

# 疲勞可能是大病信號

## 3~6個月不緩解,伴隨低熱、脫髮、失眠等癥狀

現代社會中,每個人都被快節奏推動着,從孩童到中老年人,似乎人人都承受了來自學業、事業、家庭等多方面的壓力,疲勞對健康的危害也愈加明顯。《生命時報》記者採訪了三位權威專家,教大家如何對抗疲勞這個隱形“殺手”。

### 老覺得累,別忽視

2017年,原國家衛生和計劃生育委員會發布數據顯示,我國每年約55萬人發生心臟驟停并死亡,相當於不到1分鐘就有1人猝死。有研究發現,大多數猝死者生前都經歷過連續加班和異常疲勞。2018年,一項針對上海某中學畢業班學生的調查顯示,96.59%的學生有下午打瞌睡、提不起精神的現象;81.23%的學生頭昏腦脹、記憶力下降。中年人更是因家庭、事業雙重壓力而疲憊不堪,數據顯示,大城市七成白領都處於“過勞”狀態,他們平均每天工作10小時以上,連續出差、加班,回家還要照顧老人和孩子,長期睡眠不足、三餐不定,處於面色暗啞、頭疼胸悶、易怒煩躁的狀態,自嘲為“被累倒的一代”。

疲勞分為病理性和生理性的。在病理性疲勞中,有一種最易被人們忽視的疾病,1987年美國疾病控制中心將其正式命名為“慢性疲勞綜合徵”。據統計,全球至少1700萬人受到該疾病影響,20~50歲的中青年較多。中國健康教育協會在上海、北京、廣州等10個大城市開展的慢性疲勞綜合徵初步調查顯示,各城市人群慢性疲勞綜合徵患病率約為10%~25%,且大多數患者患病時間在一年半以上,30%左右的人竟有長達5年的疲勞感。

一般來說,持續3~6個月不緩解的疲勞,并伴隨低熱或淋巴結腫大,或其他系統的紊亂或損害,如脫髮、睡眠障礙、體重增加或減少、厭食、腹瀉等全身多部位不適的,可診斷為慢性疲勞綜合徵。這類人由于免疫功能下降和體內致敏因素增加,容易發生各種感染、自身免疫性疾

病,如患紅斑狼瘡、乾燥綜合徵等風險都比健康人群高,而且患癌癥和抑鬱癥的幾率也隨之升高。但統計結果顯示,祇有6%的慢病患者就診過,絕大多數患者認為這不是病,更有一部分人因睡眠障礙而自作主張亂服安眠藥,造成嚴重的藥物依賴,這部分人最終極易發展成為棘手的慢性疼痛患者——心因性疼痛。因此,識別并治療慢性疲勞綜合徵非常重要。

### 不要把疲勞拖成病

除了慢性疲勞綜合徵,有些消耗性疾病也會造成病理性疲勞。一些疾病會導致機體代謝異常或過度消耗能量,從而導致人體容易產生疲勞感。專家提醒,身體疲勞還應警惕以下幾類疾病。

**心血管疾病。**南方醫科大學南方醫院心血管內科主任醫師許頂立告訴《生命時報》記者:“急性心梗、心衰和早期動脈粥樣硬化常會出現不明原因的容易疲勞、頭暈、頭痛、氣喘等癥狀。”《美國心臟協會雜誌》近日發布的研究也顯示,易疲勞人群患心臟病的風險更高。尤其是一些患者長期感到疲勞,但經心電圖和心臟超聲檢查却無明顯心臟瓣膜疾病或心肌缺血,應由醫生進一步檢查診斷以明確病因。

**糖尿病。**解放軍總醫院內分泌科副主任醫師楊慶國表示,幾乎所有糖尿病患者最初都會感到疲勞乏力,但這種早期癥狀常被忽略,誤以為是生活壓力大、工作太累等原因造成,導致很多人的血糖未得到及時有效控制。因此,有糖尿病高危因素,如肥胖、高血壓、高脂血症、糖尿病家族史等人羣,隨着年齡增長出現疲勞、乏力癥狀時,一定要警惕糖尿病,盡早到醫院就診。

**癌癥及自身免疫性疾病。**美國“癌癥網站”2016年總結美國癌癥研究協會等機構的研究數據後提示公眾,睡眠、休息充足的情況下,仍長期感覺疲勞的人群,需要警惕癌癥、貧血及自身免疫性疾病,如甲狀腺疾病、系統性紅斑狼瘡等,應及時到醫院檢查。

### 好習慣,破解疲勞的關鍵

排除疾病導致的疲勞,生理性疲勞在人群中更為普遍,通常發生于中青年人群,一般由壓力過大、劇烈運動、睡眠不足、不科學減肥等主觀原因以及天氣、季節等客觀因素引發,一般適當休息後便可緩解。中國科學院心理研究所研究員張侃表示,疲勞對人的影響一般分為兩個層次,輕度疲勞會導致身體不適和認知能力下降,重度疲勞可能造成心理問題和社會適應能力障礙等。許頂立建議,長期疲勞人群需要重視從運動、睡眠、飲食、心理等多方面進行調整,必要時還可通過中醫調理、辨證治療逐步改善。

**堅持鍛煉,趕走疲勞。**美國喬治亞大學研究發現,久坐會讓人感覺很累,每周堅持鍛煉3次,每次運動20分鐘,能有效趕走疲勞,而且運動還有助提高身體的新陳代謝,提升機體免疫力。

**規律作息,定期體檢。**保證充足睡眠、規律作息是抗疲勞的關鍵。建議大家養成午睡習慣,但時間最好不要超過半小時。另外,無論老年人還是中青年,都要保證每年體檢一次,以便對疾病早診早治。

**飲食規律,營養均衡。**飲食上要盡量做到多樣、均衡,遠離“垃圾食品”。建議適量多吃些牛肉、深綠葉蔬菜、堅果等含鐵豐富的食物。因為缺鐵會降低人體內血液輸送氧氣和營養物質的能力,導致人出現思維遲鈍、易怒、注意力不集中等問題。另外,缺水也會降低氧氣和營養物質在血液內的輸送能力,進而導致人體感覺疲倦,所以成年人每天至少需飲用1.5升水,建議少量多次飲用,不要等到口渴時才喝。

**心情愉悅,別太較真。**張侃表示,要防止疲勞、保持充沛的精力,就要保持愉快的心情,培養自己堅強、樂觀、開朗、幽默的性格,不必過于追求完美,凡事別太較真。同時,應注意培養廣泛的興趣,感到焦慮時要學會積極調節,比如短期旅游、爬山遠眺、跳舞唱歌、攝影繪畫等都是緩解疲勞的好方法。

## 頭天沒睡好,第二天別喝酒

人人都難免有睡不好覺的時候,第二天昏昏沉沉,精神不好。這時,采取一些措施能有效彌補,提高白天的精神頭和工作效率。近期,“今日心理學”網站刊文,美國註冊心理諮詢師杰西卡·德爾波佐博士為失眠者提升精力提供了幾點建議。

- 1.少玩手機。**休息放鬆的方式有很多,如去公園走走、與朋友聊聊天,可以恢復注意力,提升效率。尤其要注意放下電子設備,如手機、平板電腦等。
- 2.重要任務上午做。**根據生物節律,從早上開始,人的思維能力和專注力會逐漸提升,直至午飯左右達到高峰。所以上午要多做需要動腦子的緊要任務,把簡單重複以及耗費體力的任務留到下午。
- 3.沐浴陽光。**早上到戶外曬曬太陽,或者坐在窗前沐浴陽光,都能激活倦怠的身體。沒有陽光時在室

內打開燈,讓房間保持明亮也可以。

- 4.動起來。**白天是運動健身的最佳時間段,不僅讓人精力滿滿,而且有助於晚上睡個好覺。
- 5.三餐規律,避免喝酒。**三餐時間規律讓消化系統更有效地工作,前一天沒睡好,第二天盡量不喝酒。
- 6.午休時間別太長。**不要因為晚上沒睡好,就午睡補覺兩三個小時。最好控制在20分鐘左右。
- 7.找點“樂子”。**專家指出,要想恢復精力,可以主動參與一些有節奏感、有樂趣的活動,比如合唱或演奏樂器、跑步、劃船、跳舞、做飯、瑜伽。
- 8.健康合理地宣泄情緒。**沒睡好覺會讓人注意力下降,感到疲乏無力,更易發火。主動與人坦誠地溝通交流是讓人充滿正能量和精力的有效做法。

## 辣椒醬刺激食欲 芝麻醬“百搭高手” 家裏常備幾種醬

番茄醬、黃豆醬、甜面醬、辣椒醬、芝麻醬……醬是我們生活中最常見的調味品之一,至今已近3000年歷史。孔子在《論語》中就有“不得其醬不食”的感嘆,可見他認為醬是生活中不可或缺的食物。中南大學湘雅醫院營養科營養師王曦建議,家中常備以下幾種醬,不但美味用途多,而且營養價值高。

**番茄醬,營養翻倍。**番茄醬可謂濃縮了番茄的精華,相關數據顯示,番茄醬中除維生素C以外的絕大部分營養素含量都遠高于番茄。番茄醬味道較酸,有助減少鹽的攝入,是一種非常健康的家用醬。番茄醬的用途也很廣泛,比如做疙瘩湯、番茄炒雞蛋、番茄炖牛腩時加勺番茄醬,不但能讓菜肴的色澤鮮艷,味道酸香可口,還增加營養。推薦做法是,正常放油,菜肴快好時再加入番茄醬。另外需要提醒大家,購買番茄醬首選無糖無添加的。

**黃豆醬,提鮮解膩。**大家熟知的韓國大醬和日本味噌有一個共同的“祖先”,就是中國的黃豆醬。在北方,黃豆醬嚴格來講是由純大豆發酵而成,不含面粉,被稱作東北大豆醬,適合蘸生蔬菜、做炒菜配料或做大醬湯配料。含有面粉的醬也稱為黃豆醬,主要是將65%的黃豆洗淨蒸熟至糊狀,然後與35%的面粉混合拌勻後發酵制成,可用于烹制各種菜肴,也可用來做炸醬面。黃豆醬不僅能提升菜肴味道,有助增進食欲,而且還富含鈣、鋅、鐵等礦物質以及多種B族維生素。用黃豆醬代替鹽與醬油用來燒魚、炖肉,可減少鹽的用量,美味不油膩。

**甜面醬,增色添香。**一提到甜面醬,很多人的第一反應就是北京烤鴨,沒有甜面醬的北京烤鴨就不完整了。確實,甜面醬在北方菜式中應用廣泛。甜面醬是以面粉為主要原料,經過發酵而成的醬狀調味品,由于面粉經過發酵後產生糖類物質,會有甜味,因此得名。甜面醬用在食物中,既可讓菜肴看起來色澤鮮亮,還能開胃健脾、增進食欲。其味甜中帶咸,同時有醬香和酯香,適用于烹飪醬爆和醬燒菜,如京醬肉絲等,還可



蘸大蔥、黃瓜、烤鴨等一起食用。

**辣椒醬,刺激食欲。**辣椒醬是很多家庭的餐桌必備食物,各地區風味不同,基本做法都是選擇成熟新鮮的紅色辣椒為原料,去蒂搗碎加鹽腌制而成,還可根據個人喜好,加入牛肉、蒜蓉、糖等。辣椒醬經過發酵後,風味更好。吃火鍋、拌涼菜、炒菜、拌面條時加入適量辣椒醬,更能刺激食欲,還可蘸饅頭、夾燒餅。需要提醒的是,黃豆醬、甜面醬和辣椒醬的含鹽量較高,需要控制食用量。

**芝麻醬,百搭高手。**芝麻醬能提供十分豐富的鈣、鉀、鎂、鐵、鋅等礦物質,以及大量的維生素E、尼克酸,是名副其實的“營養高手”。跟白芝麻醬相比,黑芝麻醬還富含花青素,不僅能抗氧化,還有益心血管健康。從烹調角度來說,芝麻醬是廚房裏的“百搭高手”,不僅能與主食搭配,拌面條、抹饅頭,還能拌涼菜、調制餡料或作為火鍋蘸料,豐富食物味道的同時,也提高了膳食的營養價值。要注意的是,芝麻醬熱量較高,每天吃一勺(約20克)即可。

## 習慣沒養成

## 精力不集中

# 孩子磨蹭,不能全靠“催”

“快一點,吃個飯怎麼這麼久!”“作業寫了半天還寫不完?”“走快一點,要遲到了!”……在家長眼中,孩子做什麼事情都磨磨蹭蹭,忍不住催促,但收效甚微。在中國青少年研究中心少年兒童研究所所長孫宏艷看來,孩子磨蹭有很多原因,光靠“催”,效果不大。

孫宏艷說,孩子總磨蹭,有四個方面的原因。第一,天生慢性子。有些孩子習慣慢節奏,做事不急不躁,這在家長看來很可能就是磨蹭。第二,習慣不好。有的家長比較溺愛孩子,導致孩子從小沒有養成良好的習慣,表現在生活上就是喜歡邊玩邊寫作業、邊吃飯邊看電視等,把家長的話當成耳旁風。第三,學習壓力大。有的家長比較焦慮,過度包辦,總希望孩子多學一點,贏在起跑線,不斷地給孩子布置新任務。孩子祇能消極抵抗,磨磨蹭蹭混時間。第四,環境影響。有的孩子學習時總會被各種因素幹擾,比如,有些家長經常會在孩子寫作業時“噓寒問暖”,“餓不餓”“喝杯牛奶吧”。這樣做的後果就是會降低孩子的注意力,時間長了,他們在做一件事情時,精力不容易集中,導致磨蹭。很多家長並沒有掌握孩子磨蹭的深層原因,一味地催,效果并不理想。要解決這個問題,需要掌握方法。

**一是放下焦慮心態。**每個孩子的成長都有其自身的規律,不要總是拔苗助長,家庭教育應“三分教,七分等”,留出孩子發展的空間。就像農民種莊稼,不能說今天剛剛種下,明天就要收穫。家長放平心態後,以積極的心態觀察孩子的行為,或許能從中找到專屬你們的快樂。

**二是找準原因,對癥下藥。**天生慢性子的孩子,不必非把他的性格擰過來,可以用一些有趣的方法逐漸改善。比如,和孩子比賽限時吃飯、洗澡等。不良習慣導致的磨蹭,家長要逐漸幫孩子克服。比如,針對邊玩邊寫作業的壞習慣,家長應和孩子一起,寫作業之前把書桌周圍收拾利索,不要留有分神的物品。學習壓力和環境原因導致的磨蹭,家長要意識到給孩子一些空間,不能施加太多任務,否則可能會讓他厭學。有時,孩子需要的不是一聲催促,而是實實在在的幫助。

“孩子沒有時間觀念,不是催促孩子的理由。”孫宏艷強調,孩子上三年級之前,時間觀念都是不夠強的。如果非要讓孩子按照家長的節奏來,反而會讓他沒有時間觀念。因為他覺得,“反正有人催,不用太着急”。同時,孩子缺乏時間觀念的另一個重要原因是,孩子的生活被家長安排得滿滿的,他們沒有自主時間,所以逐漸習慣了這種沒有時間觀念的生活。

孫宏艷建議,培養孩子時間觀念,可以和孩子一起制訂學習計劃表、時間表,寫作業計時制等。另外,給孩子一些自主時間,例如周六半天時間,讓孩子自主安排。