

为什么她总是疲惫不堪

中老年群体需警惕慢性疲劳综合征



图据AI生成

本报记者 戴虹红
通讯员 洪岚

今年54岁的孟萍(化名)退休后,本以为能开启轻松闲适的养老生活,却莫名陷入持续的疲惫状态。每日清晨,闹钟反复响过多次,她依旧浑身沉重、黏在床上难以起身;白天即便无事可做,也总感觉头脑昏沉,如坠雾中,思维迟钝、提不起精神。原本以为补觉

能缓解疲惫,可充分休息后,乏力感不仅没有消退,反而愈发严重,整日处于“电量不足”的状态。

针对孟萍这类现象,杭州市五云山医院健康管理中心门诊办公室主任、主任医师吴都表示,这种长期疲惫、精神萎靡的状态,并非身体患病,也不是个人懒惰,而是典型的低精力身心状态。这是人体发出的预警信号,提醒人们身心处于过度消耗状态,需要放缓节奏、休整自愈,而非强行提振、硬撑度日。

吴都指出,很多中老年人退休后作息失控,工作日、周末起床时间差距过大,频繁出现作息紊乱,进而导致白天萎靡、夜间失眠。对此,吴都给出基础调理方案,坚持固定起床时间,缩小作息时差,晨起后走出室内接触晨光,简单散步、站立,快速唤醒身体机能,逐步修复生物钟。

睡眠障碍是加剧低精力的核心诱因。不少中老年人

睡前也开始沉迷手机,蓝光抑制褪黑素分泌,导致大脑无法自然休眠。吴都建议养成低配版睡前仪式,睡前远离电子屏幕,通过热水澡、深呼吸放松身心。若卧床20分钟无困意,可起身看书、听音乐,避免大脑将床铺与失眠焦虑绑定,给大脑充足的缓冲放松时间。

饮食作息不规律,会造成人体能量供给失衡,形成精力过山车式波动。对此,吴都建议优化饮食结构,早餐搭配鸡蛋、牛奶、全谷物,保证能量平稳供给;下午犯困可采用“咖啡+20分钟小憩”的应急方案,且尽量在上午饮用咖啡,规避咖啡因残留影响夜间睡眠。

同时专家特别提醒,持续性疲惫未必只是作息问题,可能是身体营养素缺乏。铁蛋白偏低,维生素B12、维生素D缺乏,都会引发乏力。出现持续低精力时,应优先就医检查。若长期调理后,仍伴随心慌、情绪低落等问题,需及时寻求专业医疗帮助。

“三分钟热度” 也有三分收获

如果你觉得自己做事总是“三分钟热度”,那就先做好这三分钟的事。只要是朝着正确的方向,“三分钟热度”也会有三分收获。

即便你今天只花了5分钟读书、10分钟运动,也能悄悄为你的生活增添一丝色彩。人生是漫长的旅途,不必担忧热情很快消退,也别急着否定自己什么都想试试的心。生活的可能性,说不定就藏在你认真投入的“三分钟”里。

据新华社微信公众号

先解问题再理情绪 这样的人很靠谱

生活不总是一帆风顺,无论谁遇到麻烦,都有可能控制不住脾气,这很正常。但是,一个人生气时的样子,也很容易暴露他的真性情,体现出他的人品和格局。

着急“上头”的时候,被负面情绪带着走是本能,能驾驭负面情绪是本事。

靠谱的人往往有一个共性,遇事时他们会选择先去解决问题,而不是被情绪牵着走。就算心中已经怒火丛生,他们也会让自己迅速冷静下来,理智地就事论事,不会任由坏情绪肆意蔓延,甚至中伤他人。

要知道,人在情绪“上头”的时候很容易冲动,万一说错话、做错决定,就可能把小问题变成大麻烦。而当事情能被妥善解决,心中积攒的负面情绪自然就有了释放的出口。

据人民日报夜读

造景贴纸背后的“治愈心理学”

拼豆的热潮尚未散去,而一款名为“造景贴纸”的手工活动又悄然走红。不少人沉迷其中,甚至熬夜拼贴。

“造景贴纸是一种通过组合不同主题的贴纸素材(如建筑、植物、人物、家具等),在空白背景纸或立体场景板上自由布局,构建出完整生活场景或幻想世界的手工创作形式。玩家通常先选定主题,再撕下背胶贴纸,按照自己的构思逐层粘贴,并可用镊子辅助调整细节,最终完成一幅具有叙事感的立体画。”陆军军医大学西南医院全科医学科主任张倩介绍。

张倩认为,造景贴纸之所以受欢迎,主要是因为其具有较强的可控性。玩家在拼贴过程中可以完全按照自己的心意布置场景。这种自主感能有效缓解焦虑情绪。

除此之外,根据心流理论,当一项活动具备“明确目标、即时反馈、挑战与技能平衡”三个核心要素时,人便容易进入一种全神贯注、忘却时间的沉浸状态。

玩造景贴纸恰好能满足这三大要素。首先,玩家在开始前就选定一个主题场景,这提供了清晰可见的完成目标。其次,每一次撕贴、对齐、

调整位置的动作,都能立刻在背景板上呈现出视觉变化,这种“所见即所得”的即时反馈不断强化操作的满足感。最后,贴纸的布局设计需要一定的审美判断和精细操作,但其难度可控。这种可控的难度既避免了因过于简单而产生的无聊,也防止了因过于复杂而产生的挫败感。

“当这三个要素集齐时,玩家的注意力便高度集中于指尖的方寸之间,日常的烦恼被暂时屏蔽,大脑在持续的微成就感中逐渐放松,进而体验到一种深度的愉悦与安宁。”张倩说。 据《科技日报》