



春季开车容易犯困怎么办

盘点开车提神妙招

守法的开车人士都了解“开车不喝酒，喝酒不开车”的道理。而在酒驾之外，经常被严重忽略的另外一个“马路杀手”——瞌睡虫，则防备太少。尤其春季，开车更容易犯困，对此，除了靠边休息之外，还有什么好办法呢？

第1招：嚼无糖口香糖

嚼无糖口香糖能让你的嘴保持运动，让身体忙起来。

据很多专业司机说，他们都是用这招来防止长途工作打瞌睡的。为什么不能吃糖？因为糖分摄入之后，血糖会迅速飙升然后回落，立竿见影的引起瞌睡。和饭气攻心想睡觉的道理差不多。所以，记得要备无糖、最好是味道清凉的口香糖，更有助于提神。

第2招：常备湿巾擦脸

用湿纸巾或者湿毛巾擦脸和脖子，马上就能神清气爽。最好选有清凉效果的，千万不要选薰衣草味。

第3招：调低温度，使用外循环

车内长期开内循环的话会缺氧，也会导致大脑缺氧，产生昏昏欲睡的感觉。这时最好稍微调低车内温度，如果承受得住还可以让风页往脸上吹一会儿。

第4招：听自己痛恨的歌

听自己喜欢的歌会进入一个舒服的环境，而听自己痛恨的歌，则会让你越恨越精神。听第一遍：真难听！听第二遍：这首歌也能红？调到你自己不喜欢的频道，加大一点音量也有奇效。如果实在想听喜欢的音乐，你可以大声的跟着

唱，也是个很提神的办法。

第5招：听节目、段子音频

犯困一般都是因为路上风景太无聊，自动挡又没什么需要操作的。这时候还好有相声，选一个自己喜欢的节目下载来听，跟着节目一起开怀大笑。

第6招：打开车窗或者天窗

呼吸车窗外新鲜的空气本身就提神，开车时强劲的风，不但凉快，还让你显得很潇洒。

第7招：补觉以15分钟为限

当你开长途觉得自己快要不行了的时候，不要硬撑，将车开到安全的地方，调一个15分钟的闹钟最为合适。如果超过15分钟会怎么样？15分钟过后，你就会慢慢进入深度睡眠，这时候没有几个小时，身体是不会觉得睡饱的。

第8招：夜间行车，打开车内的灯

人在黑暗的地方，身体会分泌出褪黑激素，比起疲劳，激素召唤睡神的能力强了100倍。在你感觉到累之前，在不影响行车安全的情况下，应该打开一点车内的灯光，让褪黑激素不分泌。

第9招：调整座椅角度

过于习惯自己的驾驶姿势，也会让身体渐渐懈怠。这个时候你可以稍微调整座椅，以不影响看路和后视镜为合适。当你慢慢又习惯了这个位置的时候，就再调整一下下。

7种情况下别用创可贴

□马力

日常生活中，不少人不管遇到什么小伤小创，总以为只要贴上一块创可贴就万事大吉了。因为，创可贴的吸水性及透气性都很差，不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖。所以，以下7种情况不能使用创可贴。

1.创面较大。伤口的长度不应超过创可贴的宽度，若创面较大，应去医院进行消毒、清创、缝合和包扎等处理。

2.创面不干净。如果创面不干净而用创可贴覆盖创面，会引起感染，应先清创消毒。

3.深而窄的伤口。如铁钉误伤手指造成的伤口，如果在上面贴上创可贴，容易引起感染。特

别是破伤风杆菌等厌氧菌感染，止血后应当使伤口暴露，并注射破伤风针。

4.被宠物咬伤。这类伤口应先用肥皂水冲洗多次，然后用碘酒、医用酒精消毒伤口后，让伤口暴露，并尽快注射疫苗。

5.烫伤后出现破溃、流水。此时，在伤口上贴创可贴，会引起分泌物引流不畅而加重感染。

6.伤口内有异物。创可贴的吸水性和透气性较差，不利于分泌物的吸收和引流，反而有利于细菌的生长和繁殖，加重病情。

7.表皮轻微擦伤。如果只是表皮轻微擦伤或划痕，大可不必用创可贴，擦点医用酒精或碘酒，暴露自然愈合即可。

板蓝根的功效到底是啥？

□王一

最近网上有消息说，号称包治百病的“国民神药”板蓝根其实就是普通染料，对很多疾病没有效果，过度使用还会损伤消化道。其实每次在疫情最活跃的时候，板蓝根总是处于风口浪尖上，专家认为，板蓝根最主要的作用就是清热解毒，眼下冬春交替，以为长期用板蓝根可以预防流感，这属于错误的认知。

板蓝根就是一味清热解毒的中药，西医从药理上认为，板蓝根有一定程度的抗病毒作用。中医在临床上使用板蓝根，还是要遵循辨证论治的原则，因为板蓝根性凉解毒，一般用于风热和热毒症，也就是我们常说的风热型感冒，风热感冒的特点为发热、

口舌干燥、咽喉疼痛、便秘等症状。

板蓝根不适合风寒感冒，风寒感冒的最大特点是怕冷、胃口不好、流清鼻涕，大便稀溏，遇到这种情况请不要用板蓝根。如果风寒感冒的人用了板蓝根，时间短的伤脾胃，时间长了伤阳气。尤其是儿童，脾胃功能尚未健全，多服板蓝根，更容易引起消化不良等症。

尽管板蓝根是一个传统的抗病毒的药方，对流感确实有一定的治疗效果，但临床上从来不会用它来预防流感。有些市民担心自己在冬春交替时患上流感，在家自己长期用板蓝根来预防，这种做法其实是不科学的。

30岁以后吃姜好处多多

□谢欣

调查显示，无论男女，30岁后大多会有身体疲劳和体温偏低的倾向，带来的副作用就是腰酸背痛，血液循环不良以及人体代谢低下等不良症状。对此，日本专家建议，不妨多吃点姜。

专家指出，吃姜有以下几个作用，第一，能有效促进身体新陈代谢，提高体温，第二，能清洁血液、扩张血管、改善血液循环，第三，能提高免疫力，降低胆固醇，增强消化吸收。总体来

说，吃姜可有效改善人体疲劳和体温低下现象。

生姜蒸煮后的暖身功效远超前，这是因为，生姜的主要有效物质是具有杀菌功效的姜辣素，通过蒸煮加热，会转变成具有活血暖身功效的姜稀酚，含量是原先的10倍多，生姜的暖身效果比生姜提高了1.5倍多。建议每天吃姜的量为10克左右，切成薄片约5、6片。大概食用2周熟姜后，手脚发冷的现象就会有所改善。

爱美人士莫让减肥成减发

□李好

盲目地减肥，不仅对身体的健康产生影响，还有可能引发大量脱发。减肥减的是体重，为什么头发也会随之“消失”呢？因为头发的生长与人的身体一样，也需要营养源源不断地输入与支持。

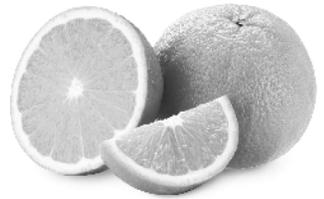
我们知道，头发的主要成分是一种被称之为鱼肝的蛋白质，而其生长还需要锌、铁、铜等微量元素和必需脂肪酸等。不少女

人为了减肥，每天以蔬菜水果为主食，不吃肉，并很少吃主食，加上剧烈运动，迫使体重急速下降。这样一来，蛋白质、脂肪和微量元素，这些头发生长的重要物质都会严重不足，头发的生长就成了“无本之木”、“无源之水”，结果身材苗条了，但头晕目眩、大量脱发、皮肤干燥等与“美”背道而驰的“症状”也会接踵而至。

【健康红绿灯】

绿灯

橙子最宜在晚上吃



柠檬、橙子、西柚等柑橘类水果富含促进紫外线吸收的成分，所以吃完这些水果外出皮肤暴露在紫外线下的话，很容易形成雀斑。

常吃猕猴桃调血压



猕猴桃调血压，因为猕猴桃富含维生素C，维生素C具有降低胆固醇及甘油三酯的作用，对高血压有预防和辅助调养的作用。老年高血压患者血液中维生素C含量较高者，其血压较低。

红灯

胡萝卜不宜佐酒



胡萝卜具有很高的保健作用和医疗价值，但食品专家却告诫人们：“胡萝卜下酒”的吃法是不利健康的。因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，引起肝病。

山楂开胃易致结石



很多人觉得山楂开胃，酸甜可口，专家表示，脾胃不好的人少吃山楂，过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。