

身体累坏前会发出信号 几个方法有助改善“慢疲劳”



不知你在生活中是否有过以下经历:常常感觉疲倦、腰酸腿疼;稍一运动就累得厉害;平时睡得挺多却不解乏;精神上踌躇满志,身体却垂头丧气。

这不是懒,也不是意志薄弱,可能是病了,得积极应对。

疲劳与疲乏感别混淆

疲劳与疲乏感是两个概念。疲劳是实际中的损耗,疲乏感则是身体当下的一种感受。

近年来,慢性疲劳综合征发病率逐渐上升,越来越多的人长期处于“高消耗、低补充”状态,被疲乏感裹挟,感受阈值逐渐提升。

此时,虽然已然感知不到疲劳,但它对身体的消耗始终存在。

及时发现“疲劳”信号

思维及反应力下降,记忆力和注意力脱轨,脑子里好似有雾气笼罩,无法高效思考,这就是“脑雾”状态,也是慢疲劳的外在体现之一。

经常有烦躁、厌烦情绪、当身体处于疲劳状态时,人们可能会感到心烦意乱、情绪不稳,会更容易

生气、焦虑或产生厌烦感,对生活原本感兴趣的事情,也会失去耐心。

不自觉入睡、在进行一些日常活动之余,如刷刷、坐地铁时一不注意就睡着了,这是大脑在疲劳达到一定程度时,采取的强制保护措施,与其说是睡着,不如说是昏厥。

累到极致时,夜间睡眠质量往往会变得更差,这类人可能经常会在半夜醒来,并且没有什么特别的理由。

解决“慢疲劳”中医有方法

慢性疲劳综合征是体质下降、慢性疾病多发的前奏。中医认为,它与人体阴阳失调、脏腑气血失调有关,可归属为中医学的郁证与虚劳范畴。

改善“慢疲劳”,最终要的就是在精神上接受“慢下来”,改变“内耗”状态,配合恰当的调养方法,让气血阴阳逐步恢复正常。

劳逸结合。感到疲乏时,及时放

下手中让人心烦的事务,定期给身体和大脑一个短暂的休息时间,让它们从紧张的状态中解脱出来,恢复活力。日常生活中,也要保持好心情,学会合理减压,保证充足的睡眠,科学地安排一日三餐,这是给身体“充电”的最简单办法。

练练气功。传统功法,如太极拳、八段锦、易筋经等在慢性疲劳综合征的防治中也发挥了重要作用。这类功法以“天人相一、刚柔相济”为原则,动静结合,通过“调身”“调息”“调心”等自我锻炼,调理人体阴阳,调整脏腑经络,提高身体机能,缓解慢疲劳。

辨证论治。“慢疲劳”在中医可分为心脾两虚型、气血亏虚型、肝郁脾虚型三类。针对每种证型,除了施以方药和针灸、敷贴疗法外,药膳也是调理的好方法。症状严重者,可根据自己的需求,到正规医疗机构,寻求医生的帮助。(据《中国中医药报》、科普中国)

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。现代研究也证实,生姜具有杀菌解毒、抗炎、降血脂、抗氧化等多种保健功能。今天,为大家送上一份“吃姜手册”,有助应对多种情况。

夏季腹泻,试试鲜姜炒鸡蛋。10克鲜姜切成碎丝,调和3只鲜鸡蛋,炒熟食用,食后喝红糖水350-400毫升,每日一次;或用生姜、茶叶各9克,水500毫升煎服。夏季,细菌生长繁殖活跃,容易污染食物引起急性肠胃炎,适当吃些生姜或用沸水冲泡生姜、茶叶后饮用,能起到防治作用。

养胃护阳,来杯生姜米醋汁。取鲜姜100克切细丝,浸泡在250毫升米醋中,密闭贮存3天后即可食用,每日早晨空腹服用10毫升;或将生姜切片泡入米醋中,每天3片,7-9时吃早饭时嚼食,此时吃姜更有助于升发胃气,促进消化。

(据 CCTV 生活圈)

夏吃生姜有益 试试两个食疗方

遗失声明

兹有武汉铁路公安局武汉公安处工作人员陈辉(身份证号:413001196507202510),不慎将警官证(证号:192891)遗失,特此声明。

招租

信阳广播电视台广电大厦附属A楼,共6层80个房间,面临107国道鸡公山大街,交通便利,设施齐全,欢迎有租赁意向人士前来洽谈。

联系人:郭先生
手机:13837658248
电话:0376-6659866

三件事或让脱发更严重 正确应对助你护脏器养毛发

据世卫组织统计,平均每6个中国人中就有1人存在脱发问题。

中医认为,发为血之余,毛发的生成与肝、脾、肾有着很密切的关系。当这3个脏器出现问题,导致身体精血亏虚,或是精血不能及时荣养毛发,就可能会出现脱发。

压力过大 伤阴化燥

中医认为,肝主疏泄,若长期精神压力过大、情志失调,肝郁化火,复感风邪,则伤阴化燥,致使阴血不能上奉巅顶,荣养毛发,故而毛根干涸,导致脱发。现代医学认为,压力可以通过神经系统作用到毛囊周围的神经免疫系统,从

而影响毛囊生长。

应对策略:工作生活注意劳逸结合,平时要加强心理调节,寻找一些缓释压力的方法,比如运动、旅游等。

爱吃甜食 湿热内蕴

很多人认识不到甜食吃太多对头发的伤害,尤其是夏季,一瓶瓶奶茶、饮料下肚,你认为自己在解暑,实际上是在“除毛”。中医认为,脾主运化,若饮食不节,过食辛辣甜腻食物,容易导致体内湿热内蕴,上蒸巅顶,则侵蚀毛根,堵塞毛孔,头皮出油,精血不能荣养毛发而致脱发。

现代医学认为,油腻、辛辣、甜食吃太多,会让头皮油

脂分泌旺盛,可能加重脂溢性皮炎,引起脂溢性脱发。

应对策略:建议每天的精制糖摄入量不要超过50克,最好控制在25克以下。甜饮料每天不能超过半瓶,烹饪时最好不额外加糖。

熬夜晚睡 损伤肝血

中医认为,人卧,血归于肝,长时间不睡觉,肝脏无法顺应自然得到滋养,而肝肾同源,天长日久还会出现肝肾亏虚,精血不足,不能荣养毛发,毛根失养,也会掉头发。

现代医学认为,头发的生长是有周期性的,经常熬夜、日夜颠倒会导致血管更容易收缩,供血、供氧不足,进而影响头发正常生长。

应对策略:建议睡觉的时间点不要晚于23时。

(据 养生中国)