



睡了十几个小时仍疲惫

你会“休息”吗？

□晴晴

休息应该是使你摆脱疲劳,放松神经,使你重新精力充沛。如果你的休息方式并不能给你带来这些,那么,无论这些活动听起来多么轻松,看上去有多High,它都是一种错误。看看我们对休息有哪些误解:

脑力劳动者,补睡睡对你没什么用

你写了一天的文案,主持了一天的会议,当一切都结束了,你叹到:太累了,这一天我要睡个好觉。我们的常识使得我们对疲劳的第一反应就是“去躺躺吧”,但这只是一个陷阱。

睡眠的确是一种有效的休息方式,但它主要对睡眠不足或体力劳动者适用。对体力劳动者来说,“疲劳”主要是由体内产生大量酸性物质引起,通过睡觉,可以把失去的能量补充回来,把堆积的废物排除出去。偶尔累时也可以在床上先躺一躺,闭目静息,让全身肌肉和神经完全放松后,再起来活动活动。

但如果你是坐办公室的,大脑皮层极度兴奋,而身体却处于低兴奋状态,

对待这种疲劳,睡眠能起到的作用不大(除非你是熬夜加班,连正常睡眠时间都达不到),因为你需要的不是通过“静止”恢复体能,而是要找个事儿把神经放松下来。这样你可以理解为什么你周末两天不出门依旧无精打采,而只需下班后游泳半小时就神采奕奕。

不必停下来,只是换一下

既然睡觉不能帮助我们休息大脑,那什么办法才可以?答案是不停止活动,而只是改变活动的内容。大脑皮质的一百多亿神经细胞,功能都不一样,它们以不同的方式排列组合成各不相同的联合功能区,这一区域活动,另一区域就休息。所以,通过改变活动内容,就能使大脑的不同区域得到休息。心理学家谢切诺夫做过一个实验。为了消除右手的疲劳,他采取两种方式——一种是让两只手静止休息,另一种是在右手静止的同时又让左手适当活动,然后在疲劳测量器上对右手的握力进行测试。结果表明,在左手活动的情况下,

你是不是有过这样的困扰呢?当睡了十几个小时起来仍然觉得疲惫;当花了不少钱去旅游散心却没有增加生活的激情;出去K歌和逛游乐园完并没有使自己更开心。

右手的疲劳消除得更快。这证明变换人的活动内容确实是积极的休息方式。

比如你星期五写了5个小时的企划案,最好第二天去给你的盆栽们剪枝而不是睡到太阳晒屁股。还有一点,当你无法选择由脑力劳动转入体力劳动时,你不妨在脑力劳动内部转换。

最好的休息,是让你重燃生活的热情

我们的疲惫主要来自对现有的一层不变的生活的厌倦。所以最好的休息项目就是那些让我们重新找到生活和工作热情的活动。如果你干完一件事,能够幸福地感叹“明天又是新的一天。”那这件事对你来说就是最好的恢复热情,调节情绪的方法。但可惜,我们缺乏对“休息”的想象力。我们能想出来的休息方法不是痴睡就是傻玩。

我们给你开了下面一些活动清单,基本思路是以“做”来解决“累”,用积极休息取代消极放纵。当然,最适合你的方法还是要你自己探索。事实上如果你觉得打扫卫生比坐过山车是更好的放

松,那么就去吧,别管世界上的其他人都在玩什么。

也许你可以:

用看两小时让你开怀的漫画或小说代替去KTV唱那些一成不变的口水歌

试着放弃在周六晚上去酒吧,10点入睡,然后在7点起床,去没有人的街上走走,或是看看你从来没有机会看到的早间剧场,你会发现这一天可以和过去的千万个周末都不相同。

不要再去你已经去过无数次的度假村找乐子了。找一条你从没去过的街道,把它走完。你会发现这个你感到腻味的城市结果你并没有完全体会到它的妙处。

旅行,而不是换个地方消遣。去一个地方对那个地方本身心存好奇,对自己这趟行程心存美意,感受自己经验范围以外的人生样貌。而不是坐了5小时飞机,只是换个地方打麻将,换个地方游泳,换个地方打球。



白领夏季最常中“阴暑”

□生时

为了对付炎热的天气,不少白领有“三要”,上班要靠空调,坐车要空调车,下班或在家躲进了空调房。可不知躲得了“阳暑”躲不过“阴暑”,身体还是会罢工,道理何在呢?

什么是中“阴暑”

阴暑,是指夏季因气候炎热,而吹风纳凉,或饮冷过度,中气内虚,以致暑热与风寒之邪,乘虚侵袭而为病。从中医角度说,是由于静而得之,故名“阴暑”。

阴暑患者症状有发热恶寒,无汗,身重疼痛,神疲倦怠,舌质淡,苔薄黄,脉弦细,还有因着凉导致腹泻腹痛,浑身没劲,无汗恶寒,关节酸痛等。像上面的吴先生,陈女士,张小姐

等人的症状全属于此症。

“阴暑”与“中暑”不一样

阴暑,医生诊断是热伤风。热伤风从字面上说,是受热引起的感冒,实际上是因为患者体内存有郁热,然后受了风邪。

按中医理论,在风、寒、暑、湿、燥、火过偏的六淫中,暑属外邪,这与季节、工作环境有很强的相关性。暑邪致病有阴阳之分,在暑热或高温环境下作业而中暑者,属“阳暑”,即俗称“中暑”;而在暑热时节,过食生冷,或贪凉露宿,或冷浴过久所致的热病,俗称“中于寒”,属“阴暑”。暑邪为火热所化,主升散,多挟湿。其临床症状有高热、汗出、口渴喜饮、尿少短

赤、头痛、头晕、四肢无力酸痛、注意力不集中,动作不协调、体温升高(身体产热过多,而散热不足),气短,倦怠或猝然昏倒,不省人事。挟湿者又常见胸闷脘痞,溏便不爽等症。



鼻炎盛行多因游泳而起

□晨曦

炎炎夏季,在众多消暑项目中,游泳是一项老少皆宜的活动。但与此同时,易引发过敏性鼻炎,鼻窦炎等症状。学生暑期的到来,其中超过60%的患者表示,游泳后出现打喷嚏、头痛、流鼻涕等鼻炎症状。

鼻炎患者夏季游泳需警惕

日前,一对学生双胞胎兄弟到武警医院耳鼻喉中心治疗鼻窦炎。双胞胎兄弟今年十岁,这些天天气热常闹着父母要去游泳,刚开始的时候,水

里探出头后,就连打四五个喷嚏,家长紧张孩子感冒,让孩子到水边休息,结果两兄弟又一头转进水里。现在两兄弟症状不断加重,鼻塞,流脓涕,鼻子内分泌物增多,结膜充血。

孙彤医生听了孩子家长的介绍后说道,“引发两兄弟鼻窦炎的原因是游泳池里还有大量的过敏原所诱发。游泳池工作人员为防止感染,向游泳池内投放消毒剂(漂白粉),但我们知道漂白粉的主要成分是次氯酸钠,对鼻粘膜有刺激作用,被呛水后,含有漂白粉的水进入鼻子,将鼻子内的分泌物、细菌等带入鼻窦,加上治疗不及时,易诱发鼻窦炎;同时,也有不少人会对次氯酸钠容易产生过敏反应,导致出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等鼻炎症状,还会出现哮喘以及丘疹性荨麻疹等过敏性疾病等。”

孙彤医生建议,患有过敏性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎等疾病患者,不宜到

游泳池里游泳,避免池水中过敏原或细菌刺激诱发疾病;过敏体质的人可以在游泳前后服用相应的抗过敏的药物,还可佩戴防护器具防止鼻腔进水;比较常用的办法是游泳完后,用盐水洗鼻,可以有效减少化学成分对鼻黏膜的刺激损伤,减少鼻腔内的过敏原。

学生群体是鼻窦炎的高发人群

另外,值得提醒的是,学生、儿童是鼻窦炎的集中人群。他们患感冒后得不到及时有效规范的治疗,引起感冒反复发作,久治不愈,发展为鼻窦炎、慢性鼻炎,增加治疗难度。

孙彤医生特别指出,儿童因为行为能力差,不会正确擤鼻涕,多是抽吸,使得鼻涕回流刺激鼻腔粘膜,引起咳嗽等症状;对于慢性鼻窦炎儿童而言,有的会伴有邻近器官的病变,如中耳炎、腺样体炎或肥大、哮喘或支气管炎等。提醒家长,学龄前儿童患鼻窦炎在临床上并不少见,若感冒持续一周,脓涕不见减少甚至增多,以及症状有加重迹象的,应考虑合并鼻窦炎。



健康测试:你亚健康了吗?

1. “将军肚”早现。30~50岁的人,大腹便便,是成熟的标志,也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。
 2. 脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落,这是工作压力大、精神紧张所致。
 3. 频频去洗手间。如果你的年龄在30~40岁之间,排泄次数超过正常人,说明消化系统和泌尿系统开始衰退。
 4. 性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿,女子过早闭经,都是身体整体衰退的第一信号。
 5. 记忆力减退,开始忘记熟人的名字。
 6. 心算能力越来越差。
 7. 做事经常后悔,易怒,烦躁,悲观,难以控制自己的情绪。
 8. 注意力不集中,集中精力的能力越来越差。
 9. 睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。
 10. 想做事时,不明原因地走神,脑子里想东想西,精神难以集中。
 11. 看什么都不顺眼,烦躁,动辄发火。
 12. 处于敏感紧张状态,惧怕并回避某人、某地、某物或某事。
 13. 为自己的生命常规被扰乱而不高兴,总想恢复原状。对已做完的事,已想明白的问题,反复思考和检查,而自己又为这种反复而苦恼。
 14. 身上有某种不适或疼痛,但医生查不出问题,而仍不放心,总想着这件事。
 15. 很烦恼,但不一定知道为何烦恼;做其他事常常不能分散对烦恼的注意,也就是说烦恼好像摆脱不了。
 16. 情绪低落,心情沉重,整天不快乐,工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。
 17. 易于疲惫,或无明显原因感到精力不足,体力不支。
 18. 怕与人交往,厌恶人多,在他人面前无自信,感到紧张或不自在。
 19. 心情不好时就晕倒,控制不住情绪和行为,甚至突然说不出话,看不见东西,憋气、肌肉抽搐等。
 20. 觉得别人都不好,别人都不理解你,都在嘲笑你或和你作对。事过之后能有所察觉,似乎自己太多事了,钻了牛角尖。
- 我们可以对照以上“信号”自我检查,具有上述两项或两项以下者,则为“黄灯”警告期,目前尚无需担心;具有上述3~5项者,则为一次“红灯”预报期,说明已经具备“过劳死”的征兆;6项以上者,为二次“红灯”危险期,可定为“疲劳综合征”——“过劳死”的“预备军”。