

# “隐性疲劳”让身体“缺电”了

## 出现这些症状立刻停下休息



一动脑就累,没躺倒就睡,要干活就废。这种做什么都觉得很累的状况,可能并非你意志薄弱,而是“隐性疲劳”正在悄然堆积。

没日没夜加班,咖啡奶茶猛灌,本来接受到身体发来“电量低”信号的大脑,因为咖啡因、尼古丁的冲击,暂时提高了大脑的兴奋度。这种短暂的兴奋只是掩盖了身体的疲劳警告,让大脑对疲劳变得迟钝,不仅加剧疲劳累积,更对健康构成严重威胁。

了解并识别“隐性疲劳”的预警信号,我们才能及时采取措施。

**经常脑雾,难以专注:**当感到大脑反应迟缓、思考卡

顿、记忆掉线、注意脱轨,这时其实可能已经陷入“脑雾”状态。脑雾可能是隐性疲劳的一种外在体现;同时,它们也可能互为诱因,即隐性疲劳可能加剧脑雾症状。

**烦躁不安,容易厌烦:**当身体处于疲劳状态时,人们可能会感到心烦意乱,情绪波动较大,容易因为小事而生气或不安。

**中途入睡,半夜起床:**当你发现日常活动中,如看电视、坐地铁时不自觉地入睡,或者你发现自己经常在半夜醒来,却不是因为上厕所等生理原因,这也可能是隐性疲劳的信号。

**口臭体臭,疱疹长痘:**比

如唾液分泌量降低,口腔内的细菌在口腔内迅速繁殖,进而分解口腔内的食物残渣,产生具有臭味的气体。此外,代谢水平的降低还导致营养物质的代谢不完全。这些废物可能通过皮肤以汗液的形式排出,产生令人不悦的体臭。

什么是应对“隐性疲劳”良药?睡眠是最好的充能方式。优质睡眠是高效充能、恢复元气的黄金法则。

降低耗能,人生需要“松弛感”。长时间工作或学习后,身体和大脑的能量利用会变得低效。在长时间工作之后“摸鱼”,可以保持工作和生活的松弛感,减缓疲劳累积的速度,比如站一站活动活动筋骨,看一看蓝天绿草,撸一撸小猫小狗,在你感到厌烦的时候,及时转移目标,适时转换心情。

据央视新闻

### 每天一颗水煮蛋 养护肝脏和血管

说到鸡蛋,最健康方便的烹饪方式就是水煮了,水煮鸡蛋不仅简单而且营养的流失也更少!

水煮蛋的好处:养护肝脏。肝脏的主要功能是分解和代谢,身体当中的有害毒素和代谢废物。如果不想肝脏健康受损的话,大家可以考虑早上吃一个水煮鸡蛋,也许能够起到养护肝脏的效果。

鸡蛋也可与其他食材搭配,例如百合鸡子汤,可治中老年失眠。鸡子黄滋阴润燥,养血息风,治心烦不得眠,养心胃之阴;百合养阴润肺,清心安神。需过滤掉蛋清,只取蛋黄食用。

据养生中国

### 春天应多吃 这种“味道”的食物

俗话说“春食甘,病不沾”,春季多吃甘味食物,也就是谷物食物等。比如黑米,而黑米都具备哪些好处?

滋阴补肾、健脾益胃:黑米味甘性平,归脾经、胃经和肾经,具有滋阴补肾、健脾益胃等功效。提高代谢、增强免疫力:黑米含有丰富的维生素,比如一系列B族维生素以及具有抗氧化功效的维生素E;黑米中含有丰富的膳食纤维,还可以预防便秘;黑米中还含有多种植物活性物质,比如黑米的麸皮层含有丰富的花色苷,其具有抗氧化、抑制炎症反应、降低心血管疾病和部分代谢性疾病风险。

据 CCTV 生活圈

## 四种方法在家激活“长寿穴”

“肚脐眼”在中医眼里是个宝藏穴位。它被称为“神阙穴”,是胎儿时期连接母体的生命通道,出生后依然藏着惊人的养生功效。它是全身唯一一个“看得见、摸得着”的穴位,也是中医养生保健学上有名的“长寿穴”。今天就让我们来揭秘这个神奇的穴位。

中医认为,神阙穴隶属任脉,是人体元气归藏之所,俗称“先天之本”。与五脏六腑相通,尤其与脾胃、肾气关联密切。

### 四种方法激活神阙穴

**艾灸神阙:**给身体加个“小太阳”。适合人群:手脚冰凉、吃生冷食物后易腹泻、宫

寒痛经等阳虚表现症状者。

**方法:**1、用艾条悬灸(距皮肤3-5厘米),每次15-20分钟,灸至局部温热发红。2、隔姜灸,肚脐上放一片姜,姜上放艾柱点燃。功效:温阳散寒,改善消化功能,增强免疫力。

**揉腹法:**睡前5分钟,肠胃变轻松。手法:手掌心对准神阙穴,顺时针揉腹100圈,再逆时针100圈(力度轻柔)。

**效果:**促进肠道蠕动,缓解便秘、腹胀,适合久坐族和减肥人群。

**敷贴法:**天然材料巧利用  
**方法:**1、炒热的粗盐装入布袋,敷在神阙穴(缓解寒性腹痛)。2、生姜+大蒜捣泥敷

肚脐(儿童风寒感冒时可用,皮肤敏感者慎用)。

### 呼吸法:简单却高效

平躺时,吸气时鼓起腹部,呼气时收缩腹部,意念集中于神阙穴。每天5分钟,缓解焦虑、改善睡眠。

### 如何保护好肚脐

**注意保暖:**肚脐皮肤较薄,屏障功能较差,要注意避免受寒;不要抠肚脐:用力抠肚脐可能造成红肿、疼痛,导致腹痛、腹泻,严重时或引发败血症,所以不要抠肚脐;建议定期清洗:可以在洗澡时,轻翻肚脐,用指肚清理。若肚脐浅,用水清洗即可。

据健康杭州