

疲勞不都是累出來的 和這些因素有關



通常，經過一夜睡眠，身體乏累、精神困倦的情況會有所緩解，若長久休息後仍然疲累，很可能患上了“慢性疲勞綜合徵”（一種以長期疲勞為主要癥狀，可能伴隨注意力不集中、咽喉腫痛、肌肉酸痛、無紅腫的多關節疼痛等癥狀的疾病）。一項涉及6萬多人的分析顯示，國人慢性疲勞綜合徵患病率為12.54%。本期，《生命時報》邀請3位專家，對“慢性疲勞綜合徵”的成因進行解讀指導。

久坐不動。中南大學湘雅二醫院全科醫學科副教授許琰告訴《生命時報》記者，若每天連續坐6個小時，兩周後肌肉就會開始萎縮，最大耗氧量降低，肌肉對運動狀態的適應能力減弱，以前能一口氣爬6層樓，現在可能爬2層就會疲累；久坐還會導致機體血液循環變慢，大腦中的血氧含量下降，會加快大腦疲勞；嚴重者可能出現雙下肢水腫，甚至形成血栓，加重疲勞表現。許琰建議，不妨將辦公椅換成瑜伽球，或每坐45分鐘，站起來活動15分鐘，可以簡單地走走路，也可以練習蹲起，都能鍛煉肌肉，緩解疲勞。

睡眠障礙。睡眠障礙指睡眠質量或睡眠行為異常，通常表現為躺在床上30分鐘內無法入睡、不能維持正常的睡眠周期、夜醒次數過多或比平時提前1小時醒且無法再入睡。許琰表示，睡眠時間不足或質量不高會導致大腦得不到足夠的休息，更不能清除白天產生的“廢料”，從而使大腦的學習、工作和認知能力受損。例如，臨床中常見的睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵就是導致疲勞的原因之一，其癥狀為夜間打鼾、白天嗜睡。由於夜間反復的低氧血癥和微覺醒，患者長期處於低氧和睡眠周期障礙狀態，大腦得不到休息，導致白天沒有足夠的精力，引發嗜睡，嚴重者可能造成工作失誤或交通事故。許琰建議，若適當增加運動量後仍無法解決睡眠障礙，要及時到正規醫院接受情緒調理和藥物治療。

甲功異常。甲狀腺功能亢進患者分泌過多甲狀腺激素，通常有易激動煩躁、失眠心悸、消瘦、乏力等表現，還可能伴有肌肉萎縮甚至重癥肌無力等癥狀，尤其老年患者，常出現乏力、厭食、嗜睡等疲勞癥狀。若甲亢引發甲狀腺毒性心肌病，導致心動過速、心律失常、心功能下降或心衰，疲勞感就會更加明顯。許琰表示，甲狀腺激素是機體維持正常代謝和生理功能的物質，若分泌不足，也可能導致疲乏、嗜睡，伴有水腫、貧血及心率下降等。甲功異常引起的疲勞在休息後並不能改善，祇有進行針對性治療才會好轉。

患糖尿病。許琰表示，疲倦、乏力在糖尿病患者中十分常見。首先，糖尿病患者對葡萄糖的利用有障礙，代謝時可能消耗蛋白質和脂肪，體重會明顯下降，加重乏力癥狀。其次，如果糖尿病患者的血糖控制不理想，比如過量使用胰島素等降糖藥或控制進食過於嚴格，導致反復出現低血糖，也會有乏力昏沉的表現。最後，有糖尿病周圍神經病變等併發癥的患者，會出現手麻、走路時有腳踩棉花感等乏力癥狀，部分有糖尿病腎

病的患者，可能引起貧血，也會導致長期的疲倦感。因此，糖尿病患者需要根據專業醫生的建議，嚴格控制血糖，保持穩定。

病菌感染。許琰表示：“感染是臨床中最常見的疲倦誘因。”細菌感染會導致炎癥反應，使機體處於消耗狀態，從而引起發熱頭暈、肌肉酸痛等癥狀。感染對宿主細胞產生致病作用，可能以疲乏為主要表現形式，且乏力程度與感染程度成正比。若感染了肝炎病毒、人類免疫缺陷病毒（HIV）等，會導致免疫力明顯下降，容易合并其他細菌感染，加重機體疲倦感。此外，治療病毒感染通常會使用多種藥物，也會誘發疲倦。許琰建議，無論是細菌感染還是病毒感染，在積極治療的同時，還要保證營養均衡、睡眠充足，使機體得到充分的滋養和恢復，才能改善疲倦、乏力等癥狀。

吃得太精。復旦大學附屬中山醫院營養科主任高鍵表示，人體對精米、白面、白砂糖等精緻碳水化合物吸收速率較快，大量攝入後會引起血糖迅速升高，隨後胰島素快速分泌，又使血糖快速下降，造成血糖值出現較大波動，這種波動會使人感到疲倦。若血糖大幅降低，甚至出現低血糖，導致大腦無法得到充足的能源供給，就會感到反應比較遲鈍、疲累甚至健忘。同理，人體吸收蛋白質的速率較慢，餐後血糖比較平穩，疲倦感就會相應減小。“為保證機體正常運轉，碳水化合物攝入量不能多也不能少，不僅要有易吸收的精緻碳水化合物，還要有富含膳食纖維和優質蛋白的食物。”高鍵建議，全谷物和豆類對血糖波動影響較小，用其代替部分精米白面，能夠減輕疲倦感。

營養缺乏。高鍵認為，營養素缺乏導致的疲倦中，缺鐵是“罪魁禍首”。鐵元素攝入不足會導致缺鐵性貧血，從而降低血液的供氧能力，大腦等組織器官缺氧就容易疲倦。缺鐵性貧血在兒



生活健康了，心態不會差



現在的年輕人壓力越來越大了，儘管生活水平比老一輩好很多，但他們當中患抑鬱癥、焦慮癥的比例比以往都高。中國社會工作者聯合會心理健康工作委員會理事郝濱告訴《生命時報》記者，二十來歲的年輕人正處於走向社會，承擔個人、家庭、社會等責任的過渡階段，生活條件、社會身份和思想狀態發生了巨大變化。如果這個過程中，有日益加重的壓力，對成就與名利過度渴望，對物質有盲目追求，或有緊張的人際關係等，很容易在學業、工作、生活和情感等方面出現問題，甚至導致心理障礙。因此，年輕人要重視心理健康，注意預防和自我保護。

前不久，新西蘭奧塔哥大學發表在《心理學前沿》雜誌上一項對1100多名18-25歲年輕人的研究發現，良好的睡眠、堅持鍛煉、多吃水果和蔬菜，對年輕人的心理健康和幸福至關重要。另一項加拿大麥吉爾大學發表在《美國醫學會雜誌》上的研究發現，“社會支持”對年輕人有個好心態非常關鍵：那些在19歲左右感受到較高水平社會支持的人，即有家人、朋友的關心和幫助，1年後較少出現抑鬱和焦慮癥狀；社會支持程度高的人，整體上抑鬱程度降低47%，焦慮程度低22%；覺得自己社會支持系統較豐富的人，出現自殺意念的幾率降低40%。

郝濱說，人們常常以為保持心理健康需要做很特別的事，這兩項研究發現，其實祇要做到健康生活、有和諧的人際關係，心態就能基本保持良好。對於年輕來說，平日裏再忙，也要打牢睡眠、

運動、飲食和社會支持四個維持心理健康的支柱：

睡眠質量比睡眠時長更重要。上述研究發現，預測年輕人心理健康和幸福的最強指標是睡眠質量，每晚睡眠時間在8-12小時內，且睡眠質量較好的人抑鬱較少、幸福感較高。郝濱表示，以往認為祇要有充足的睡眠時間就行，但研究提醒，睡得好更重要，表現為能夠快速入睡、不容易被吵醒、很少起夜、很少賴床、白天不感到困倦等。現在年輕人經常熬夜，白天和周末補覺，也使得睡眠質量變低。建議重視睡眠，保持規律作息。

多運動。郝濱說，運動會促進內啡肽釋放，這是我們感到愉悅、平靜的物質基礎，釋放水平高了，有助調節情緒，增進幸福感。多項研究表明，定期中等強度的體育鍛煉甚至有治病作用，能緩解抑鬱、焦慮等。但現在很多年輕人，也就是通勤路上能活動一下，其餘時間不是久坐在工位上就是到家了躺在床上，非常不利健康，心情也難以振奮。建議把“每天運動”納入“必做的事”，讓活動的身體帶來積極心態。

多吃蔬果。研究發現，那些每天吃4.8份（1份約150克）水果和蔬菜的人，幸福感最高；每天吃不到2份或超過8份的人，幸福感較低。郝濱表示，吃得好是良好心態的基礎之一。飲食會影響腸道菌群，而後者已被多次證明會影響神經遞質的分泌，從而調節精神、情緒。多吃蔬果、飲食多樣化、三餐規律等良好飲食模式，可降低抑鬱風險和改善情緒。建議年輕人把蔬果加入餐中，有條件的，自己在家做飯，少點外賣，少吃高油、高糖食品。

有可依賴的人。社會支持是指社會各方面，包括家人、朋友、師長等給予的精神或物質上的支持。郝濱說，在需要幫助時感覺有人可以依靠，能大大防範心理問題。再強大的人，都不可能祇靠自己活着，需要與周圍的人建立相互依賴的關係，尤其是精神上的依賴。年輕人的主要精力放在為事業拼搏、奮鬥上無可厚非，但也要注意建立和維護必要的人際。這也沒有想象中那麼複雜，主要做到幾點：1.真正去關心自己在乎的人，多些傾聽和理解，少些控制；2.有意識地觀察自己的情緒，學會控制，減少衝動和矛盾；3.在溝通中學一些人際技巧，懂得在合適的時機說適當的話，也是對他人的尊重。

童、減肥者、孕婦及老年人中的發病率都比較高。鈣元素和維生素C對疲倦的影響也較大。鈣元素參與調節神經和肌肉興奮性，缺鈣易產生疲憊、煩躁等感覺；而缺乏維生素C的人除疲勞外，還會有健忘、學習和工作能力下降等表現。此外，缺乏葉酸和維生素B12也會導致貧血。高鍵建議，要做到均衡飲食，成人每天應攝入300~500克蔬菜和200~350克新鮮水果，保證維生素和微量元素的多樣和充足，可以使疲倦得到顯著緩解。

食物不耐。高鍵介紹，有研究發現，食物不耐或食物過敏也會導致疲勞、失眠、健忘、偏頭痛等癥狀，不過很難與其他原因區分開來。“食物不耐和食物過敏的發病率很高，但很多人不知道。”高鍵介紹，典型的食物不耐如乳糖不耐，喝牛奶後會腹瀉，從而導致乏力、疲憊，但更多的食物不耐癥狀因人而異，沒有規律且發病過程緩慢；食物過敏的發病速度較快，癥狀相對嚴重一些。除了牛奶，常見的對不耐受食物有雞蛋、小麥麩質、堅果、大豆等。如果懷疑對某種食物不耐，可以采取循環飲食的方法進行驗證，比如連續吃某種食物一星期、中斷一星期，再連續吃一星期、中斷一星期，觀察某種癥狀與該食物是否有關係。

焦慮抑鬱。焦慮是身體和心理對生活壓力產生的一種自然反應，它能激活交感神經系統，釋放腎上腺素和皮質醇等應激激素，從而使身體處於興奮狀態，不利于睡眠質量和睡眠時長。睡眠不足反過來又會導致壓力增加，使人很容易陷入焦慮的惡性循環，身心不斷產生疲憊感。因此，容易焦慮的人平時要少喝含有咖啡因的飲品，能夠有效控制皮質醇水平，減輕癥狀，可以通過適當運動來放鬆身心，緩解疲憊感。而抑鬱癥患者通常以自我否定、消極認知為主要特徵，喪失自我價值感，增加心理疲勞感。比如，即使一天下來並沒做什麼，依然感覺很累。

中國心理衛生協會心理諮詢專業委員會副主任委員郭勇強調，導致疲倦的心理因素有很多，比如心理不平衡、經常抱怨、情緒消極、心理承受能力差的人，容易出現疲勞感。郭勇表示：“人的一生中有大量的事情需要面對，處理問題時採取的行為分為有效模式和無效模式。一旦使用無效行為模式處理問題，必然產生疲勞感。”因此，無論是焦慮抑鬱，還是心態差的人，都應該學會採取積極、合理的行為模式去處理問題，才能從根本上緩解身心疲倦感。



七種食物增強健身效果

想要增強健身效果，鍛煉後保證營養的充足攝入和鍛煉本身一樣重要。美國MSN網總結多項研究，推薦以下可提升健身效果的食物。

櫻桃。櫻桃含大量多酚，可抗氧化、抗炎，利于減輕運動後肌肉酸痛，從而幫助身體在高強度鍛煉後更快恢復。

番茄。番茄富含抗氧化劑(如番茄紅素)，有助於減少炎癥，從而加速肌肉恢復。希臘國家化學實驗室科研人員發現，純番茄汁是一種理想的補水飲料，有助於補充運動出汗流失的電解質，還能減少肌肉損傷。

奶酪。蛋白質對任何類型鍛煉後的恢復都很重要，有助於骨骼肌的建立和維持。奶酪不僅便于攜帶，而且美味可口。半杯奶酪就含多達13克的蛋白質。因此，它是鍛煉後獲取蛋白質的最佳食物之一。

西瓜。鍛煉中會流大量汗水，吃塊西瓜有助於身體恢復。西班牙卡塔赫納理工大學的食品工程學家發現，西瓜中的一種氨基酸(L-瓜氨酸)有助於減輕肌肉酸痛。

藍莓。藍莓含有較多的抗氧化劑、膳食纖維、維生素和礦物質，有助於預防疾病和早衰。

瘦肉。為了增強肌肉力量和耐力，運動者要適量食用瘦肉，可提供蛋白質，促進肌肉生長。亮氨酸是調節肌肉蛋白質合成的重要氨基酸。在各種瘦肉中，雞肉和牛肉的亮氨酸含量較高。

抹茶。抹茶的抗氧化劑含量較高，能對抗導致細胞DNA損傷的自由基，此外它還能提高身體燃燒熱量的效率。因此，鍛煉前喝杯抹茶有助於達成瘦身的健身目標，還能增強大腦集中注意力、處理壓力的能力。