



從累到病祇要 5 步

如果你屬於“疲勞大軍”中的一員，經常感到疲乏無力、頭昏腦漲、腰酸背痛、煩躁焦慮、緊張失眠等，那麼就要小心了。專家說，這樣的人可能處於慢性疲勞狀態。如果沒有及時調整，就可能走向疾病的深淵。

八成人經常感到疲勞

一項涉及 11980 人的亞健康狀況流行病學調查顯示，81.36% 的非患病人群屬於慢性疲勞。其中，經常感到疲勞，但休息後可以恢復的輕度疲勞者占 68.07%；總感到疲勞，且休息後較難恢復的中度疲勞者占 29.78%；休息後也無法恢復的重度疲勞者占 2.15%。

專家指出，人體有代償機制，偶爾疲勞多睡會兒就能調整過來，但如果長期疲勞，就會導致機體抵抗力下降，休息後也無法恢復了。偶爾疲勞不斷積累，就有可能演變為慢性疲勞，損害健康。專家指出，慢性疲勞綜合徵是以不明原因持續或反復發作的嚴重疲勞（時間超過 6 個月）為主要特徵的癥候群，同時伴有記憶力減退、頭痛、關節痛、睡眠紊亂以及抑鬱等多種癥狀。它不祇是身體感覺“累”那麼簡單，還包括一些心理癥狀，比如做事力不從心、記憶力越來越差、注意力很難集中、性格變得暴躁等。

為什麼總是感覺累？近日，美國《健康》雜誌給出了這樣的答案：睡眠不足、缺乏運動、飲水不足、缺鐵、不吃早餐、愛吃垃圾食品、做事追求完美、容易小題大做等，都可能讓你感覺疲憊。專家指出，綜合來說，體力慢性透支、精神壓力大、生活不規律，則是導致慢性疲勞的三大原因。

從累到病祇需 5 步

美國聖路易華盛頓大學的一項研究發現，許多癌症患者發病前兩三年都處於極大的壓力下。專家指出，身心疲勞是亞健康的表現之一，亞健康就是人的身心處在疾病和健康之間的狀態。而從疲勞到疾病，一般會經歷以下 5 個階段。

第一階段：頭昏氣短 偶爾熬夜加班、白天工作

量過大、長時間對着電腦工作，會導致血流緩慢，讓人頭昏眼花、憋悶氣短、無精打采等。此時抵抗力短暫下降，可能出現口腔潰瘍、感冒、喉嚨痛等癥狀，但及時休息就能恢復。

第二階段：身體發沉 連續數日加班、出差，或者兩三個周末沒休息，身體感覺沉甸甸的，行動遲緩，步態沉重，站立不穩。此時，血液中的氧氣與血糖濃度持續下降，造成全身組織器官缺氧、“挨餓”，可能出現肌肉痠痛、手脚冰涼、眼睛充血、胃腸功能紊亂、脫髮、情緒低落等現象。

第三階段：精疲力竭 比如說，手頭項目進入衝刺期，不得不連夜趕工，生理和精神承受巨大壓力。在這種情況下，吃不下睡不着的人會在短時間內暴瘦，也有人通過暴飲暴食緩解壓力，從而變胖；皮膚顏色變得晦暗，甚至人到中年還長痘；腰背部僵硬，頸肩部劇痛；出現嚴重的睡眠問題，整夜輾轉難眠；情緒焦躁、易怒，甚至歇斯底里。

第四階段：小毛病不斷 過勞狀態持續半年到一年，欠身體的債就開始慢慢還不上了。此時，頸肩腰背痛愈發嚴重，口腔潰瘍、牙周病、胃炎、便秘等經久難愈，甚至影響正常生活和工作。精神上可能出現輕度焦慮、抑鬱表現，睡眠問題更加堪憂。

第五階段：大病纏身 如果長年處於過度勞累和精神緊張狀態，免疫功能就會逐漸減弱，身體的自我修復能力下降，此時疾病可能就會找上門來，輕則患上多發性關節痛、偏頭痛、心肌炎、腎小球腎炎等，重則患上糖尿病、心腦血管病、腫瘤。

綜合治療緩解疲勞

要想消除慢性疲勞，可以從運動、睡眠、飲食、心理等多方面進行綜合調理。

運動療法 美國喬治亞大學的一項研究發現，久坐不動會讓人感覺很累，而每周堅持鍛煉 3 天，每天運動 20 分鐘，就能趕走疲勞感。如果短時間內感到倦意，可以做 10 分鐘低強度運動，如唱歌、深呼吸、來回走動、伸展與擴胸運動等，可以促進體內一種快速



供能物質的合成，為人體注入能量。

睡眠療法 抗疲勞關鍵在於規律作息，盡量不熬夜，保證充足的睡眠，每天按時起床，周末也最好能堅持。如果熬夜了，第二天可以早點睡覺，但隔天最好還在同一時間起床。此外，建議養成午休的習慣，但時間不要超過半小時。

飲食療法 補鐵。缺鐵會降低血液輸送氧氣和營養物質的能力，進而讓人感覺遲鈍、易怒、注意力不集中。不妨多吃牛肉、豆腐、雞蛋、深綠葉蔬菜、堅果等含鐵豐富的食物；早餐全麥低脂。早餐要吃好，一天不疲勞。早餐最好包括全谷物、瘦肉蛋白、不飽和脂肪、膳食纖維等多種營養；每天喝 8 杯水。即使是輕微脫水，也會導致血液黏稠，降低氧氣和營養物質在血液內的輸送能力，導致疲勞；遠離“垃圾食品”。攝入過多飽和脂肪、精米白面、酒精或咖啡因，都可能讓你覺得很累。

心理療法 不要過於追求完美。力求完美的人往往活得很累。要讓自己認識到，不是所有事都必須達到完美；放下焦慮。有些人總喜歡把事情往壞處想，這種焦慮會讓人身心疲憊。專家指出，出現負面想法時，可以先做一個深呼吸，然後思考其發生的可能性有多大，往往會發現多數事情都是自己嚇唬自己；保持書桌整潔。凌亂的書桌會消耗精力，限制大腦處理信息的能力。為此，專家建議，每天早上整理好辦公桌，將給你一個充滿活力的開端。

按“三脖”防病



人體的腕、踝、頸(俗稱手脖、腳脖、脖子)三個部位稱為三脖。

中醫經絡學記載，腕踝頸部分別通行着手三陰經、手三陽經、足三陰經、足三陽經，合稱十二經絡，并有與人體諸陽經相聯系的督脈；與諸陰經相聯系的任脈循行于頸部，起于臍止于頸的陽維脈、陰維脈、陽蹻脈、陰蹻脈溝通着人體上下。三脖部位囊括了人體二十餘條經絡中的十八條，而且三脖處穴位眾多。中醫認為，經絡是運行全身氣血、聯系臟腑肢節、溝通上下內外、調節體內各部位的通路，通過經絡系統的聯系，使人體成爲一個有機的整體。進行經絡胸穴按摩，疏通經絡，活運氣血，調理陰陽，可達到無病健身，有病治療的目的。

三脖按摩區分別位于腕橫紋上、內外踝上、第七頸椎上四橫指寬的環形帶。在三脖按摩區運用傳統的推、拿、搓、揉等手法，由表及裏，先輕後重進行自我按摩，日間隨時可做，持之以恆，每區每次按摩 5~10 分鐘，大多一個月即見成效。

一般健身強體三脖都要按摩，治療疾病則各有側重：凡心、肺、大腸、小腸之病應重點按摩手脖，胃、膽、膀胱、脾、腎、肝之病以按摩腳脖爲主，頭、胸、腹、四肢之病則重點按摩脖子。

讀懂老人心

緊張的工作、擁擠的交通、人事的繁雜、家庭的矛盾，會直接影響着人們的情緒。避免各種消極因素，對老年人的健康具有重要意義。

要想調理好老年人的情緒，必須要了解老年人的心理。老人心理可以概括爲 5 個特點：

相對穩定性 老年人閱歷深廣，經驗豐富，考慮問題全面，遇事“三思而行”，所以許多老年人遇到不愉快的事，祇是“面有愠色”，不致于“暴跳如雷”，也就是內含多于外顯。

具有多變性 有部分老年人由于大腦的衰老，思想不易集中，記憶力減退，情緒易波動多變，喜怒哀樂，幼稚可笑，甚至發展成老年性痴呆或老年憂鬱癥。

具有多疑性 離休退休之後，有的老人生活缺乏規律，過分的悠閑和無所事事，逐漸對周圍的小事過分關心，容易受到不良情緒刺激，感覺身體不舒服，精神負擔很重，情緒低落。

伴有孤獨感 孩子成家不在身邊，老人退休後又離開同事，生活圈縮小了，難免會寂寞孤獨。

失去生命恐慌感 老人身體各種功能衰退，一旦患病，首先想到的就是“自己快要完了”，因而精神萎靡、情緒低落而臥床不起，感到活着失去了意義。

遇到以上這些情況，老年人要用積極的心態去面對生活，對出現的消極因素可以置之不理，盡量讓每天的生活既規律又豐富多彩。

長期高血壓易致青光眼

青光眼是全球第二大失明病因，主要是因爲眼壓過高所致。美國《眼科研究與視力學》雜誌刊登一項新研究發現，長期高血壓會增加罹患青光眼的風險。

澳大利亞墨爾本大學裴幫博士及其同事對較高眼壓的實驗鼠展開了研究，對比了急性高血壓（1 小時）和慢性高血壓（4 周）實驗鼠的機體反應。結果發現，當血壓持續升高 4 周

時，血壓升高 1 小時對眼壓較高實驗鼠的保護作用就會消失。這就意味着長期高血壓會導致機體失去處理高眼壓能力。另外，由于高血壓還會損傷眼部血管，眼壓增大時就無法彌補血流改變的損失。

裴博士表示，新研究結果表明，高血壓是青光眼的最大風險因素，有青光眼家族史和高危因素的人群更應該關注血壓變化。

頻繁的幹咳多心衰引起

62 歲的劉阿姨最近總是咳嗽個不停，喝了止咳糖漿也絲毫沒有作用，咳到後來連上樓梯的力氣都沒有，去醫院一檢查，結果讓她很震驚，原來她的咳嗽是心衰引起的。

專家指出，心衰引起的咳嗽有以下幾個特點：頻繁的幹咳，伴有胸悶氣喘；活動或勞累後，咳嗽氣喘的癥狀加重；處於平臥位時癥狀較重，當變成坐位或立位時癥狀緩解，并且常在夜間發作。

心衰好發于既往有冠心病、高血壓、心肌炎等心臟疾病以及酗酒抽煙的人身上。除了咳嗽，其他一些信號也需要提高警惕：疲乏無力，總是感覺全身乏力，沒走多少路就已經疲乏不堪，甚至連話都不願意說；食慾不振，右心衰的人全身供血不足，導致胃腸血流量減少，容易腹脹、惡心、嘔吐；尿少、浮腫，心功能減退後，心排血量降低，全身的有效循環血量減少，腎血流不

足，導致患者總尿量減少，而夜間尿量相對增多，由于心衰後還會導致體循環瘀血，所以還會出現雙腳、雙小腿水腫的癥狀，而且勞累後會加重；情緒或精神異常，老年心衰患者往往出現此類癥狀，主要表現爲煩躁不安、幻覺、意識不清甚至昏迷等。

專家說，有人認爲心衰就是心臟的終末階段，再也治不好了。這種認識是不全面的。心衰可分 4 期，如果在早期，通過藥物或手術等積極治療，心衰患者完全能像正常人一樣生活，因此即使查出心衰也別氣餒。

此外，有些老人容易過度擔心，一口氣喘不勻就跑到醫院說自己心衰了，這是完全沒必要的。如果已經明確診斷爲高血壓、冠心病、糖尿病，長期控制不佳後出現胸悶、氣短及活動耐力下降，這時患心衰的幾率才會增加。最終診斷還需要結合臨床檢查，比如胸片、心電圖、彩色超聲心電圖等。

六種服飾是大病導火索

一些看似時髦的穿衣打扮可能會給健康帶來極大危害。據美國《健康》雜誌近日報道，以下 6 種服飾可能是疾病的導火索。

高跟鞋 高跟鞋會引起拇趾囊腫、足繭和錘狀趾，造成腳後跟疼痛，從而引發臀部和背部疼痛。若鞋跟超過 5 厘米，還會引發應力性骨折和腳踝扭傷，甚至是跟腱縮短。

領帶 即使是男人，也會受到不良服飾對健康造成的損害。發表在《英國眼科雜誌》上的一項研究成果表明，每天領帶系得很緊會導致眼壓升高，它是青光眼的風險因素。建議男士打領帶時，還是寬鬆些爲好。

緊身衣褲 把軀幹和雙腿包裹在緊身衣物中，會導致燒心、加重胃酸反流。更重要的是，這些額外的壓力會對腸道

健康造成嚴重破壞。此外，穿緊身褲還會使大腿外側出現刺痛感和燒灼感。

人字拖 它爲腳提供的支撐力很少，會導致足弓塌陷、足底筋膜炎和足跟骨刺。穿人字拖走路時，步幅會縮短，腳趾也會蜷曲，導致腕部、膝蓋和後背疼痛。如果你喜歡穿人字拖，不妨選擇有坡度、能爲足弓提供一定支撐力的款式，但也不要穿着走太長時間的路。

耳環 廉價的珠寶首飾通常含有鎳，這種金屬元素會引起皮膚刺癢等過敏癥狀。又大又沉的耳環還會造成耳垂鬆弛下垂、穿孔，甚至引發耳垂撕裂。

大手提袋 大手提袋會引起後背疼痛和肩部扭傷，甚至是頭疼；長時間拎着過沉的手提袋還會引起退行性關節病。建議人們攜帶寬肩帶的小手提包。

沒胃口喝陳皮粥

最近，身邊不少人跟我抱怨沒有胃口。究其原因，大多是因爲經常暴飲暴食，把他們的腸胃功能破壞了，積食不消化，胃動力不足，因此吃不下。此時，喝碗陳皮粥可在一定程度上解決這種狀況。

陳皮是曬幹的橘子皮，而且是越陳越好，在傳統的中醫裏，3 年內的一律稱爲果皮，3 年以上的才叫陳皮，且陳皮時間越長越昂貴。中國傳統中醫認爲，陳皮味辛、苦，性溫，歸脾、胃，功效健脾開胃，主治消化不良。

陳皮粥的做法非常簡單，將切成絲的陳皮和小米一起熬煮即可，這樣的粥熬出來還有點香香的，味道不錯。除了喝陳皮粥，沒胃口時還可以泡杯陳皮蜂蜜茶做輔助。

需要提醒的是，陳皮茶性味偏溫，如果伴有口苦等“上火”癥狀，以及陰虛火旺者不宜飲用。同時，泡藥茶時，千萬不可把鮮橘皮當陳皮。這是因爲，鮮橘皮不僅不具備陳皮的藥用功效，而且表面可能還殘留農藥和保鮮劑。陳皮講究的是放得時間長，又要保存得當，不能有濕氣，否則容易出現霉味，顏色也不是死黑，而是有光澤的深褐，如果聞着有一股幽香，那就是正品了。

豆腐堪稱植物肉



豆腐營養價值和藥用價值都很高的。是植物蛋白質的最好來源，有植物的肉之美譽。豆腐裏含的豆腐醇能降低膽固醇，抑制結腸癌的發生，預防心血管疾病。此外，豆腐中的大豆卵磷脂，還有益于神經、血管、大腦的發育生長。

由于各地口味不同，做豆腐的花樣豐富，豆腐腦、豆腐幹、豆腐皮、水豆腐各有各的特點，豆腐與三種食物搭配，營養更加分。

豆腐+魚 取長補短，豆腐所含蛋白質缺乏蛋氨酸和賴氨酸，魚缺乏苯丙氨酸，豆腐和魚一起吃蛋白質的組成更合理，營養價值更高。

豆腐+海帶 避免碘缺乏，豆腐裏的皂角苷成分，好處是促進脂肪代謝，阻止動脈硬化發生；但易造成機體碘缺乏，與海帶同食可避免這個問題。

豆腐+蘿卜 避免消化不良，豆腐植物蛋白豐富，但多吃可引起消化不良，蘿卜有助消化之功，與蘿卜同食，此弊即可消除。