

“春困”来袭众生相



时补法 文/摄

连日来,在金华市区人民广场的草坪上、树荫下,乃至证券营业大厅、商场里……开始犯困的人群已随处可见,这“春困”众生相的阵容,大有“春眠不觉晓,处处想睡觉”的架势。

阳春三月,万物复苏,生机勃勃,本应是人们充满朝气和希望的季节,可许多人在春天里却总是晕晕沉沉,干啥都提不起精神来,人变得懒洋洋,周身乏力,昏昏欲睡。

俗话说:“春困秋乏夏打盹”。可见,春困是人们的普遍感觉,也是大多数人的共识。医学专家指出,春困并不是病态,也不是睡眠缺乏,而是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象,是人们所熟知的“春困、夏盹、秋乏、冬眠”中最早困扰身体的季节性症候问题,只要遵循养生规律,注意自我保健和调理,多数人都能预防和减轻春困现象。



市区新华街街头,一位进入梦乡的人力车夫。



市区人民广场的凳子上,一对男女正在犯困打盹。



市区文化路边,正在打盹的大爷。



市民广场上,大爷在嘈杂人群中昏昏欲睡。



市区人民广场的树荫下,进入梦乡的市民。