春天来临，天气渐渐变暖，这时候身体内的新陈代谢渐渐加快，耗氧量也大大增加，从而影响到大脑，使大脑的供氧量下降，因而人就会发困。那么有什么办法使人不再发困呢？今天介绍七个方法。

## 为什么会有春困现象

春困是因为季节转换给人们带来的生理变化的一种反应。寒冷的冬天，人体受到低温的影响和刺激，皮肤的毛细血管收缩，血液流量相对减少，汗腺和毛孔也随之闭合，以减少热量的散发，维持人体正常体温。进入春季后，随着气温的升高，身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少。天气变暖后，新陈代谢逐渐旺盛，耗氧量不断加大，大脑的供氧量则显得不足了。加上暖气温的良性刺激，使大脑受到某种抑制。因而人们就会感到困倦思睡，总觉得睡不够。

## 早睡早起

春季应保证良好的睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机能承受紧张度能力增加，减少白天的困倦。还有一点值得注意，春天尽量不要熬夜，以免诱发和加重春困。也不要睡懒觉，这不仅不能增加大脑的血液供应，反而会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。

## 科学用脑

大脑的左右两个半球功能不同，在日常工作中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右脑半球则较少使用，相对轻松。因此，当头脑不清醒或胀痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球适当休息。

## 充分发挥兴趣爱好

培养良好的情趣与爱好是休息放松的最佳方式。比如养花养草，不仅美化了环境，而且净化了空气，有益于身心健康。再比如书法、绘画、写作、养鸟等，这些兴趣爱好都是神补的好措施，只要自己喜欢，能够陶冶性情，便不拘于何种形式。对于热爱厨房的同学来说，做做菜、做做饭，也不失为一种可以有效赶走春困的好方法。

## 做头皮操

春季坚持做头皮操，能消除大脑困倦。其方法是：先将双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地划摩10次；再用十指依前顺序较有力地一点一点按压3遍，再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下；最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。每天早起、晚睡前各做1次，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

## 充分地呼吸

在工作学习的间隙，不妨做个深呼吸，将力量集中在你腹部，让新鲜空气从鼻腔开始进入并充满你的整个肺部，再简单不过的动作，却能有效地帮你注入更多的能量，你的脑部细胞在获得了充分的氧气后，亦能更清晰地思考。

## 保持不缺水状态

每当你体内的水分减少3%，你身体的能量就会降低15%。因此，为了保证一整天都精力充沛，你每天应该补充1.5-2升液体（包括水和茶）。

推荐：瓶装饮料并没有你想象的那么健康，如果你觉得白开水太过无味，不妨在水里加一些蜂蜜或柠檬片，不仅可以调味，还能让你精力更加充沛。

## 从大自然吸收活力

如果工作不太忙，你完全可以到办公楼下走走，从大自然中吸收活力。周末的时候去郊外看看树木发出的新绿，放放风筝，在自然中奔跑嬉戏，或者放出音乐，随着音乐跳跳舞，在接下来一周的工作中，你都会觉得轻松很多。

春困的时候我们可以用凉水洗洗脸，刺激一下神经，还可以吃一些巧克力，喝一些茶水和咖啡也会起到提神的效果。另外多到室外运动，锻炼一下身体，也会使你精神舒爽，不再犯困。