

特别关注

甩不掉的累 你可能“慢疲”了

快来做测试,看看你是普通累还是病态累

你是否曾深陷这样的困境:身体的疲劳仿佛无底洞,无论如何休息都无济于事?你是否还记忆力下降、注意力无法集中、肌肉及关节痛、头痛、睡眠差……如果是这样,那么你可能正在经历慢性疲劳综合征的困扰。

有一种累叫“慢疲”

慢性疲劳综合征(CFS)是指没有器质性病变,反复发作的,以极度疲劳为主的一种综合征。患者往往出现无力、疲劳、睡眠质量差、认知功能下降及一系列的躯体症状,比如以反复咽痒、肌肉痛、头痛、关节痛、抑郁、焦虑等为特征。

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 只是做了少量活动,身体便出现了疲惫感,通过正常休息,仍然无法缓解。

慢性疲劳综合征可能会同时出现消化系统的问题,比如肠易激综合征;身体对寒冷很敏

感,容易出汗;气促;心跳不规律;对某些食物、气味、化学物质、光线或噪音过敏。慢性疲劳综合征的存在,说明免疫系统出了问题,甚至可能会更容易得癌症。

这样做可以恢复元气

慢性疲劳综合征是自限性疾病,许多人能在两周内靠自身免疫力不用任何治疗而康复。医生能提供的最佳建议是尽量休息及减少压力。

首先,观察你的活动与睡眠模式,了解疲劳是如何对你产生影响的,然后设定让自己生活更愉快、更平衡的目标。

▲张弛有度的生活方式 学习工作与放松相结合,避免过度劳累和压力,保持良好的作息习惯和饮食习惯。

▲适度的体育锻炼 定期进行适量的运动可以和谐身心、促

进大脑发育及重要器官的代谢,有利于缓解身心疲惫,保持身体的健康状态。无论工作多忙,建议每天都留半小时运动,比如散步、慢跑、健身、瑜伽等;午休时给盆栽换换土、修修枝;周末用睡懒觉的时间爬爬山。

▲均衡的饮食 营养均衡的饮食可增强免疫系统的功能和加快康复。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,控制进食量也有助于减轻身体负担。

▲充足的休息和高质量的睡眠 这是缓解疲劳的关键。尝试用改善睡眠环境、放松身心等方法来提高睡眠质量。

▲克服无益的思维模式 保持良好的社交关系可以让我们在情感上得到支持,从而减轻疲劳感。

▲多晒太阳 接受阳光照

射也可以促进身体产生更多的能量,有助于缓解疲劳症状。

如果通过自我调节情况也没有改善,及时去医院进行诊治,寻求针对性的综合治疗。可以到慢性疲劳综合征专

病门诊或预防保健科就诊,如果医院没有具体专科科室,就哪个症状明显去看哪科。 □宋颖



小测试帮你揪出“慢疲”

- 1.你是否出现记忆力减退、注意力不集中等症状?
- 2.你是否经常感到肌肉酸痛?
- 3.你是否出现不伴有红肿的关节疼痛?
- 4.你是否出现睡眠障碍,睡眠后精力也不能恢复?
- 5.你是否出现新发头痛?
- 6.你是否有淋巴结肿大的症状?
- 7.你是否经常感到咽部不适,如喉咙疼痛或干燥?
- 8.你是否经常感到体力或脑力劳动后,连续24小时身体不适?

排除其他疾病的情况下,疲劳持续6个月或者以上,如果你回答“是”的问题超过4个,你可能已经患上慢性疲劳综合征,这时最好到医院找医生寻求帮助。

科学育儿

通过饮食帮助孩子摆脱便秘困扰

近年来,小儿便秘的发病率有所升高。严重者可出现便秘反复发作、消化系统功能受损、肛裂、痔疮等情况。如何通过饮食手段改善宝宝的便秘症状?

不建议饮食过于精细

培养宝宝的良好生活习惯对预防和改善便秘症状有着重要作用,包括建立健康的排便习惯、规律作息时间、饮食调整、增加体育锻炼等。

特别是对于婴幼儿,正处于快速生长发育期,饮食结构转换较为频繁,一些家长盲目追求所谓“高营养”食品,饮食过于精细。要知道,大便性质与饮食关系密切,过于精细的食物,吸收后残渣较少,肠道缺少纤维素的刺激,蠕动变慢,大便在肠道中的留存时间延长,加之肠道有回



吸收水分的功能,大便在肠道内停留时间越长,其中的水分被吸收得越多,大便也越干燥,越不容易被排出。

宝宝发生便秘的因素

1.膳食纤维摄入不够 想预防和改善儿童便秘,应在儿童日常饮食中增加膳食纤维含量高的食物,例如燕麦、全麦饼干/面

包。谷类来源的膳食纤维能够增加排便次数,缩短肠道转运时间。蔬菜和大部分水果中也含有膳食纤维,但要注意食物的烹饪方式,蒸煮过烂会破坏食物中的膳食纤维。

常见的膳食纤维较高的食物,谷类中有荞麦、藜麦、玉米;水果中有库尔勒香梨、石榴、桑葚;蔬菜中有秋葵、西兰花、羽衣甘蓝。

2.蛋白质高、碳水摄入不足 这会导致肠道菌群对肠内容物发酵作用减少,容易使宝宝出现便秘。

3.饮水量少 喝水是否足够是便秘发生的相关因素,但日常喝的水并不是大便中水分的主要来源,还需配合高膳食纤维的摄入,才能取得良好效果。 □毕焱

健康饮食

“暖冬两件套”怎么吃更健康?

寒冷的天气里,看到红艳艳的山楂冰糖葫芦和热乎乎的烤红薯,不禁让人身心俱暖。好吃归好吃,食用冰糖葫芦、烤红薯有什么需要注意的饮食禁忌?

冰糖葫芦

消食促吸收。山楂含有丰富的有机酸(如苹果酸、柠檬酸)以及维生素C,能促进消化液分泌,帮助食物消化吸收。

辅助降血脂。研究表明,山楂中含有黄酮类物质,可有效降低血液中的胆固醇水平。

抗氧化。山楂含有的多种维生素和微量元素能够清除体内自由基,起到抗氧化作用。

辅助通便。适量食用山楂还有利尿和改善便秘作用。

但要注意,并非所有人都适合大量食用山楂。对脾胃虚弱、易腹泻者来说,过量食用可能会加重肠胃负担。此外,注意冰糖葫芦糖外衣,糖尿病患者应控制摄入量以避免血糖异常波动。



烤红薯

红薯富含膳食纤维,属于高纤维低能量食物,有助于增加饱腹感。同时其能量相对较低,是控制体重的理想食品之一。但在享受这份甜美之余仍需注意以下几点:

1.烤制过程中温度不宜过高,以免产生有害物质。

2.对于糖尿病患者而言,虽然红薯本身GI值较低,但仍需根据个人情况进行合理搭配,均衡饮食。

3.若出现腹胀不适等症状,可能是因为一次性进食过多所致,建议适当减少分量,并搭配其他谷薯类食物和蔬菜、水果共同食用。 □陈征

护发建议

入冬头顶“沙漠化”护发你要这样做

冬季气温下降,头皮的毛细血管收缩,毛囊获取的营养相对减少,头发更容易脱落。同时,空气湿度降低,头皮变得干燥,也会影响头皮健康生长。从生理周期来讲,秋冬季,人体新陈代谢变慢,头发脱落后,新头发却不能很快长出来,所以看起来脱发更加明显。这该怎么办?

不当洗发带来“灭顶之灾”

◆水温过高 推荐用温水(37℃至40℃)将头发充分浸湿,这样能使头发和头皮得到初步清洁,让洗发水更好发挥作用。

◆直接将洗发水倒头上 推荐取适量洗发水倒在手心,加水充分揉搓出泡沫后再涂抹到头皮上。然后,用指腹轻轻按摩

头皮。注意不要用指甲抓挠,以免抓伤头皮引发感染。按摩大概2至3分钟,可促进头皮血液循环。之后用温水将头发上的泡沫冲洗干净。确保没有洗发水残留,残留洗发水可能会导致头皮瘙痒、头皮屑增多、脱发等问题。

◆大力揉搓 正确做法是用干毛巾轻轻按压或包裹头发来吸去多余水分。秋冬季也可用吹风机,用中档热风吹干头皮。

缓解冬季“荒漠化”教程

◆保持头皮清洁 选择合适的洗发水,干性头皮用滋润型洗发水,油性头皮用控油型洗发水。洗发频率因人而异,以头皮不油腻、不干燥为度。

◆做好头皮保湿 可适当使

用头皮精华液,补充水分和营养。

◆按摩头皮 洗头时用指腹轻轻按摩头皮,每次按3至5分钟,也可用按摩梳每天早晚梳头。

◆调整生活习惯 保证充足睡眠,23时之前入睡,成人保证7至8个小时的睡眠,有助于头发的正常新陈代谢。

◆减少精神压力 压力大会导致内分泌失调,加重脱发。可通过运动、听音乐、旅游等方式来减压。保持心情愉悦。

◆注意饮食 多吃富含蛋白质的饮食,补充维生素和矿物质。维生素B能促进头发生长,锌、铁等矿物质也对头发健康很重要。可多吃绿叶蔬菜、坚果等来摄取这些营养。 □金奇英

不懂就问

孩子散瞳验光对眼睛有害吗?

有些家长认为“是药三分毒”,散瞳药品会对孩子眼睛有害,能不用就不用。其实,正确使用散瞳剂对眼睛不会产生危害,并且会使验光度数更加准确。

散瞳验光是为了消除假性近视带来的影响,如未经过正规散瞳验光就配近视眼镜,镜片度数跟孩子实际度数有较大偏差。这样孩子戴眼镜肯定

会不舒服,甚至会促进近视的发展。

因此,在专业眼科医生的指导下使用散瞳剂是有必要的。当孩子视力不良的时候,还是建议到正规医院经过正规的散瞳验光之后再验配眼镜。需要提醒的是,散瞳剂应用时需排除禁忌证,并有一定的用法与用量,必须遵医嘱使用。 □李洁