



如果你经常觉得自己是“特困生”，总感觉体倦乏力、腰膝酸软、健忘失眠、头昏头痛、咽干喉痛、食欲下降、情绪低沉、焦虑抑郁等，休息也休息不过来，去医院检查又没有任何器质性问题。不要高兴得太早，慢性疲劳综合征开始找上你了。这是现代人在长期疲劳、高压的生活状态下，表现出来的一系列症候群，也有人称之为亚健康状态。小的疲劳，如果长期得不到调整，很可能将积攒成大病。

本报记者 徐洁

累得慌 当心，慢性疲劳悄然来袭

◎8成人经常感觉疲劳

在省城各大医院保健科门诊，慢性疲劳患者是这里的常客。一项涉及全国10个省区11980人的亚健康状况流行病学调查也显示，81.36%的非患病人群属于慢性疲劳。其中，经常感到疲劳，但休息后可以恢复的轻度疲劳者占68.07%；总感到疲劳，且休息后较难恢复的中度疲劳者占29.78%；休息后也无法恢复的重度疲劳者占2.15%。长期的精神压力、不健康的饮食、缺乏锻炼以及不合理的作息等，使现代人慢慢加入“疲劳大军”。

诊室故事一

“虽说都是浮云，心却累得

一塌糊涂。”省直机关的一位公务员徐女士说，近半年来，她饱受失眠折磨，晚上睡不着，白天头昏脑涨，还患有高血压。“白天压力大，一下班回家脾气就特别差，像疯了一样。”徐女士说，除了心情烦躁，脸上也出现棕色斑点，闭经时间也提前了。公务员的工作听起来轻松，其实身在其中才能体会甘苦。徐女士说，一件小事就牵扯方方面面的关系，费心费神，很难处理，如果期望获得职位上的升迁，更需要小心翼翼，“我们40多岁的年龄，老人需要照顾，孩子面临升学，在单位也是骨干，每天感觉压力大得透不过气来。”

诊室故事二

27岁的小孙是一名派出所内勤民警，身体瘦弱。最近，她总感觉睡眠不好，多梦，常惊醒，睡眠断断续续，脸上容易长痘，还有慢性咽炎，生理周期也不规律。她自嘲，筋骨硬得像七八十岁老太太，一锻炼身体就累，所以极少运动。工作并没有带给小孙太大的压力，但她时常感觉疲劳，提不起精神来。小孙说，她喜欢吃肉，属于无肉不欢型的，不太爱吃青菜。和朋友出去“解馋”是小孙的一大乐趣，隔三差五出去撮一顿，味道厚重的火锅、烧烤、川菜是她的最爱。

解读 慢性疲劳

- 性格变得暴躁
- 注意力很难集中
- 记忆力越来越差
- 做事不专心
- 食欲下降
- 咽干喉痛
- 头昏头痛
- 健忘失眠
- 腰膝酸软

顺应天时 气血流通就是补

一年四季轮回，春生、夏长、秋收、冬藏是亘古不变的规律，养生贵在“顺应天时”。春夏阳气最盛，应当夜卧早起，多见阳光增长阳气。中医经常讲：气血流通就是补。

- 【运动】 美国乔治亚大学的一项研究发现，久坐不动会让人感觉疲惫，而每周坚持锻炼3天，每天运动20分钟，就能赶走疲劳。
- 【睡眠】 抗疲劳关键在于规律作息，尽量不熬夜。晚上11点和凌晨1点是人体修复的最佳时间，每天按时起床，如果不得不熬夜工作，那么白天应尽量补充睡眠。
- 【饮食】 青凉厚味和刺激性强的食物，易导致痛风、高血压、高血脂的发生。应多吃中焦、润燥、深绿叶蔬菜，坚果等含铁丰富的食物，每天八杯水，提高血液运氧能力和营养物质的能力。
- 【心理】 保持心态平和，控制欲望，戒除负面情绪，用最小的建议为11，不要过于追求完美，放下焦虑。

◎睡眠是人体组织修复过程

为什么感觉“整个人都不好”？近日，美国《健康》杂志给出了这样的答案：睡眠不足、缺乏运动、饮水不足、缺铁、不吃早餐、爱吃垃圾食品、做事追求完美、容易小题大做等，都可能让你感觉疲惫。“35岁-50岁之间是生活压力最大、最累的一个阶段。”济南市中医医院针灸科副主任医师万红棉说，诊室中经常有这样的患者，他们经常感觉疲劳，睡眠不好，腰膝酸软，脸色发灰，但是检查各项指标没有明显异常，处于这一年龄段的人上有老下有幼，是单位骨干，工作压力大，男性应酬多。慢性疲劳综合征不止身体“累”这么简单，还包括一些心

理症状，比如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中，性格变得暴躁等，也有人称之为亚健康状态。山东大学齐鲁医院肝病科主任王凯说，长期体力透支超过了身体的极限是慢性疲劳综合征的一大原因，睡眠是人体组织的修复过程，偶尔疲劳多睡会儿就能调整过来，如果长期缺乏睡眠、工作连轴转导致身体组织没有机会修复，累积到一定程度导致组织崩解，这就是为什么有些人连夜加班不睡觉，最终导致猝死的原因。“中医认为，七情过度可伤身。”山东省千佛山医院主任中医师宋鲁成说，中医讲怒伤肝、喜伤心、悲伤肺、恐伤肾、思伤

脾，愤怒可导致肝脏动脉和门静脉血管痉挛，导致肝脏缺血缺氧；适当的喜可舒缓身心，流通气血，但过分的大喜、狂喜伤身；过度的恐惧可使肾上腺激素急剧分泌，甚至二便失禁；担忧太过可使肺气抑郁，常说大悲中的人“一口气没上来”，就是这个道理；又常说想念一个人“茶饭不思”，就是思伤脾的表现，脾胃好才会有食欲。美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现，许多癌症患者发病前两三年都处于极大的压力下。宋鲁成认为，不良情绪对健康影响非常大，现代人压力过大，思虑过度的情志影响整体气机，使植物神经发生紊乱。

◎亚健康易让皮肤出现过敏、湿疹

亚健康就是人的身心处在疾病和健康之间的状态，而从疲劳到疾病，一般会经历以下几个阶段：头昏气短、身体发沉、精疲力竭、小毛病不断、大病缠身等。王凯说，慢性疲劳导致人体免疫力下降，经常感冒、溃疡，以及缓解应激状况的能力低下，身体调适功能失衡。有句话说，胃是人的第二张脸。宋鲁成说思虑过度，胃酸分泌不足，脾胃消化功能减

退，而愤怒、压力状态下，肾上腺皮质激素、胃酸大量分泌，灼烧胃肠黏膜，形成胃肠道溃疡，这都是亚健康导致疾病发生的一些症状，此外，亚健康状态下，皮肤也会没有光泽，容易出现过敏、湿疹。宋鲁成介绍，各个脏器的疾病来临之前有值得留意的先兆：①晕、四肢麻木症状明显，可能是脑中风的先兆；②身体时常感觉乏力，爬

楼梯时胸闷气短，但并不咳嗽，小心心脏病；③眼睑不明原因地浮肿，小心肾脏；④食欲不佳、厌食油腻，小心肝脏、胆囊和胰腺病变；⑤不明原因乏力、睡觉也休息不过来，小心消化系统疾病、甲状腺功能低下以及糖尿病。“不过，单凭某种症状不能断定就一定属于慢性疲劳

综合征。”宋鲁成说，有的身患某种慢性疾病，症状并不明显，所以应先进行检查，如无其他疾病再按照慢性疲劳综合征进行调理。此外，长时间劳累工作，过度体力消耗以及吹空调等导致的腰椎、颈椎疾病也应注意。万红棉说，有的病人来了说最近经常落枕，已经一个星期了还没好，这不可能，落枕没有超过3天的，这些是颈椎病的信号。



养生堂

本期堂主：王婷

王婷，眼科学博士，副主任医师，硕士研究生导师，山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。先后首位承担国家自然科学基金等多项课题，作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项，山东省科技进步一等奖2项。近几年，在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇，被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

浅谈青少年防治近视眼

“眼睛是心灵的窗户”，人们日常的信息90%是通过眼睛获得。近几年，近视眼的发生逐渐低龄化，严重影响了青少年儿童的学习。近视可分为两种，一种叫调节性近视，也叫假性近视，中、小学生的早期近视，绝大部分属于这一类型，这时，如果注意保护视力，消除引起调节紧张的因素，视力可以好转或恢复到正常。另一种叫轴性近视，也叫真性近视，通过医院进行医学散瞳验光可以确定属于哪种近视。

近视眼是中小学生的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。控制看书和电子屏幕的时间，每当连续阅读40分钟左右，就应该休息10-15分钟。保持正确的读写姿势，眼睛和书本的距离保持一尺左右，前胸与桌沿保持一拳距离。调节看书的光线，家长和老师应给少年儿童创造良好的看书写字的条件。加强营养和锻炼，增强体质，多看绿色物体对眼睛有益，户外活动有利于放松眼部疲劳。

如果已经患有真性近视的青少年，则要通过医学检查验光和进行视力矫正，近视正规的矫正方法主要包括：框架眼镜、角膜接触镜、角膜屈光手术。框架眼镜矫正近视是经典而有效的方法，其验配简单、佩戴方便，但是对于高度散光或双眼近视度数相差很大的人群框架眼镜的矫正效果不佳。角膜接触镜分为：1)软性接触镜，其优点是舒适度好，缺点是镜片易损坏、产生沉淀物且对散光矫正差。长期佩戴容易引起角膜缺氧、结膜炎、角膜炎等并发症。2)硬性高透氧性角膜接触镜(RGP)：由特殊的高透氧分子聚合物制成的一种硬性角膜接触镜，其具有透氧性高、泪液循环好、不易磨损等优点。对于轻至高度近视、远视、散光、屈光参差效果好。3)角膜塑形镜：采用一种特殊逆几何形态设计的角膜塑形镜片。在睡觉时戴在角膜前部，逐步使角膜弯曲度变平，眼轴缩短，白天摘去塑形镜，视力可以达到正常，这种方法能够有效地降低近视发展的速度。角膜屈光手术主要适合于18岁以上近视度数稳定的人群。