“过度疲劳的6种表现”冲上热搜

身体发出的警报千万要重视

近日,关于“过度疲劳的6种表现”冲上热搜。从医学角度来说,并没有“过度疲劳”这一疾病,如果说身体因为过度疲劳而出现了一些症状,实际上指的是得了医学所说的慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征是一种慢性的、无法用一般劳累和疾病状况解释的疲劳症状。目前,没有有效的实验室检查或影像学检查可以确诊慢性疲劳综合征。

如何判断是不是得了慢性疲劳综合征?专家表示,在生活中,当身体出现以下症状时,可能提示存在慢性疲劳状态。

早晨不想起床,勉强起床,也是浑身倦意;工作或看书时注意力难以集中;说话有气无力;不愿与他人交流,回到家后也常常默不做声;总是伸懒腰、打哈欠、睡眼惺忪;懒得爬楼,上楼时常常绊脚;公共汽车开过来也不想跑步赶上去;喜欢躺在沙发里,把腿抬高才舒服;四肢发硬,两腿沉重,双手易发抖;食欲差;心悸胸闷,有一种说不出的难受滋味;经常腹胀、腹泻或便秘;忘性大,越是眼前的事越容易忘掉;不易入睡或早醒,入睡后不断地做梦。

以上指标中,若有3–4项符合,表明身体可能处于轻度疲劳;若有5–7项符合,表明可能处于中度疲劳;若有8项以上符合,表示可能处于重度疲劳,这时可以考虑就医。

实际上,慢性疲劳综合征完全是可以预防的。做好以下8件事,有助远离慢性疲劳。

作息规律,不熬夜,保证每天7–8小时的睡眠时间。

合理安排时间,调整生活节奏,避免长时间连续工作和学习。

避免久坐,每工作或学习1小时,休息5–10分钟,站起来活动一下身体。

保证休息和娱乐时间,做自己喜欢的事情,培养业余爱好。

定时用餐,控制进食总热量,减少不必要应酬,少吃零食和夜宵。

养成运动习惯。

学会释放压力,给负面情绪一个出口,保持积极乐观的生活态度。

定期体检,关注身体健康。

总之,身体是一个忠实可靠的“情报员”,当你感觉到身体较为疲劳时,一定要立即采取措施,千万不要因为忽视身体发出的信号,把“小毛病”拖成“大问题”。

据科普中国

“网红方”烤甘蔗汁真能缓解咳嗽?

中医师分享立冬养生四关键

本报讯(通讯员 吴煜 记者 戴虹红)11月7日,立冬将至。此时气温骤降,呼吸道疾病随之进入高发期,很多人早起后会觉得咽喉、鼻、面部很干,结合中医理论,可能是外邪入侵,风、寒、暑、湿、燥、火这些邪气经过口、鼻、皮毛入里犯肺,从而导致肺的宣发、速降功能失常,引起咳嗽、咳痰等症状。

继盐蒸橙子、冰糖梨汤等食疗法被网民“亲测有效”后,最近烤甘蔗汁成为备受追捧的“网红方”,网友分享居家煮甘蔗汁缓解咳嗽的经历。这一做法有科学依据吗?

浙江省中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师周林水表示,从理论上讲,喝甘蔗汁对缓解咳嗽的确有一定效果。在传统医学中,甘蔗也是一味中药,有清热生津、润燥止咳、和中止呕的效用。此外,甘蔗汁中含有大量水分和复合营养成分,有助增强身体细胞免疫功能。常温下的甘蔗汁过于生凉,尤其是冬季,可能会对咽喉部产生一定刺激,将其煮过后,温度提升,相应刺激也会减少。

在临床上,引起咳嗽的病因很多,不少人下意识会觉得是肺出了问题。从中医角度来看,心、肝、脾、肺、肾都能引起咳嗽,如脾为生痰之源,肺为贮痰之器,脾的运化功能失常会导致痰液的生成,痰阻滞就会导致咳嗽。此外,肝脏炎症、肝郁化火、肝气郁结,也会形成痰,导致咳嗽。

医生提醒,若咳嗽后,服用甘蔗汁或强力枇杷露、复方甘草合剂等相关药物三四天后,相关症状仍未缓解,甚至加重,应及时就诊。

周林水表示,不仅是注意防范呼吸道疾病,立冬养生应重点关注以下四方面。

保暖保湿。冬季寒气与肾相应,最易耗伤肾的阳气。冬天养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,还可提高免疫力和抗病力。所以,冬天要注意保暖,特别是头、胸、背部和脚部。

饮食调护。冬季是进补好时机,建议多吃温性食物,如羊肉、牛肉、萝卜等,以温经御寒。同时,应多吃富含水分的水果和蔬菜,如梨、苹果、菠菜等,以滋养润燥。

运动调护。适当运动可提高免疫力、增强抵抗力、促进新陈代谢和血液循环。可以根据自身情况,选择散步、慢跑、太极等,每周进行3–4次、每次30分钟左右的有氧运动。

起居调护。早睡晚起,以养阴固精。睡前可以泡个热水澡,喝杯热牛奶,以帮助身体放松和入睡。

六味地黄丸并非肾虚“万能”方

一些人认为自己肾虚,动不动就吃六味地黄丸,觉得能强身健体,其实这种观点是片面的。

六味地黄丸原本是儿科用药,宋代儿科名家钱乙创制的方子。此方并非补肾万能药,它是中医滋补肾阴的代表方剂。

六味地黄丸主要是针对肾阴亏虚证,而且组成药物以滋润为主,久服过服,易滞脾碍胃,脾胃失和则影响食欲。体内湿热的人不宜;脾胃弱的人不宜;对于形寒肢冷,尤以下肢为甚,神疲乏力,男子阳痿、早泄、精冷,女子宫寒不孕阳虚的人更不要吃,否则会越吃越虚。

补肾之前,一定要辨明阴阳。肾阴虚主要是指肾阴不足,虚火内扰所表现的证候,以虚热为主,症状主要为腰酸腿软,口干烦躁,手心发热,爱盗汗。肾阳虚是指肾阳亏虚,功能衰退所出现的证候,主要以寒为主。 据《中国中医药报》

学会两招应对“精神内耗”

近年来,“精神内耗”成为热点词汇。精神内耗指个体在心理上的过度自我消耗,常伴随明显疲惫感,它并非直接来自于身体或脑力方面的消耗,而更多由想法与情感的自我冲突所致。如何预防和应对?医生给出两点建议。

关注当下,把握现在。将注意力集中于当下自己可以把控的事情。过去与未来,既不能改变也无法掌握,能把握的只有现在。越把关注点放在眼前的事与人,对生活的掌控感就越高。

自我接纳,积极看待。生活充满“意料之外”,越是排斥、抵触,越是难以真正摆脱负面影响。试着接受生活中会出现负面事件,接纳自己会有负面情绪、不足和不擅长的事。自我接纳,可以帮助个体更好放下内心纠结、执着,减少思想消耗。就像硬币有两面一样,事件往往有好有坏,只关注负面容易持续沉浸于负性情绪,难以体验到生活中快乐、满足的一面。尝试积极、全面看待事情对现实更有意义,可为内心提供更多动力,进入良性循环。 据健康上海12320