

“累死了”不是玩笑话 这些病或许已找上门

A 老觉得累,可能是病

2017年,原国家卫生和计划生育委员会发布数据显示,我国每年约55万人发生心脏骤停并死亡,相当于不到1分钟就有1人猝死。有研究发现,大多数猝死者生前都经历过连续加班和异常疲劳。

2018年,一项针对上海某中学毕业班学生的调查显示,96.59%的学生有下午打瞌睡、提不起精神的现象;81.23%的学生头昏脑涨、记忆力下降。

中年人更是因家庭、事业双重压力而疲惫不堪,数据显示,大城市七成白领都处于“过劳”状态,他们平均每天工作10小时以上,长期睡眠不足、三餐不定,自嘲为“被累倒的一代”。一般来说,持续3—6个月不缓解的疲劳,并伴随低热或淋巴结肿大,或其他系统的紊乱或损害,如脱发、睡眠障碍、体重增加或减少、厌食、腹泻等全身多部位不适的,可诊断为慢性疲劳综合征。

这类人由于免疫功能下降和身体内致敏因素增加,容易发生各种感染、自身免疫性疾病,如患红斑狼疮、干燥综合征等风险都比健康人群高,而且患癌症和抑郁症的几率也升高。

但统计结果显示,只有6%的慢症患者就诊过,绝大多数患者认为这不是病,更有一部分人因睡眠障碍而自作主张乱服安眠药,造成严重的药物依赖,这部分人最终极易发展成为棘手的慢性疼痛患者——心因性疼痛。

B 经常疲劳,警惕3类病

除慢性疲劳综合征,一些疾病会导致机体代谢异常或过度消耗能量,从而导致人体容易产生疲劳感。专家提醒,身体疲劳还应警惕以下几类疾病。

首先是心血管疾病。因为急性心梗、心衰和早期动脉粥样硬化常会出现不明原因的容易疲劳、头晕、头痛、气喘等症状。《美国心脏协会杂志》近日发布的研究也显示,易疲劳人群患心脏病的风险更高。

其次是糖尿病。几乎所有糖尿病患者最初都会感到疲劳乏力,但这种早期症状常被忽略,误以为是生活压力大、工作太累等原因造成,导致很多人的血糖未得到及时有效控制。因此,有糖尿病高危因素或有家族史等人群,随着年龄增长出现疲劳、乏力症状时,一定要警惕糖尿病。

再者,癌症及自身免疫性疾病。美国“癌症网站”2016年总结美国癌症研究协会等机构的研究数据后提示公众,睡眠、休息充足的情况下,仍长期感觉疲劳的人群,需要警惕癌症、贫血及自身免疫性疾病。

C 做4件事帮你摆脱疲劳

排除疾病导致的疲劳,生理性疲劳在人群中更为普遍,通常发生于中青年人群,一般由压力过大、剧烈运动、睡眠不足、不科学减肥等主观原因以及天气、季节等客观因素引发,一般适当休息后便可缓解。

疲劳对人的影响一般分为两个层次,轻度疲劳会导致身体不适和认知能力下降,重度疲劳可能造成心理问题和社会适应能力障碍等。长期疲劳人群需要重视从运动、睡眠、饮食、心理等多方面进行调整,必要时还可通过中医调理、辨证治疗逐步改善。

怎样摆脱疲劳?第一是坚持锻炼,能赶走疲劳。美国乔治亚大学研究发现,久坐会让人感觉很累,每周坚持锻炼3次,每次运动20分钟,能有效赶走疲劳,增强机体免疫力。第二,规律作息,定期体检。保证充足睡眠、规律作息是抗疲劳的关键。此外,我们要保证每年体检一次。第三,饮食规律,营养均衡。饮食上要尽量做到多样、均衡,建议适量多吃些牛肉、深绿叶蔬菜、坚果等含铁丰富的食物。第四,要心情愉悦,别太较真。

据新华网

现代社会中,人人都被快节奏推着走,多方面的压力接踵而来:很久没有吃上一顿像样的饭菜,喝杯咖啡就能撑过半天;对着电脑一坐就是十几个钟头,呼吸新鲜空气成了一种奢侈……别拿累不当病,长期疲劳会给身体带来很大危害。据了解,疲劳分为病理性和生理性的。在病理性疲劳中,有一种最易被人们忽视的疾病——“慢性疲劳综合征”。据统计,全球至少1700万人受到该疾病影响,20—50岁的中青年较多。

中国健康教育协会在上海、北京、广州等10个大城市开展的慢性疲劳综合征初步调查显示,各城市人群慢性疲劳综合征患病率约为10%—25%,且大多数患者患病时间在一年半以上,30%左右的人竟有长达5年的疲劳感。

口干舌燥,咽喉痛? 赶紧喝润燥茶

初冬的气候比较干燥,燥邪容易从口鼻而入侵人体,从而产生鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥、失眠、便秘等症状,针对这些情况当以“润”为主。专家推荐几款防燥养生茶,有需要的人群赶紧喝起来。

西洋参茶

【材料】西洋参3克,麦冬1克。

【制法】将西洋参切片或切段,和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。

【功效】西洋参补气养阴、清火生津,加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺的功效。

提醒:西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者。因此,如果患有虚寒病的患者应该注意,尽量不要饮用西洋参茶。另外,西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣,切勿乱自服用。

菊花茶

【材料】干菊花3—5克、金银花3—5克、甘草2克。

【制法】将干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煎煮时间不能太长。

【功效】菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也可用于高血压初期出现头痛、目赤等症状时饮用。

二子茶

【材料】决明子50克,枸杞子15克,冰糖50克。

【制法】将决明子略炒香后捣碎,与枸杞子、冰糖共放茶壶中,冲入沸水适量,盖闷15分钟代茶饮用。

【功效】益肝滋肾、明目通便,适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症状。

山楂茶

【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用,也可用干品每次3—5克代替。

【功效】山楂有消食导滞、活血化淤的作用。经常饮用山楂茶,可降低血脂,调节血压。

提醒:如果肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。



正常人在服用山楂的时候也需要注意用量,千万不能够一次性服用过多,否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用,甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

据新华网

你知道吗? 米汤、锅巴能养生

天天在吃饭,你知道米饭里也有中医吗?其实,米汤、锅巴也能养生。

米汤

将大米、小米用来熬粥后,很大一部分营养进入汤中,形成了米汤。

专家介绍,粥熬好后,冷却一段时间,便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质。中医把它叫做米油,衡阳俗称米汤。米汤性平,味甘,功能益气健脾,滋阴养胃,利小便通淋。

中医认为,大米熬粥后大部分的营养和精华都在米汤里,有很好的滋补作用。在古代医家看来,米汤的滋补作用丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。《紫竹林单方》提到“治精清不孕方,用粥油日日取起,加炼过盐少许,空腹服下,其精自浓”。也就是说,男子想调精助孕,不妨空腹喝点加了盐的米汤,以助养肾精;女人产后喝的小米粥,也是借助了米汤的滋补作用;老年人不同程度地存在着肾精不足的问题,如果常喝米汤,可以起到补益肾精、益寿延年的效果;幼儿、患有慢性胃肠炎的人,喝米汤能补益元气、增长体力。

锅巴

饭焦也叫锅巴,但不是现在包装零食所称的“锅巴”。传说三国时代,刘备茅庐三顾,请诸葛亮出山时,诸葛亮徒四壁,无甚招待。其妻黄月英,见锅里还剩些锅巴,遂用米汤煮锅巴,香润爽口。

专家称,烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物。但中医讲的“焦”只是微微焦黄、焦黑的状态,并且用的是无油干炒的方式,是通过炒焦来增强药材本身消食化积的能力。比如焦三仙,是用三味炒焦的药材组合而成的。

很早以前民间就以焦锅巴入药了。饭焦具有和中、健脾、消食、止泻之功,胃弱者及慢性胃炎、不思饮食者宜食;脾虚、消化不良、久泻不愈的老人、小儿宜食;病后消化力弱、食积腹痛者宜食。或以水煮成焦锅巴粥,则焦苦之味全无,竟成焦香可口之味;或以之为细末,1日3次,每次1勺(约10克),开水送服。

名中医蒲辅周曾经以焦锅巴为主药,辅以山楂、神曲、砂仁、鸡内金、莲子之类,制作锅焦丸,并认为此丸性味和平,无论男女老幼,中虚脾弱,肌肉消瘦,久患下利(腹泻),或大便不成形,俱可久服。

食疗方 莲子饭焦粥

原料:莲子肉50克,饭焦(锅巴)、白糖各适量。

方法:莲子浸泡半小时后与饭焦一起,加水,用文火煮粥,等莲子肉烂熟,调入白糖即可。早晚餐温热服食。

功效:适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、大便容易溏泄的人群。

据新华网