

過度疲勞當防“六極”

氣血筋骨由虛到損,最後“精極”全面虛衰



傳統醫學認為，人體氣血阻塞會引發“六極”，屬於中醫虛勞病範疇。作為疾病名稱，“六極”最早出現在馬王堆漢墓出土的醫書中，張仲景的

《金匱要略》等醫著中也有“五勞”、“七傷”、“六極”的記載。現在我們所說的“六極”泛指過度疲勞引起的六種較為嚴重的機體病理變化，包括

氣極、血極、筋極、骨極、肌極、精極。

六極中的前五極分別與五臟中的肺、心、肝、腎、脾對應，即氣極是肺氣虛損、血極是心血不足、筋極為肝失濡養、骨極是腎虛髓空、肌極是脾氣虧虛，均是五臟虛損的表現。臨床常見疲乏無力、頭暈目眩、心悸健忘、多夢易醒、肢體困重、腰膝酸軟、面色無華、食欲不振等癥狀。“精極”則是一種更加嚴重的虛損。因為“精”是構成人體的本源之一，“精極”也就是身體的全面虛衰。同時，“精”與腎臟的關係非常密切，因此精極者除了五臟皆虛的表現外，還常常會出現視物不明、牙齒頭發脫落、耳聾耳鳴、性功能障礙等以腎虛為主的癥狀。

從長期疲勞到最終發展為“六極”，是一個多組織器官虛損、機體功能紊亂的病理狀態。在中醫看來，疲勞對身體的損害是一個漸進的過程，通常要經歷“積虛成損，積損成勞，積勞成疾”三個階段。“六極”的產生與過度勞累、情志失調、外邪侵襲人體等多種原因有關，僅靠單一的治法難以奏效，中醫藥介入疲勞的調養獨具優勢，大家可在醫生指導下，做到用藥和日常調理“兩手抓”。

飲食療法。以陰血虧損為主的血極患者平時可以多吃小麥、大麥、小米、玉米、粳米、鴨肉、枸杞、大棗、山藥、黑芝麻等，這裏推薦一款芝麻枸杞山藥粥（懷山藥去皮後切滾刀塊，與黑芝麻25克、枸杞50粒、

粳米250克一起放入鍋內，煮成糜粥，晾溫後加入蜂蜜調食），能夠滋補肺脾肝腎、養陰潤燥。以陽氣虧損為主的患者宜常吃糯米、羊肉、韭菜、黃芪、烏雞、肉桂、小茴香、胡椒等溫陽散寒之品，這裏推薦一款黃芪蓮子雞：烏雞一祇，洗淨後切塊，同黃芪15克、蓮子50克一起放入砂鍋內，加水煮熟，喝湯食肉。

穴位按摩。六極的發生除了與五臟陰陽氣血失調有關外，還與經絡不通、氣血運行受阻有關，經常按摩相關穴位對於疏通經絡氣血、調節臟腑功能具有重要意義。建議大家平時多按摩足三裏（小腿外膝眼下四橫指，脛骨的邊緣處）、三陰交（足內踝尖向上四橫指處）、合谷（拇指和食指合攏後，手背處隆起肌肉最高點）、關元（肚臍直向下四橫指處）、內關（手臂內側腕橫紋向上兩橫指處）等穴位。每次按揉36次，以局部有明顯酸麻脹感為宜，兩側的穴位都要按摩。

運動療法。適當運動不僅能夠提高機體免疫力，還可以促進新陳代謝，調節神經系統紊亂，起到緩解壓力、舒緩心情、消除疲勞的作用。大家可以根據自身年齡和身體情況，選擇合適的有氧運動，包括慢跑、太極拳、八段錦、游泳、瑜伽、快步走等，運動時要注意循序漸進。

心理治療。六極患者由於長期受到疾病的困擾，往往情緒欠佳，可通過心理醫生的勸導和啟發將不良情緒向良性轉化，也可利用休假旅游觀光，投身到大自然中，排解憂愁，放鬆身心。

早上洗澡創造力強

你習慣什麼時間衝澡？早上還是晚上？美國哈佛大學心理學家謝利·卡森的最新研究顯示，不同時間衝澡的效果不同。如果你想減壓或是讓一天工作充滿創造力，不妨選擇早上衝澡。

研究人員招募了一批志願者，將他們按照各自每天洗澡時段分為不同的小組，同時通過問卷調查了解了他們工作狀況。結果發現，習慣早上洗澡的人，他們工作時更具有創造力，精力也更加充沛。

研究人員卡森表示，這是因為，早上衝澡讓人的精神處於既放鬆又警醒的狀態，有助激發創造力。如果在工作中碰到了難題，一直找不到解決方法，不妨把問題放一放，洗個澡，讓認知過程放鬆、更新，靈感和解決方案有時會自動跳出來。研究人員還稱，如果想睡個好覺，就選擇晚上衝澡，因為它能調節體溫、使人放鬆。研究人員建議，不必堅持不變的衝澡時間，而應該視自身情況，靈活掌握。

午睡增強認知能力

《美國老年醫學學會雜誌》近日在綫發表的一項研究稱，午睡與老年人的認知能力有關。

巴爾的摩約翰霍普金斯大學的李俊新博士和同事檢查了中國65歲以上成年人午睡狀況和認知能力之間的關係。

根據睡眠時長將他們分組：非睡眠組（0分鐘），短睡眠組（少於30分鐘），中度睡眠組（30~90分鐘）和延長睡眠組（大於90分鐘）。

研究人員發現，57.7%的參與者平均睡眠時長為63分鐘。相比非睡眠組和延長睡眠組，中度睡眠組具有更好的整體認知；與短睡眠組相比，非睡眠組的認知明顯更差；中度睡眠組的身體質量指數、抑鬱狀況、日常生活質量、社交活動和夜間睡眠持續時間等，都比非睡眠組、短期睡眠組和延長睡眠者更好。

魚油降低孩子哮喘風險

兒童哮喘是一種嚴重危害小兒身體健康的常見呼吸道疾病。12月29日《新英格蘭醫學雜誌》刊登丹麥的一項研究發現：孕婦在懷孕的最後3個月服用魚油，可以有效降低孩子患上哮喘的風險，這些孩子也較少患上支氣管炎、肺炎或其他感染。

兒童哮喘發病率較高，病程較長且反復發作，目前全世界約有3.3億成人和兒童哮喘患者。2000年世界衛生組織公布的數據表明，每250個死者中就有1個死于哮喘病，即4%。

孕期的後3個月是嬰兒肺部的成熟階段。研究人員將700名孕婦隨機分為兩組，一組孕婦在懷孕的後3個月每天服用2.4克魚油，另一組孕婦

服用不含任何魚油成份的橄欖油安慰劑。之後追蹤監測她們生下的孩子患持續性喘息或哮喘、下呼吸道感染、哮喘發作、濕疹和過敏的狀況。

結果發現，懷孕後期服用魚油的孕婦生下的孩子患持續性喘息或哮喘風險為16.9%，而未服用魚油孕婦的孩子患哮喘風險為23.7%。

在這項研究中，孕婦每日的魚油服用量是普通人從食物中獲得的15~20倍。研究人員表示，服用魚油目前沒有發現副作用，但現階段推薦孕婦服用更多魚油還為時過早，需要進行更多的研究。對於有哮喘家族史的婦女，可以適當補充魚油。

運動項目影響平均壽命

眾所周知，運動有益身心健康。那麼哪些運動項目對保持健康狀態效果最為顯著呢？據外媒報道，《英國運動醫學雜誌》發表了一項調查結果，對此問題作出了解答。該調查比較了六項運動對各運動愛好者平均壽命的影響。出乎意料的是，跑步并非最佳選擇。

該雜誌自1994年至2008年期間對逾8萬名英國成年人進行了追蹤調查，同時記錄了幾項重要因素，如吸煙史、是否飲酒、年齡、體重、身體及心理狀態等。研究者們發現球拍類運動對人均壽命的影響最大。其中網球、羽毛球和壁球這三項運動項目對其愛好者壽命的影響達到47%，對患心血管疾病的影響高達56%。

緊隨其後的是游泳和健身(如有氧操和尊巴)。研究表明，這兩項運動分別可減少綜合死亡風險28%及27%。若

祇考慮患心血管疾病死亡的案例，其影響可攀升至41%及36%。

研究同時指出，跑步、足球和橄欖球無法延長參與者的壽命，但也不必因此放棄這些項目。研究數據表明，跑步可以減少45%患心血管疾病死亡的幾率。但相較於其他受調查者而言，堅持跑步的人整體較年輕，且較少有吸煙或酗酒者，因此研究人員表示應重新審視這個結論。至於足球和橄欖球愛好者，受訪人數較少。

為更進一步確認和調整該結論，其他調查也將陸續開展。研究人員強調最能有效地強身健體的運動是那些可以鍛煉到全身的项目。專家表示，研究結果表明運動的頻率和強度不是影響運動效果的唯一因素，運動類型也應被考慮在內。堅持常規運動，增加攝入抗衰老食物，可以更好地保持健康。

控制體重、避免濕冷、減少登高……

護膝,從二十歲開始

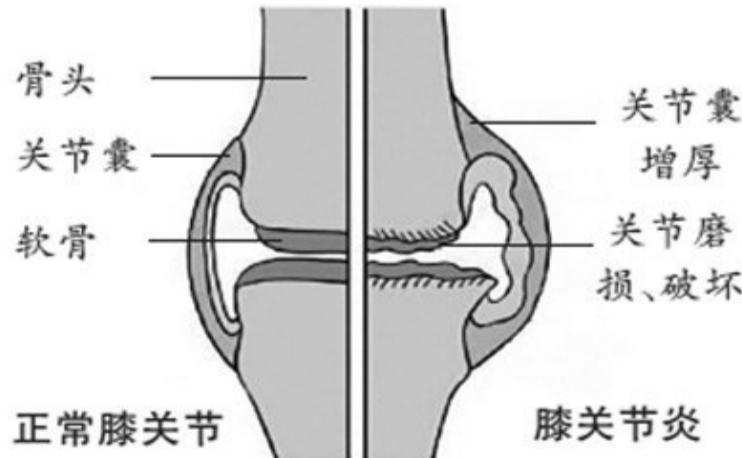
膝關節炎是中老年人的常見病，全球近1/3的成年人受其困擾。事實上，膝關節炎的病根在很多人年輕時就已種下，而且發病越來越趨於年輕化。研究發現，人類由於直立行走，在20多歲時，重力就使得膝關節的軟骨發生退變。因此，護膝從20歲就該開始。在日常生活中，應該注意以下5點：

控制體重。因超重導致膝關節炎的患者，在患病人群中占據了很大比例。現代人食物攝取總量失去控制，再加上運動量不夠，導致關節的壓力過大、負荷過重，令關節不堪重負。除去遺傳和藥物因素，最重要的是改變不良的飲食習慣，如吃得過飽、吃得過好，口味偏厚重等。

避免久居濕冷環境。氣候異常變化和居住環境不佳，是導致膝關節炎發病的重要外因。遇到陰霾濕冷的天氣，低溫和高濕，會使膝關節不適並出現酸痛、雙腿無力打軟，這些都是膝關節炎的表現。因此，順應季節變化添衣加被，減少野外活動，避免空調冷風直吹，可有效預防膝關節炎。

減少登高及長距離快走。現代人運動保健意識越來越強，很多朋友選擇登山、爬樓梯、快步走等方式健身。但如果運動過度，也會帶來負面影響，加快膝關節軟骨的磨損，導致膝關節炎早發。如果已出現膝關節不適，在登高運動前，最好先請骨科專家做關節功能評估，以避免不必要損傷。

走路鍛煉簡單有效，但也要注意



方式方法。建議選擇平地行走，並且嚴格控制每分鐘不超過100步，鍛煉時長不超過1小時。超強度鍛煉會直接導致關節磨損。

盡量不穿高跟鞋。人類進化了幾百萬年才能直立行走，骨骼系統並不能在一百年內適應高跟鞋這項發明。如今高跟鞋的鞋跟越來越高，導致足部受力加大，為了保持身體平衡，人必須前挺身體，绷紧膝關節，久而久之導致膝關節韌帶退化和軟骨磨損。建議愛美的女性除特殊需要，日常還是穿平底、寬鬆、質軟的鞋為宜，以吸收重力衝擊，減少膝關節負荷。

女性護膝要趁早。臨床上，我們發現，女性患膝關節炎的比例遠超於男性，這是因其特殊體質決定的。特別是在絕經後，女性體內雌性激素大量下降，全身骨質流失加快，軟骨變薄、變脆、不耐磨損，如果到這時才開始護膝，為時已晚。女性膝關節的保健貴在早開始、長堅持。除了必要的鍛煉外，還要勤曬太陽，活化體內的維生素D，吸收和利用鈣、磷，從而讓骨骼強壯，防止膝關節炎的發生。