服务

巾帼月嫂公司
金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁
3156865 13939537899

婚介信息

世纪缘
本土专业婚介服务机构
邀请式(1-尚爱)
相亲派对开始报名啦!
全国加盟招商热线: 4000931173
网址: www.sjyhjw.com
地址: 市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线: 2193193 2121213

出售 主干道多套门面 13721322070

高回价收 名烟名酒各类高档礼品 各种库存积压老酒 13653997715

个人贷款
上班族、有房族、有车族、保单族、有营业执照者均可贷。
13949867767

乐帮家政
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

家天下家政公司
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

旺铺转让
沙北新丹尼斯斜对面，临街一层门面四间转让，空房也可，价格面议。非诚勿扰！
电话：18503957022 马先生

寻求合作
现有厂地、厂房、好项目，寻求合作。
电话：17703953066

抵押贷款
车辆抵押贷款(可以不押车，20分钟放款)，房产抵押贷款，专业代还信用卡。(带积分)代办代缴住房公积金，办理各种费率POS机。13783077133

信德保洁公司
(工商注册) 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 外墙清洗 抛光打蜡
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

雪绒花母婴关爱中心
中高级、星级月嫂 中医无痛催乳 保姆、保洁 免费培训月嫂、催乳师、育婴师及家政人员 13939531652

厂房仓库出租
银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。
李先生 18903959888

出售
沙河旁亚泰名仕公馆2#楼21楼三室两厅两卫毛坯房，118m²，68万元。联系电话：15690689897

房产抵押贷款
利息低，当天放款。
13733979558 5565877

汽车租赁
114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 1513955517

雪绒花 母婴关爱中心
工商注册 专业放心
中高级月嫂、星级月嫂、产后开奶、满月发汗、育婴师、保姆预定中……
13939531652

转让
地级市青少年儿童职业体验馆。15236015555

市中心门面出售
马路街与交通路交叉口向东100米，邻街，两层200m²，底价340万，非诚勿扰！电话：18939597378

急用钱 请找我
上班族、有房族、有车族、营业执照、保单贷、个人流水均可贷款。
13513850597

心理咨询
专业解决青少年问题
博睿智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

信德保洁公司
◆工商注册 ◆专业保洁
◆石材翻新 ◆单位保洁
◆地毯清洗 ◆化粪池清理
◆木地板翻新 ◆外墙清洗
◆抛光打蜡
www.lhxdbj.com
电话：15039500115

厂房招租
源汇区大刘镇，有厂房2000m²临街门面500m²水电齐全交通便利。

兼职信息
要兼职 要派单 要旅游 找海岩
漯河海岩兼职中心携3000名人才，为商家提供专业发传单、促销、家教、企业培训和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修设计、漯河畅游天下旅行社、带您畅游天下、另携畅游天下旅行社暨金点子广告传媒专职营销经理10名。
微信QQ:2505887798 电话:15139518399

银行借款
公务员、事业单位人员、名下有按揭房均可。最高额度30万元，放款快(1~3个工作日)，利息低，前后期无任何费用，一次合作终身朋友。
财富热线：13523746351

健康咨询
失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：郾城太行山路北段沙田艺术苑斜对面 电话：6155120

牵手婚介
与智慧村强强联手，为单身男女提供高层次、高素质的婚姻介绍咨询服务，包成功。女士征婚免费。
诸葛又亮村(智慧村)服务项目：企业策划、婚姻调解、八字预测、起名、婚嫁或搬家择吉日、易经研究、培训等，售易经培训班教材。
地址：郾城区华山路中段诸葛又亮村
地址：嵩山路南南环保局对面进喜八字预测
1513955698915239518698

售房
大河花园小高层，7楼130m²，10层91m²，阳光福园22层117m²，7楼90m²，淞江路西段方汇花园6楼108m²(不含阁楼)，低价出售。
联系电话：13781713967

中玉房地产经纪公司
房产抵押贷款
银行资金对接
手续简单 当天放款
2312688 3122333
13938025083

招聘信息
高薪 诚聘 内科医生5名，另招护士数名。电话：13673826187

养老服务
漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

招聘信息
招工作人员20名：资料管理员、行政办公员、业务管理员，25岁~45岁，月薪1500元~5000元。15239538612周主任