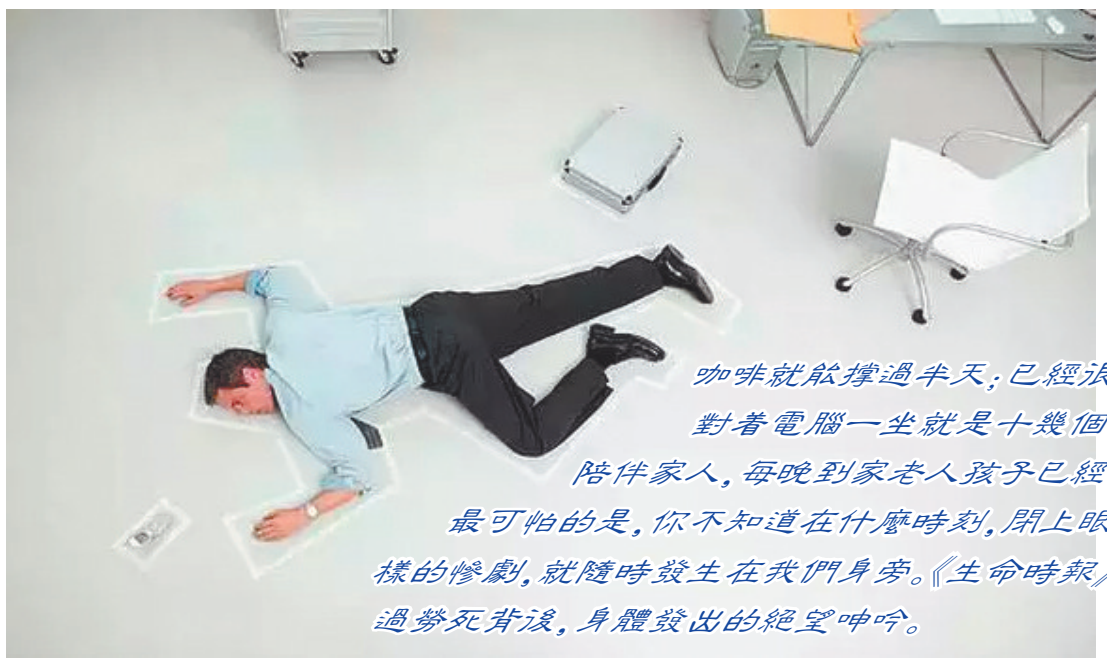
# 別拿“累”不當病，從疲憊到猝死衹差5步



*“40歲前用命換錢，40歲後拿錢買命”，這句流行在中國白領間的玩笑話，漸漸成爲現實。*

*已經很久沒有吃上一頓像樣的飯，喝杯咖啡就能撐過半天；已經很久沒有呼吸過新鮮空氣，對着電腦一坐就是十幾個小時；已經很久沒有好好陪伴家人，每晚到家老人孩子已經睡去……*

*最可怕的是，你不知道在什麼時刻，閉上眼睛就再也醒不過來。而這樣的慘劇，就隨時發生在我們身旁。《生命時報》邀請權威專家，帶你聆聽過勞死背後，身體發出的絕望呻吟。*

根據澎湃新聞報道，2016年6月29日19點40分左右，天涯社區副主編金波在北京地鐵6號綫呼家樓站開往潞城方向站臺上突然暈倒，隨後失去意識。

金波倒地後身旁兩名素不相識的地鐵乘客對其進行了心肺復蘇和人工呼吸，另有1名外國女子自稱是急救醫生，隨後也參與到救治過程中。

遺憾的是，年僅34歲的金波最終没能醒過來。

金波從事互聯網行業多年，在媒體圈内享有“才子”之名，這份殊榮，是以無數個不眠之夜換來的。多名金波的同事曾向媒體證實，金波“工作比較拼，近幾年長期加班熬夜”。

據艾瑞咨詢公司最新發布的《2016年中國互聯網企業員工睡眠報告》顯示，超八成互聯網行業員工睡眠質量低于80分，近三成員工嚴重偏低；近七成互聯網行業員工有加班經歷，超四成員工認爲壓力大影響了睡眠。

## 現狀：爲了生活疲于奔命

這次事件絶不是偶然，僅近三個月，就有多位媒體人倒在工作崗位上。

5月4日上午《解放軍報》主任編輯馬越舟上校病逝，年僅45歲。

5月3日下午3時53分，由成都傳媒集團主辦的成都全搜索新聞網于其官方微博發布消息，年僅41歲的成都全搜索新聞網記者江俊于當天凌晨逝世。

5月3日中午，《綿陽日報》編委會編輯中心主任任杰女士在睡夢中突然離世，年僅42歲。

4月26日晨，知名調查記者尹鴻偉因病醫治無效，在雲南省昆明市去世，年僅43歲。

2013年的統計數據顯示，我國每年“過勞死”的人數已達60萬人，已超越日本成爲“過勞死”第一大國。這意味着，每天約有1600人死于因勞累引發的疾病。大部分人像一臺上了發條的機器，爲了生活疲于奔命。

“有工作，没生活”幾乎成了職場人的常態。由中國醫師協會等機構聯合發布的2010年《中國城市白領健康白皮書》顯示，有76%的白領處于亞健康狀態，北京、上海等一綫城市，白領“過勞”的情況更是接近六成：包括身體亞健康、24小時待命、没有周末、在辦公室“安家”、性格“職業化”。

“前程無憂”網站曾做過一項調查：當高薪和健康發生衝突時，你會作何選擇？令人震驚的是，71%的人願意忽視健康，選擇高薪；甚至52%的人“願意用10年生命換取500萬現金”。

因爲有人這樣計算：10年約等于3650天，如果換取500萬，相當于每天賺取1370元左右，就算有物價上漲因素，也是個衹賺不賠的買賣。但是10年的健康和時間真的可以如此加減乘除，用金錢來換算嗎？

## 眞相：從疲憊到過勞死衹差5步

工作過量導致的自律神經失調，憂愁煩惱造成的緊張，喜歡甜食、運動不足導致的提不起勁兒等。但你絶對想不到，這些“小事”和可怕的過勞死之間，衹有五步距離！

徐偉告訴《生命時報》記者，這五步中，疲勞積少成多，由量變到質變，最終演變成慢性病，甚至猝死。因此，我們要及時將疲勞消滅在“萌芽”階段。

**第一步，打不起精神。**這個階段的人常覺得不如以往那麽精神百倍。此時人體吸入的氧氣量減少，血液中氧氣濃度與血糖值下降。于是身體發出警戒，告訴你“我已經疲勞了”。

要消除這種疲勞非常簡單，每天深呼吸5次即可，能提高肺活量，增加腦供氧量，解除疲勞。

吸氣時，先使腹部膨脹，然後使胸部膨脹，達到極限後，屏氣幾秒鐘，逐漸呼出氣體。呼氣時，先收縮胸部，再收縮腹部，盡量排出肺内氣體。反復進行吸氣、呼氣，每次3~5分鐘。此外，還可以攝取少量甜食，迅速補充體能。

**第二步，昏昏沉沉。**這個階段的人不但身上没勁兒，而且整個人都昏昏沉沉的，甚至還會莫名沮喪。此時人體血液中的氧氣濃度與血糖值持續下降，導致肌肉或内臟組織陷入氧氣與營養不足的困境。

除了深呼吸外，每天還需做一些輕度體操，如打太極拳，讓僵硬的部位獲得伸展，恢復正常血流。

還可以做廣播操中的擴胸運動，堅持10～20分鐘才有效果。此外，下班後最好泡個熱水澡，堅持晨練，以恢復活力。

**第三步，渾身酸痛。**這時的人會感覺體力透支，早上不願起床，肩膀、背部、腰部等總是酸痛疲倦，皮膚暗沉，暴瘦或肥胖，焦躁易怒，有人還會拉肚子，體温低，睡覺磨牙。

此時是抵御疾病上身的最後屏障，要注意保暖，每天睡够8小時，睡前不要劇烈運動，以提高睡眠質量。

如果條件允許，最好休假一周。依賴咖啡、濃茶、藥物的人要改掉這些習慣，以免身體陷入惡性循環。

**第四步，開始得病。**除了身上疼痛外，還會有青春痘、口腔潰瘍、牙周病、胃炎、便秘與食欲不振等癥狀，甚至還會輕度憂鬱。

這個階段的人應及時到醫院體檢，解决已有的健康問題，并捕捉尚未“萌發”的疾病。每天都要有充足的睡眠、運動，至少堅持1周以上，讓身體恢復原有的步調。

出現憂鬱情緒切不可濫用藥物，可通過找朋友聊天，參加團體活動等方式調節，不能自我調節的可以尋求醫生的幫助。

**第五步，癌癥潛伏。**如果不重視疲勞的前四個階段，任由其發展，頸椎病、胃病、冠心病等都可能找上門，甚至癌癥也會悄悄侵襲你。一旦踏入這個階段，輕者需要幾個月，重者需要幾年的休養生息才能恢復。

休息與運動是消除疲勞的關鍵。休息時要采取與工作時相反的姿勢，例如工作時多半站着的人，休息時就要坐或卧；老是伏案工作的人，休息時一定要站起來，手臂舉高，借此鬆弛肩膀肌肉。

此外，除了要堅持日常運動，還要有針對性地運動，哪兒覺得僵硬、發凉，就着重鍛煉哪兒。

## 提示：別忽略了你的“健商”

田向陽在接受《生命時報》記者采訪時表示：“職場人除了講智商（IQ）、情商（EQ），也該講講‘健商’（HQ）了。實際上，透支健康就是濃縮生命，到頭來一算總賬很可能是赤字。”

洪昭光告訴記者，人就像一根10厘米長的皮筋，把它抻到20厘米，即使一萬次也不會斷；但抻到40厘米，一次就斷掉了。

“過勞死”的前五位直接死因是：冠心病、主動脉瘤、心瓣膜病、心肌病和腦出血。醫學研究表明，它們都與壓力有關。

當你心急火燎，趕去參加一個會議時，當你手忙脚亂，在最後一刻忙完工作總結時，身體警報系統會一次次亮起紅燈——腎上腺會分泌壓力激素，使心跳加快、血壓上升，如果這種緊張狀態持續數周、數月甚至數年，容易誘發心血管系統、内分泌系統、消化系統等一系列病變。

王國榮説，拼命工作在帶給你金錢、地位和成就感的同時，也消耗着你的健康，吞噬着你的生活。我們期望高薪通常是爲了更好地生活，可等到我們收獲了一串冷冰冰的數字以後，却發覺丢失的東西永遠也無法找回。

等你賺完錢想起補償的時候，却發現父母已經老了，孩子已經長大了，自己也落得一身病痛。這樣的結果是否早已遠離了我們最初的夢想呢？

## 實用：8招幫你贏回健康

有一句話説的好：“輸了健康，贏了世界又如何？”我們爲什麽不能偶爾停下匆匆的生活脚步，讓自己放鬆一下？以下8招，幫你輕鬆釋放自我，遠離疲勞。

**及時察覺壓力信號。**當壓力過大時，身體最脆弱的部位會有一些特定的信號，比如偏頭痛、胃痛、心悸、背痛等。在行爲上，喜歡離群索居；無故爽約、遲到或缺席；不想遵從工作規範等。

**經常反省自己。**每天騰出固定時間問自己一些問題，如生活步調是否太快？今天是不是太“虐待”自己了？一旦發現問題，要盡快調整。

**兩粒特效降“壓”藥。**散步是最有利于降壓的方式，步子快一點效果更佳（每分鐘100—130步）。

另一種“特效藥”是聽古典音樂。實驗證明，衹需聽1個小時，焦慮情緒會少一半。

**把握“8小時以外”生活。**千萬不要把工作和生活攪在一起，定期旅游、多看娱樂方面的電視節目和書籍、常參加群體活動都容易使人放鬆。

**和大自然接近。**每隔一段時間要與大自然親近，多去草原、海邊以及淳樸的鄉下等地方。

如果在室内，煩惱時不妨嘗試給植物澆點水。研究表明，置身植物世界10秒鐘，就可産生巨大的心理放鬆。

**疲勞時補點鉀。**當你經常熬夜、身心疲憊時，身體内的葡萄糖就會大量移入細胞，很容易造成體内低鉀現象，增加心血管功能障礙的突發幾率。

其實，補充鉀元素一點都不難，在香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜及菠菜、紫菜、黄魚、鷄肉、牛奶中都可以找到它。

**擠時間鍛煉。**即便你無法做到每周3次，每次30分鐘的鍛煉强度，你也可以每月少開一天車、走樓梯不坐電梯、將電話放在盡可能遠的地方、空閑時打個盹兒、伸伸懶腰，甚至哼段小曲兒，都比完全坐着不動的好。

**提前10分鐘。**上班或赴約時，一定要提前10分鐘出發，路上一旦堵車，就會給人造成巨大的壓力。

從前的日色變得慢，車、馬、郵件都慢，走一生看不完身邊的風景。請你鬆開踩緊的油門，給自己放個假，别急着衝向終點。

# 秋瀉將至 “秘籍寶典”請收藏

天氣漸凉，一種秋天的常見疾病正在悄悄向幼童們靠近——輪狀病毒性腸炎，老百姓俗稱“秋季腹瀉”，顧名思義是容易在秋季出現的腹瀉。最近幾日，重慶醫科大學附屬兒童醫院門診部已經出現“秋季腹瀉”的孩子了。剛滿2歲的熙熙這幾天一直拉肚子、發燒，熙熙的媽媽給孩子吃了止瀉退燒藥但效果并不明顯，經檢查，熙熙是感染了輪狀病毒導致的腹瀉。

寶寶腹瀉時，多數家長都很着急，就會給寶寶服用止瀉收斂藥，但輪狀病毒感染引起的腹瀉僅使用止瀉收斂藥物的效果并不好，反而可能加重病情，因此，家長們需要多了解一些關于秋季腹瀉的常識，才能更好地呵護寶寶健康成長。

## 患兒多是3歲以下

輪狀病毒腸炎是一種秋季兒童常見病癥，俗稱“秋季腹瀉”，是幼兒感染了輪狀病毒後出現的一種以嘔吐、腹瀉爲主要臨床表現的疾病。一般患兒可先有發熱、流涕等感冒癥狀，1天~2天後出現腹痛、水樣大便，大便多爲黄绿色蛋花樣稀水便、白色米湯樣稀水便或排出完全不變形的吃進食物，且有酸臭味。

由于兒童個體的特殊性，比如胃腸功能較弱、胃液及消化液相對較少、胃腸道抵抗力差，就很容易感染輪狀病毒。每年的9月份到次年的1月份，是輪狀病毒性腸炎的流行季節，其中10月～12月是流行的高峰期。通常6個月到2歲的寶寶最容易“中着”。小于6個月的嬰兒由于體内有母親的抗體保護，不易患“秋季腹瀉”，母乳喂養的小嬰兒很少得“秋季腹瀉”；大齡兒童消化道功能和免疫系統逐步完善成熟，很少患“秋季腹瀉”，即使患病，病情也較輕、病程較短。

## 病毒怎麽傳播

輪狀病毒引發的“秋季腹瀉”有兩個傳播途徑：1.糞–口傳播，即直接或間接接觸患兒糞便後，將病毒由食物帶入口中；2.空氣傳播，即患兒糞便中的病毒擴散到空氣中，通過呼吸道進入人體。

## 家長如何護理

如患兒癥狀很輕，即每天嘔吐和腹瀉的次數分别在2~3次左右，可口服補液鹽，以預防糾正脱水。另外還可服用腸道益生菌、保護腸黏膜、改善腸功能的藥物，并密切觀察病情發展。如患兒病情加重、腹瀉嘔吐次數增加，食欲減退、精神狀態不好，應立即帶患兒到醫院就診。

在護理腹瀉患兒時，家長可重點關注幾個要點。一是要注意飲食，不主張禁食，應堅持繼續喂養，如因生病導致患兒乳糖不耐受，建議家長換成不含乳糖的腹瀉奶粉，如没有乳糖不耐受的現象，可繼續母乳或配方奶喂養。一歲以上的患兒還建議吃少量加鹽的稀飯。二是注意腹瀉期間暫時不要給小孩吃蔬菜水果。三是如果小孩嘔吐得非常嚴重，不要强迫進食，要適量少吃多餐，并注意多飲水或口服補液鹽以防止脱水。

## 怎麽做能預防

由輪狀病毒感染引發的“秋季腹瀉”其主要傳播途徑是接觸傳染，在日常生活中要嚴防病從口入。讓孩子養成飯前便後洗手的習慣，不喝生水，不亂吃不潔或過夜食物，給嬰兒哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂後進行煮沸消毒。家裏每天要固定開窗通風，盡量不帶孩子去人多擁擠的地方。另外，家長可帶孩子到疾控機構進行輪狀病毒疫苗接種，有效預防孩子感染輪狀病毒。

最後，需要提醒您的是，輪狀病毒腸炎雖然是一種秋季兒童常見疾病，但如果處理不善、醫治不及時，嚴重者可因脱水或病毒性心肌炎等并發癥導致死亡。因此，如果發現寶寶出現臉色不好、尿量明顯減少、手脚發冷、皮膚呈暗紅色花紋、汗多等癥狀時，應立即就醫，以免延誤救治時機。