

# 疲惫到过劳死 只差5步

生活中,疲劳无处不在。工作过量导致的自律神经失调,忧愁烦恼造成的紧张,喜欢甜食、运动不足导致的提不起劲儿等。但大多数人想不到,这些“小事”和可怕的过劳死之间,只有五步距离。

北京《生命时报》报道,黑龙江省健康管理学会委员徐伟指出,这五步中,疲劳积少成多,由量变到质变,最终演变成慢性病、猝死。因此,要及时将疲劳消灭在“萌芽”阶段。

**第一步:打不起精神。**这个阶段的人常觉得不如以往那么精神。此时人体吸入的氧气量减少,血液中氧气浓度与血糖值下降。于是身体发出疲劳警戒。

要消除这种疲劳非常简单,每天深呼吸5次即可,能提高肺活量,增加脑供氧量,解除疲劳。吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气

体。反复进行吸气、呼气,每次3至5分钟。此外,还可摄取少量甜食,迅速补充体能。

**第二步:昏昏沉沉。**这个阶段的人不但身上没有力气,甚至整个人都昏昏沉沉的,甚至还会莫名沮丧。此时人体血液中的氧气浓度与血糖值持续下降,导致肌肉或内脏组织陷入氧气与营养不足的困境。

除了深呼吸,每天还需做些轻度体操,如打太极拳,让僵硬的部位获得伸展,恢复正常血流。下班后最好泡个热水澡,坚持晨练,以恢复活力。

**第三步:浑身酸痛。**这时的人会觉得体力透支,早上不愿起床,肩膀、背部、腰部等总是酸痛疲倦,皮肤暗沉,暴瘦或肥胖,焦躁易怒,有人还会拉肚子,体温低,睡觉磨牙。

此时是抵御疾病上身的最后屏障,要注意保暖,每天睡够8小时,睡前不要剧烈运动,以提高睡

眠质量。如果条件允许,最好休假一周。依赖咖啡、浓茶、药物的人要改掉这些习惯,以免陷入恶性循环。

**第四步:开始得病。**除了身上疼痛外,还会有青春痘、口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘与食欲不振等症状,甚至还会轻度忧郁。

这个阶段的人应及时到医院体检,解决已有的健康问题,并捕捉尚未“萌发”的疾病。每天都要有充足的睡眠、运动,至少坚持1周以上,让身体恢复原有的步调。出现忧郁情绪切不可滥用药物,可通过找朋友聊天,参加团体活动等方式调节。

**第五步:癌症潜伏。**如果不重视疲劳的前四阶段,由其发展,40岁后大病就会不时缠身,颈椎病、胃病、冠心病等可能找上门,甚至癌症也会悄悄侵袭。一旦踏入这个阶段,轻者需几个月,重者需要几年的休养生息才能恢复。

休息与运动是消除疲劳的关

键。休息时要采取与工作时相反的姿势,例如工作时多半站着的人,休息时就要坐或卧;老是伏案工作的人,休息时一定要站起来,

手臂举高,借此松弛肩膀肌肉。此外,除了要坚持日常运动,还要有针对性地运动,哪儿觉得僵硬、发凉,就着重锻炼哪儿。



## 爱社交 少摔跤

圣路易斯大学护理学院的专家近日对老年人发出呼吁,提醒不要因为害怕跌倒就不敢出门、不敢参与各种活动,相反,多与他人互动,才能更好地保持平衡。

《科学日报》报道,该大学护理学院副教授海伦·拉奇曾参与防跌倒倡导活动,她花了20多年时间研究各项防跌议题与策略。她指出,在护理之家,老人对跌倒的恐惧已成为一项严重问题。防跌倒,老年人需要维持肌肉力量、体力,并让各项功能、活动力都维持正常,才能保有正常活动能力。

研究数据表明,待在护理之家的老年人往往比住在小区的老年人更为脆弱,身上病痛也比较多。对跌倒的恐惧会让他们什么都不敢做,甚至无法好好照顾自己。这些问题反过来又会增加跌倒的风险,结果形成恶性循环,导致老人健康状况也每况愈下。

海伦·拉奇建议,老年人多外出与人交往,参加社交活动,有助于良好心态的培养,从而进一步降低摔跤几率。这类社交活动包括与人交谈、参加兴趣团体,甚至是每天一起遛狗。

## 减肥降脂 试试荷叶

女孩子都追求纤体,相当一部分女性会选择吃减肥药来实现瘦身梦想。市面上的减肥类产品琳琅满目、种类繁多,不过,仔细观察各产品的有效成分后不难发现,绝大多数的减肥茶中,都有“荷叶”这一味配方,那么,荷叶是怎样帮助人们瘦身的呢?

荷叶为多年水生草本植物莲的叶片,现代医学分析发现,其活性成分主要有荷叶碱、原荷叶碱、斑点亚洲罂粟碱等生物碱和荷叶黄酮等两大类物质。

以荷叶碱为主降脂成分的生物碱类物质,能有效分解体内脂

肪并帮助人体将其排出;同时在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜,阻止脂肪吸收;荷叶碱的排毒功效显著,能有效打通人体各类代谢通路,清除自由基,调解脏腑功能;它还具清心火、平肝火、泻脾火、降肺火及清热养神的功效,调解内分泌,改善人体微循环。

笔者认为,科学的摄入荷叶不仅可以帮助人们减肥瘦身,还可以在在一定程度上帮助人们降低血脂,保护心脑血管健康,你也来试试吧。(作者系大陆生物科技企业研发人员。本文系作者心得,其中内容不代表本报观点。)



## 腰椎病自诊方法

腰椎病是老年人常见病。有什么自诊方法能让老人快速判断是否得了腰椎病?广西中医学院第一附属医院仁爱分院骨科主任谢冰提供了以下4种方法:

- 1.直腿抬高试验。若直腿抬起时,腰部及小腿外侧有放射性疼痛,则提示可能为腰椎间盘突出。
- 2.健肢抬高试验。当健肢被动直腿抬高时,患肢坐骨神经分布区出现疼痛,应引起注意。
- 3.仰卧挺腹试验。当挺腹时,如果腰部及下肢出现放射性疼痛,或挺腹且屏气咳嗽时,出现腰部及下肢疼痛,也可作为判断患病的依据。
- 4.压颈试验。让家人用拇指和食指压迫你的颈静脉,持续1至3分钟,使椎管内压增高,若腰部及下肢出现疼痛,应考虑可能患有腰椎病,应尽快就医咨询。 南宁《南国健报》

## 石榴虽好 不可多吃

石榴不仅美味,营养也很丰富。不过,石榴虽好,却不能多吃,否则可能引发急性直肠炎、损伤牙齿。吃后要赶快漱口,部分人群还应忌食石榴。

河南中医学第一附属医院主任医师王新志指出,肠胃功能较差的人要少吃。一般来说,普通人1天吃1个中等个头大小的石榴即可,老人和肠胃功能较差的人半个即可。患有急性盆腔炎、尿道炎以及感冒者需忌食石榴;肺气虚弱者及肺病患者,如支气管哮喘等,也忌多食。 郑州《大河报》

## 总睡不好? 换羊毛被

如果每夜辗转反侧很难入睡,不妨查看一下,是不是被子惹的祸。研究显示,羊毛被最有利于睡眠。

英国《每日邮报》报道,澳大利亚悉尼大学的研究人员测试了8名志愿者的睡眠情况,他们分别睡在羊毛、纯棉和合成纤维三种材质的被褥中。结果发现,睡在合成纤维材质中的人,睡眠质量很不好,而睡在羊毛被下的人,处于

深度睡眠状态的时间更长。这是因为,一般情况下,平均每人每晚会出一升左右的汗,如果被褥不吸汗,就会使人感到闷热,不利于睡眠。羊毛的吸水及透气性良好,有助于调节体温,让人睡得更舒适。

羊毛材质的被褥不仅适合一年四季使用,还能够根据个人体温进行温度调节,因此不必担心过于闷热或冰凉的问题。

## 吃杏仁 更“雄壮”

杏仁是营养专家推荐的零食之一。福克斯新闻网撰文,总结了杏仁的几大保健优势。

首先,杏仁是维生素E的最佳食物来源之一,可防止健身或肌肉拉伤后自由基对肌肉的损伤,加快肌肉恢复。维生素E的抗氧化作用还有助于防止晒伤,还可预防认知能力减退,保护记忆力。

其次,吃1盎司杏仁(大约25粒)可满足维生素B2摄入量的17%。维生素B2有助于将食物转

化为能量,对体育训练、竞技发挥及力量训练至关重要。维生素B2还有益皮肤和肝脏健康。

再次,杏仁中富含的健康脂肪单不饱和脂肪酸有利于降低“坏胆固醇”(LDL)水平,进而降低心脏病发作危险。

最后,杏仁中的钙、镁和钾等矿物质含量非常丰富,有益增强骨骼健康,预防骨质疏松。维生素E、钙、镁和钾组合,有益提高男性雄激素水平。

## 口腔不卫生 加重气管炎

李女士今年36岁,不太注意口腔卫生,平时饭后没有刷牙、漱口的习惯。她经常牙龈出血,有比较严重的口臭。医生告诉她有牙周炎。问及病史,得知她患有慢性支气管炎,并且成了“老毛病”。

北京《生命时报》报道,不注意口腔卫生很可能加重气管炎。

辽宁省人民医院口腔科科主任孙晓菊介绍,不良的牙周环境其实正是潜在呼吸道致病菌的储存库。据统计,肺炎80%的诱因是吸入口腔、咽部含有细菌的分泌物,而这些分泌物大多来自口腔。

由于饭后不刷牙、漱口,以及不注意口腔卫生,寄生在口腔中的细菌会通过呼吸道进入肺部,在人体免疫力减弱时,可能导致呼吸道感染,并加重慢性支气管炎和肺炎。而且牙周袋内的致病厌氧菌还可导致中老年体弱者或长期住院的患者发生肺部感染甚至肺脓肿。此外,牙周的感染可促使血液凝集,导致血栓形成,增加心肌梗死、脑卒中等疾病的患病风险。有研究证实,有些口腔细菌可通过菌血症进入胎盘,影响胎儿发育,甚至导致早产。