

你為何會感到疲勞



許多人在幹了重體力活後，總會訴說當天的疲勞。可是人們還常常聽說：“我在辦公室裏一天到晚工作，精疲力竭，我太疲倦了……我睡多久無關緊要，起床時比就寢時疲勞得多。”在當今這一交通方便和機械化的時代，為什麼有這麼多人經常感到疲勞呢？其實，引起疲勞的因素有多種：

體力方面

肌肉勞累過度，致使新陳代謝的廢物——二氧化碳和乳酸在血液和體內積蓄。這種勞累通常帶來一種愉快的感覺。譬如像打了一陣網球和做了一次長途步行後那樣。要消除

這種疲勞很快，也很簡單。休息一會兒，使人體排除廢物，很快就能恢復肌肉功能。如今的一些疲勞癥往往是缺少活動引起的。增加體力活動能治療萎靡不振。

情緒和情緒波動問題

特別是沮喪和憂鬱，是引起長期疲勞的主要原因。這裏表明：機械化生產的結果，使工作過於單調，這是造成情緒低落和產生厭煩的重要原因。

當這些情緒沒有表露出來時，它往往從體力上表現出來，其疲勞的癥狀尤為明顯。許多疲勞過度的人不知道自己的情緒低落。他們忙得

頭昏腦脹，甚至被疲勞折磨得忘記自己的情緒。

這種情況大多表現在主婦的疲勞癥上。多數患者為年輕的母親，她們裏裏外外一把手，每天要負擔繁重的家務，照顧孩子，燒飯，她們通常沒有興趣來談論和關心世間的事物，祇指望這些煩悶的、無報酬的日子一天天過去。主婦疲勞癥是由于內心煩躁，嫉忌丈夫工作，為自己的處境感到煩悶所致。

如今，幾乎半數的外出、工作的母親，患有主婦疲勞癥的，可能是由于工作任務和家長職責的矛盾、過分放縱孩子的內疚和長期辛勞耗盡體力所引起的。

引起情緒疲勞的另一原因是睡眠不好。人可能出現失眠癥，或者祇稍睡一會兒，整夜翻來覆去一直做夢，醒來時就感到沒有精神。

了解引起情緒疲勞的根本原因，是治療心理疲勞的關鍵的第一步。有針對性的心理安慰和家人的勸告、建議都是很有必要的。當然，一旦明白了引起情緒疲勞的原因，患者本人也就能自行治理。

維生素和鎮靜劑對治療情緒疲勞幾乎不適用。服鎮靜藥和酒精會起反作用，喝咖啡能引起突然疾病，招致相反的效果，還能引起精神分裂癥。

消除疲勞的應對策略

飲食。如果你早餐吃得很少，或

者根本不吃，一直工作到上午十時左右，結果，招致血糖下降，心慌乏力。須知，血糖是維持人體功能的依靠。對於精力處於高峰的早晨，低糖、高蛋白質的早餐將能給你提供所需的穩定的血糖。

肥胖一直是體力和心理疲倦的因素。將體重減少到標準重量，你就能振作精神。

鍛煉。鍛煉能提高人體活力和精力。像慢跑、騎自行車、游泳或散步這些有規律的鍛煉，都有助於你承擔繁重的工作。鍛煉也會使你緊張的精神得以鬆弛。每天晚上進行適當的體育鍛煉，能調劑你的精神，使你睡得更好。

睡眠。如果你由于沒有睡好覺而疲勞的話，要治療很簡單，堅持早點睡覺。酒精或鎮靜劑不僅不能治好失眠癥，反而會弄得更糟。

自知。對於每天繁重工作的緊張高峰階段，要事先合理計劃。一些人白天工作已很勞累，可晚上還幹得很起勁。不要過分地估量自己，欲向成功攀登，不辜負大家的期望，應正確估量自己的精力循環，量力而行地制定適當的工作計劃。

不管你對工作的興趣和要求如何，你都保持旺盛的精力，即使一時情緒低落，也要改變這種精神面貌。你可以嘗試一下，用娛樂活動、思考、體操或輕快的散步來調劑。

臀部告訴你四個秘密

臀部是最容易被忽視的人體部位。美國《預防》雜誌最新載文，總結出臀部透露的四大健康信息。

臀部脂肪多，慢性病風險低。《國際肥胖雜誌》刊登英國牛津大學研究發現，臀部脂肪多的參試者，罹患心血管病和代謝疾病風險更低，其膽固醇水平更健康，血糖水平也比較正常，他們得糖尿病的風險也低。

臀部變小，要減少鍛煉。意大利研究人員通過肌電圖檢測技術發現，臀部是人體最強壯的肌肉群之一，肌肉是最具代謝活性的組織。臀部變小，表明在運動中，消耗的不是脂肪而是肌肉。這對健康來說并非好事。

坐得太久，臀部變大。《美國生理學雜誌：細胞生理學》刊登以色列特拉維夫大學一項研究，該研究稱，長時間久坐會導致臀部變大，脂肪堆積增加50%。即使飲食健康和經常鍛煉的人，長時間伏案工作或久坐，也會嚴重影響健康。為防止發胖，在關注飲食熱量攝入的同時，還應該注意避免長時間伏案工作或坐在沙發上看電視等久坐生活方式。

女性臀部寬，更易一夜情。英國利茲大學公布了一項關於臀部與性行為之間的研究。發現，擁有較多一夜情經驗、有多個性伴侶的女性，臀骨都比較寬，比性生活不活躍的人至少要寬上2厘米左右。

這些癥狀 千萬別忽視



近年來，雖然心臟病發病率和死亡率大幅度下降，但是心臟病還是導致死亡的主要疾病。心臟病為什麼具有如此強的致命性呢？其中一個原因是許多人出現心臟病的癥狀時並沒有及時得到幫助，如突發事件導致一些人突發性胸痛；另一個原因是心臟病癥狀並不總是劇烈和明顯的，人與人之間具有個體差異，而且與性別有關。

由于很難意識到心臟病的癥狀，即使醫生也會提出不要忽視一些警戒信號，但是很多人並沒有引起重視，等待着這些癥狀消失，有時認為是胃痛、肌痛或者其他疾病，而沒有想到可能是心臟病。因此，出現以下這些癥狀時一定要引起足夠重視，因為很可能就是心臟病的信號。

焦慮 心臟病可以引起劇烈的焦慮或者對死亡的恐懼，心臟病幸存者都有休克的經歷。

胸悶 胸痛是心臟病發作的典型癥狀，但是并非所有的心臟病患者都有胸痛癥狀。由心臟病引起的胸痛主要局限於胸骨部偏左，而且女性患者胸部多會有灼熱感，而不是胸悶或者胸痛。

咳嗽 持續咳嗽或者哮喘是心衰的徵兆，是肺積水導致的結果。有時候，心衰患者可有咳血痰現象。

眩暈 心臟病發作可引起頭暈和意識喪失，心律不齊導致的這些癥狀可能具有潛在的危險性。

疲勞 尤其是女性，心臟病發作期間可引起經常性的疲勞。

惡心或者食欲減退 心臟病發作時可能有消化道癥狀，心臟病導致的腹部水腫可以干擾食欲。

疼痛 心臟病發作時，疼痛可由胸部延伸到肩部、手臂、肘部、背部、頸部、下頷或者腹部。有時候可能並不會發生胸部疼痛，而是其他部位的疼痛，而且是一過性的。男性心臟病患者經常是左臂疼痛，女性患者多發生雙臂或者肩胛骨疼痛。

脈搏急促或者不規則 脈搏急促或者不規則，尤其是伴有虛弱、眩暈或者呼吸急促是心臟病、心衰或者心律不齊的癥狀。如果不及時處理，一些心律不齊可能會導致卒中、心衰或者突然死亡。

呼吸急促 呼吸急促可能是心臟病發作或者心衰的徵象，有些心臟病患者並不會發生胸悶和胸痛，但是會有呼吸急促癥狀發生。心臟病發作時，呼吸急促經常會伴有胸悶，也會在胸部不適前發生。

出汗 突然出現冷汗亦是心臟病發作的一個常見徵兆，即使是坐在椅子上不動也會不停出汗。

腫脹 心衰可引起積液，導致腳、踝、腿和腹部腫脹，亦可導致體重突然增加，食欲減退。

虛弱 在心臟病發作期間，一些人會有嚴重的、不明原因的虛弱癥狀。有的患者感覺到用手指拿一張紙的力氣都沒有了。

六種性格患癌風險高

人們常說，“性格決定命運”。其實，性格同樣決定健康，一些癌症的發生與性格存在着很大的關係。不良性格可影響免疫功能，改變機體的免疫狀態，降低人體對癌細胞的免疫監視和免疫殺傷功能。

美國學者分析1300名醫科大學畢業生心理和健康狀況後發現：性格憂鬱、感情不外露的人，比性格開朗的人更易患消化系統和淋巴系統癌症，如胃癌、胰腺癌等，患癌的危險性高出15倍。

多愁善感、女強人——乳腺癌。乳腺癌患者有兩種性格類型，多愁善感的林黛玉和女強人的王熙鳳。

林黛玉型多愁善感，情緒不穩定，長期失眠，一點事情就變成巨大的風浪。長期情緒不穩定，一般50多歲就出問題了。

王熙鳳型特別好勝、好強，對壓力的反應會更加強烈，導致血壓升高、心率加快，同時也會削弱自身的免疫力，因此患癌機率會增加。

性格很細膩——卵巢癌。卵巢癌患者中性格爽快

的人不多，她們往往是很細膩的，生活壓力比較大，性格比較黏。

愛生悶氣——胃癌。臨床中發現，很多胃癌患者一絲不苟，心理太過敏感，自我加壓，還不願意和人傾訴，比如生悶氣時還帶氣吃飯，就容易影響健康。

情緒壓抑、不愛表達——肺癌。在臨床肺癌患者中發現，接近一半的人與長期心情壓抑、性格抑鬱有關。肺癌患者病前情感釋放能力，明顯要低於正常人。

完美主義者——胰腺癌。臨床上也有一些癌癥患者，在工作上可以說是“拼命三郎”。比如，胰腺癌患者很多都是因為拼命工作，什麼都想做得最好，什麼都不想放棄，不斷給自己施加壓力，結果促使胰腺癌發作。

性格大老粗——食道癌。有些食道癌患者性格大老粗，喝茶喝得快，喝酒也喝得快，做事節奏也快，說話也快，什麼都快，脾氣很暴躁。其實，愛飲熱湯熱茶，高溫損傷食道黏膜，時間長了，就可能患上食道癌。

眼睛健康要“三養”

眼睛是人體最受累的器官之一，其精密性和對營養物質、氧氣、血液的需求不比任何器官差。

那麼，眼部該如何保養才不會受損生病呢？

食養

預防白內障 花青素可以促進眼睛視紫質的生成，提高眼部微血管的彈性，並促進血液循環。此外，花青素還可以減少自由基對眼睛的傷害。代表食物有藍莓、黑莓、櫻桃、紫米等。

阻擋有害光 葉黃素能幫助阻擋傷害眼睛的藍光，使視網膜黃斑部免于受到傷害，保持視覺靈敏與清晰。代表食物有菠菜、洋蔥、紅莧菜等。

預防夜盲癥 β-胡蘿蔔素可以在體內轉變成維生素A。維生素A是構成眼感光物質的重要原料。維生素A充足，可增加眼角膜的光潔度，使眼睛明亮有神。

水養

眼睛喜涼怕熱，遇到心火、肝火過盛，就會長眼垢、發幹、紅腫乃至充血。可用流動的涼水(自來水)洗臉降溫。用茶水熏眼對保護眼睛、恢復視力也有很大的幫助。熏時用手捂住杯口，以防熱氣過快散失。過熱無法忍受時可稍事休息，但熏的時間最好在10分



鐘左右，並要經常堅持做，每天至少熏一次。

動養

兩腳分開與肩同寬，挺胸站立，頭稍仰。瞪大雙眼，盡量使眼球不停轉動(頭不動)，先從右向左轉10次，再從左向右轉10次。然後停止，放鬆肌肉。再重複上述運動，如此3遍。另外，平視遠處的山峰、樓頂、綠色植物、河流等景物，也可調節眼肌和晶狀體，減輕眼睛的疲勞，改善視力。