

总觉得很累？

可能是身体在“求救”！ 这几种“累”千万别硬扛

每天睡够8小时还是困？上班没力气，下班不想动，周末补觉也缓不过来……这种“累”可能不是简单的疲劳，而是身体发出的健康警报。



有些“累”不是简单的疲劳

持续时间较长的疲劳感，让人感到身心俱疲，无论如何休息，这种疲劳感始终难以甩掉。这种“累”，可能是慢性疲劳综合征。

首都医科大学宣武医院普外科宋颖在北京健康教育刊文介绍，慢性疲劳综合征是一种以长期极度疲劳为主要特征的全身性症候群，常伴有头痛、肌肉和关节疼痛、睡眠障碍、运动后不适、喉咙痛等多种症状。

引发慢性疲劳综合征的因素通常有：长时间工作没休息、饮食不规律、饮食不健康、节食减肥导致身体摄入热量过少、感染性疾病、经常吸烟、肠胃不好、癌症导致的营养不良免疫力低下、不运

动、心态消极、随意服药（镇静药、润肠通便药等）。

如何区分普通的“累”和病态的“累”？

普通的累：偶尔出现的疲劳感，就像加班或者熬夜后，通过停下来休息或睡一觉，就能恢复到原来的状态。这种情况对生活影响不大。

病态的累：有些人只是做了少量的活动，身体便出现了疲惫感；通过正常休息，仍然无法缓解。

什么样的“累”需要就诊？

如果超过2周以上，且症状越来越严重，休息不能缓解；或是没有任何诱因导致的疲惫乏力；或是伴其他症状，如消瘦、发热、头痛、胸闷气促、水肿等，及时就医。



日常抗疲劳小贴士请收好

如果检查后确认没有疾病，但疲劳感依然如影随形，可以尝试以下这些抗疲劳方法。

- 按时吃早餐**
多吃水果、蔬菜、菌藻类等抗压食物，远离快餐等增压食物。
- 喝充足的水**
当人体缺少水分，血液变稠，不能将

养分输送到各个器官，人就会感到疲惫。建议每隔2个小时摄入至少250毫升水。

- 脸上喷点水**
可以选择淋浴放松一下，或者往脸上喷点水，也能起到不错的效果。
- 做做深呼吸**
花5分钟进行深呼吸，慢慢地吸气，然

除了慢性疲劳综合征，不同类型的“累”，往往还对应着一些特定的健康问题。

1.累+怕冷：查查甲状腺

如果总是觉得累，同时还特别怕冷，即使在温暖环境也要比别人多穿一件，那就要警惕甲状腺功能减退。患上甲减后，会感到倦怠、不想动，比周围人都要怕冷，还有食欲减退，记忆力、注意力和理解力减退等症状。

2.累+面色苍白：查查贫血

那种面色苍白、稍微活动就心慌气短的疲劳，则可能是贫血的表现。贫血的常见症状包括头晕、乏力、困倦、面色苍白、指甲泛白、舌苔淡白、注意力不集中、手脚冰凉、失眠健忘、胸闷气促等。

3.累+水肿：查查肾病

疲劳、水肿，很少有人会联想到肾脏功能异常。等到出现蛋白尿、血尿的时候才去检查，这时候肾功能可能已经严重受损。肾病的表现包括持续性疲劳、晨起眼睑浮肿、下肢凹陷性水肿（按压后留下小坑），严重时全身水肿。

4.累+腹痛：查查肝病

疲劳乏力、没有胃口？你可能会以为是天气太热、工作太累，忽视了暗藏的肝病风险。尽管肝脏病变早期症状不明显，但仍有一些细微的信号值得警惕，比如疲乏无力、恶心厌油、肝区隐痛（右上腹不适）、皮肤或眼睛发黄等。

5.累+口渴多尿：查查糖尿病

如果疲劳伴随着异常口渴、频繁上厕所，特别是夜间要起夜好几次，就要当心糖尿病。早期糖尿病患者常感到口干、口渴，这是因为高血糖引起的，身体想通过多喝水来稀释血液中的葡萄糖。

6.累+晨僵：查查类风湿关节炎

有的人每天醒来手指僵硬、手指弯曲变形、脚踝疼走两步都费劲，一开始以为是劳累所致，检查后才发现是类风湿性关节炎在作祟。类风湿关节炎早期常见的症状包括关节疼痛和肿胀，晨起后自觉关节僵硬，或感到全身性的疲劳、乏力等。

7.累+白天嗜睡：查查睡眠呼吸暂停

早上睡醒后仍然疲惫，甚至出现白天嗜睡的情况，要看看晚上睡觉是否打鼾。如果有打鼾，且声音不均匀，可能就是睡眠呼吸暂停综合征。出现睡眠呼吸暂停时，正常的睡眠节律被打断，高质量的睡眠当然也就望尘莫及。所以，在白天，他们经常会感到疲劳，想打瞌睡。

8.累+兴趣减退：查查抑郁症

除了身体疾病，心理问题也常常以疲劳为表象。当“疲惫感”持续2周以上，还可能是抑郁症发出的信号。除了持续的躯体疲惫，患者还会出现兴趣减退。对曾经喜欢的事失去热情，比如“以前爱追剧，现在打开电视都觉得累”。

7.尽量少生气

尽量少生气，愤怒对人体有很多负面影响，让人更容易感到疲倦。

8.保持环境清洁

定期清理工作和生活环境，使它们井然有序，可以有效调节心情，远离压力。（据《成都商报》）

后憋气几秒，再慢慢地呼气。

5.做喜欢的事

周末选一天完全属于自己，不想工作不想压力，只做自己喜欢的事，放松身心。

6.向别人倾诉

向他人倾诉能帮你摆脱负面情绪，给情绪一个出口，恢复最佳状态。

想长寿，建议平时做到——

晨起三不要 饭后三不急 睡前三不宜

世界卫生组织的研究表明，生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用，大概占60%。剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。可见，在决定健康和寿命长短这件事情上，生活方式有着重要影响。建议平时做到：晨起三不要、饭后三不急、睡前三不宜。

晨起三不要

- 1.不要着急起床** 战略支援部队特色医学中心干部病房刘雪薇指出，早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛，突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰部，还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位，可能发生意外。建议先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。
- 2.不要不吃早餐** 北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍，早餐距离上一餐的时间有10个小时左右，人体需要补充更多能量。如

果人们空腹时间比较长，会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话，势必会导致相关激素的紊乱。

3.不要过早晨练 北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南提醒，老人不宜过早晨练。过早晨练可能会诱发疾病，尤其是温差大的秋冬季，建议太阳出来1个小时后再出门健身。推荐老年人在上午八九时后或下午四五时太阳落山前，外出活动30分钟至1小时。

饭后三不急

- 1.不要着急散步** 中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任医师徐浩提醒，老年人餐后低血压的发生率很高，特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害等的老年人，更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动，餐后应保持坐姿或者半卧位，或餐后20分钟至30分钟间断进行低强度的运动。
- 2.不要着急睡觉** 北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜介绍，饭后犯困是正常生理现象，吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢，不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病

人，饭后2小时内不要立马平躺。

3.不要着急喝茶 江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任医师张晓燕谈到，饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

睡前三不宜

- 1.不宜吃太多** 一般推荐大家23时前入睡。中医有云，“胃不和则寝难安”。专家表示，进餐时间最好不要迟于晚上8时。因为人们很快会进入睡眠，肠胃的蠕动下降，摄入过多将会影响睡眠。
- 2.不宜剧烈运动** 南京脑科医院医学心理科主任医师欧红霞表示，人运动后，大脑皮层非常兴奋，这种兴奋度，一般需一段时间才能渐渐平稳，所以短时间内入睡会比较困难。所以，入睡前2个小时内不要锻炼。
- 3.不宜看手机** 东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵指出，在床上使用1个多小时的手机，其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概在22%，直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。建议在夜晚使用手机时，尽量调低亮度，并且控制手机使用的时间，最好别超过45分钟。

六个长寿小习惯

- 1.晨起按时排便：防便秘** 一天有两个“黄金排便时间”：一个是早上起床的“起立反射”，另一个是吃完早饭后后的“胃结肠（大肠）反射”。按时、规律的排便可以避免便秘发生。
- 2.晨起空腹喝杯温水：防血栓** 晨起可以喝杯温开水，约200毫升至300毫升，有助维持血流通畅，防止血栓形成。
- 3.饭后半小时走走：助消化** 饭后最好休息30分钟至1小时后再进行较柔和的活动或先以散步为主，循序渐进地加大运动量，并且剧烈运动前注意热身。
- 4.饭后半小时靠墙站：助减肥** 饭后也可以靠墙站会儿，有助于消化，还能减肥。刚开始可以站5分钟，慢慢延长到10分钟至15分钟。站立时注意穿平底鞋。
- 5.睡前泡脚20分钟：助睡眠** 老年人泡脚时间不可太久，临睡前泡脚20分钟为佳。
- 6.睡前喝几口水：防血栓** 老人晚上喝200毫升水，可以使早晨血黏度下降，维持血流通畅，防止血栓形成。（据《金陵晚报》）

引起腿抽筋的原因

引起小腿抽筋的原因主要有寒冷刺激、肌肉代谢产物堆积、肌肉疲劳、局部肌肉短暂缺血不足和缺钙等。

寒冷刺激 在寒冷的刺激下肌肉强烈收缩引起痉挛，多见于冬季运动、冷水游泳或夜间没盖好被子等情况。

肌肉疲劳 剧烈运动时，腿部肌肉频繁收缩，局部代谢产物（乳酸）增多，肌肉的收缩与放松难以协调，疲劳到一定程度即可引起小腿肌肉痉挛。

缺钙 钙离子在肌肉收缩过程中起着重要作用。当血液中钙离子浓度太低时，肌肉就容易兴奋而痉挛。青少年生长发育迅速，很容易缺钙，因此常发生腿部抽筋。老年女性雌激素下降、骨质疏松都会使血钙水平过低，肌肉应激性增加，常发生痉挛。

下肢动脉硬化、闭塞 患有高血压、高血脂症、糖尿病等疾病的人，当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症状时，应该想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞。

睡眠姿势不好 如长时间仰卧，使被子压在脚面，或长时间俯卧，使脚面抵在床铺上，迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态，就会引起肌肉“被动挛缩”。

腰椎间盘突出症 研究表明，在腰椎间盘突出症的患者中，小腿抽筋的发生率可高达70%，是由于脊神经后根受压和脊神经后根内血流量下降而导致。

营养不良 尤其是维生素B1缺乏时，更容易发生肌肉痉挛。（据《甘肃日报》）

秋天养生做好“三防”



立秋之后，阳气始收余湿尚存，天地间暑湿未退，燥气初萌，人体易受湿邪困脾、燥邪伤肺的双重困扰。秋天养生，需要做好“三防”。

一是防燥。 中医认为，燥为秋季的主气，称为秋燥。秋季燥邪当令，肺为娇脏，人体容易感受秋燥之邪，慢性呼吸系统疾病往往复发或逐渐加重。中医认为，“燥则润之”。预防和治理秋燥多用“润”法，保护人体津液不丧失。可适当吃一些有养阴润肺功效的食物，如百合、银耳、莲子、南瓜等。

二是防散。 秋季养生宜收不宜散，食酸有助于收敛肺气。可以适当吃些酸味食物，如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬。尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛辣之品。中医认为，辛辣通肺。如果摄入过多辛辣食物，容易造成肺气太盛，导致上火、便秘等症状。

三是防寒。 随着天气逐渐转凉，居家空调不宜开得过低，必要时适当关窗保暖。要遵循“阴津内蓄，阳气内收”的原则，不要过度贪凉。日常应避免空调或冷风直吹脖子、后背和脚部，这些部位宜暖不宜寒。（据《人民日报》）

管好心血管 助力健康长寿

心血管健康，不仅关乎当下的生活质量，更是老年人长寿的关键。以下是一些简单易行的建议，帮助大家管好心血管，迈向健康长寿。

吃出心健康：饮食是维护心血管健康的第一步。建议多吃全谷物、深色蔬果、坚果、深海鱼类和橄榄油，这些食物富含对心脏有益的营养素。限制红肉、加工食品和盐的摄入，特别是盐的摄入量应控制在每天5克以下。控制隐形盐的摄入，选择健康的脂肪来源，补充足够的纤维，有助于降低“坏胆固醇”。

动出心活力：适量的运动对心血管健康至关重要。专家建议，每周进行150分钟中等强度的有氧运动（如快走、游泳、太极拳等），加上2次力量训练和平衡练习，可以有效增强心脏活力。

测出心风险：定期监控血压、血脂等指标，是预防心血管疾病的重要措施。学会自测血压，并读懂报告数据，必要时遵医嘱复查。

用好心药物：对于需要长期服用的慢性病药物，应按时间、足量、规范服用。使用药物分装盒和服药记录本，及时反馈副作用，确保用药安全。

社交强脑：社交互动对大脑健康大有裨益。参与社区活动、兴趣小组，定期与朋友相聚，学会使用智能手机等通讯工具，都有助于降低孤独感、痴呆和抑郁的风险。

学习健脑：大脑需要不断的学习和挑战。通过阅读、下棋、学习新语言或乐器等，以及玩益智游戏，可以促进大脑中神经连接的产生，保持大脑活力。

减压护心：慢性压力对心血管和免疫系统都有害。通过正念、冥想、主动倾诉或寻求帮助等方式，可以有效减轻压力，保护心脏健康。（据《侨乡科技报》）

