



甩不掉的累!

“易疲劳”体质是这样养成的

高强度、快节奏的生活,让很多人都会感到疲于奔命。通常,经过一夜睡眠,身体乏累、精神困倦会有所缓解,若长久休息后仍然感觉疲累,你可能是被慢性疲劳综合征盯上了。慢性疲劳综合征诱因多,那些容易被忽略的生活小习惯可能是养成“易疲劳”体质的祸首。



这样的累是病态累

慢性疲劳综合征是一种病,或许你已经为其所累而不自知。下面就教你如何区分普通的累和病态的累。

普通的累

偶尔出现的疲劳感,就像加班或者熬夜后,通过停下来休息或睡一觉就能恢复到原来的状态,并且,这种情况对生活影响不大。

病态的累

只是做了少量的活动,身体便出现了疲惫感,通过正常休息,仍然无法缓解。

这些事让你养成“易疲劳”体质

主食吃太少

碳水化合物是大脑、神经最主要的供能物质,吃太少大脑、神经则缺乏充足的能量,就容易让人疲劳、乏力。

久坐不动

若每天连续坐6个小时,肌肉就会慢慢开始萎缩,最大耗氧量降低,肌肉对运动状态的适应能力减弱,以前能一口气爬6层楼,现在可能爬2层就会疲累。

过度刷短视频

短视频带来的浅层次愉悦消散得很快,放下手机后会感到更无聊、空虚和疲惫。

营养素缺乏

营养素缺乏导致的疲倦中,缺铁是最易导致疲倦的原因。铁元素摄入不足会导致缺铁性贫血,从而降低血液的供氧能力,一些组织器官缺氧就容易导致疲倦感袭来。

负面情绪累积

负面情绪的长期累积,像失望、恐惧、沮丧等也会使人疲惫不堪、心力交瘁。

调理要全面出招

远离“易疲劳”体质,要劳逸适度,合理安排时间,调整生活节奏,避免长时间的连续工作和学习。

营养均衡的饮食可增强免疫系统的功能。应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,控制饮食量也有助于减轻身体的负担。

慢性疲劳综合征患者做剧烈的运动,会加重疲劳的症状,故治疗上建议多采用强度较小的有氧运动,如散步、慢跑、登山、游泳等。此外,中医气功,如打坐、站桩、八段锦、六字诀、五禽戏、太极拳等,以强身健体、养生康复为目标,是很好的锻炼方式。

调整心态,适时减压。工作生活中,要多与家人朋友沟通,适时排解精神压力,避免出现过大的情绪起伏。

气虚乏力者多吃补气食物

中医认为,总感觉疲劳乏力的人,大多是因为气虚。容易疲劳的人,平时可多吃点补气食物,可以选用益气健脾的食物,如大米、小米、南瓜、山药、蜂蜜、大枣、香菇、莲子、白扁豆、鸡蛋、牛肉等。不宜多吃生冷苦寒、辛辣燥热的食物,不宜食用耗气的食物如空心菜、萝卜等。

提醒

盲目进补可能越补越虚

有些人在感觉疲劳时,会盲目地调理身体,如盲目进补阿胶、人参,认为这些名贵滋补品一定能缓解身体疲劳。殊不知,不恰当的进补方式不仅不能改善疲劳,还可能给身体带来额外负担,让人越补越虚、加重疲劳。

小贴士

芪枣抗劳饮

黄芪、西洋参、枸杞子、红枣各适量。滚水熬煮十分钟后温热饮用,可补气养阴,提高人体免疫力,对消除疲劳感有帮助。

中医个性化调理“易疲劳”体质

在中医理念中,慢性疲劳综合征需进行辨证论治,即根据患者个体情况,采用火罐、艾灸、中药汤剂、耳穴压豆、食疗、运动等综合措施,扶正祛邪,补养气血,调理脏腑功能,提高免疫力,强体质。

记者 刘威 整理 本版制图:蔡廷