

明明只多上一天班 为什么却特别累

由于国庆调休，上班族在上周六多上了一天班。
本该休息的一天需要上班，让很多人直呼“破防”。你有没有想过，明明只多上一天，为什么却特别累，甚至让疲惫程度翻倍。
《生命时报》综合多位专家观点，总结超长时间工作对健康的影响，并教你如何避免伤害。



为什么超时工作让人疲惫

其实，多上一天班，不能单纯按“时间长度”算，还要从身体、心理健康各方面分析。
连轴转身心受损
2021年，世界卫生组织和国际劳工组织联合发布全球首份关于“长时间工作对生命和健康影响的分析报告”，报告指出，每周工作55小时或以上的人，患中风的风险增加35%，死于缺血性心脏病的风险增加17%。

连续超时工作，没时间休息，让压力倍增，进而会影响心血管健康，还可能会导致慢性疲劳。
工作效率变低
工作得越久，人就越容易倦怠。有研究显示，每周工作超过40小时，人就会产生倦怠心理，出现注意力不集中、疲惫、乏力、丧失工作热情等表现。
心理会更痛苦
心理学上有个概念叫“损失厌恶”，是指人们对“失”比“得”更加敏感，面对同样数量的收益和损失时，认为损失更加令他们难以忍受。
周末上班也是如此，虽然获得了假期，但人们更关注自己被“夺去”的双休日，这种痛苦和失落会盖过放假的愉悦感。
尤其是先放假再上班，让人疲劳程度更高，因为此时没有了对假期的期盼，心中只剩下连续上班的疲惫。

超时工作会有哪些影响

不管是加班还是补班，长时间保持高度紧张的工作状态，可能会导致各种慢性病。这就像一枚“不定时炸弹”，威胁着人体健康。
《柳叶刀》子刊上的研究显示，每周工作时间超过55小时的人，在65岁退休之前死于心血管疾病的风险增加52%，细菌感染、糖尿病的风险也会增加。
《生命时报》综合国内外多项研究发现，工作时长每增加一个小时，多种疾病的患病风险都会受到不同程度的影响。

工作时长	患病风险
工作>8小时/天	高血压风险增加40%以上；每增加1小时，心脑血管病风险增加1%
工作>10小时/天	比每天工作7小时的人患心脏病风险高60%
工作≥11小时/天	中风风险增加33%；冠心病风险增加67%；糖尿病风险翻倍
工作>40小时/周	女性舒张压升高1.8毫米汞柱；男性收缩压和舒张压分别升高2.5毫米汞柱和2.3毫米汞柱
工作≥55小时/周	中风风险增加16%
工作≥60小时/周	心脏病风险增加35%

解放军总医院第二医学中心健康医学科主任曾强在接受采访时表示，除了心脑血管受损之外，长时间的工作，还会带来多种健康隐患：
体重增长，睡得少会影响人体基本代谢率，还会让人出现懒动倾向。

做5件事减轻疲惫感

如果上班或加班躲不过，做好以下几件事，尽可能保证健康。
学会换着做
做一件事太忙或力不从心时，尝试“换着做”，比如在连续写3个小时文案后，可换成不需要太多脑力的琐碎工作。
尽量不应酬
工作时尽量提高效率，不要拖延，下班后减少应酬，尤其是大鱼大肉的酒局要尽量避免。日常清淡饮食，多吃新鲜蔬果。
经常动一动
平时尽量保持一周三次左右的

有氧运动，每次30分钟以上。年轻人可以慢跑、游泳等，中年人可选择快走、打太极等，运动强度一定要循序渐进。
工作每隔1小时，起身活动10分钟。休息时，要采取与工作时长相反的姿势例如，长期伏案，休息时要站起来，手臂举高，松弛肩膀肌肉。
睡觉有技巧
尽量在晚上11时左右上床睡觉，学会疏解压力和负面情绪，尤其不要带着坏情绪入睡。
研究显示，有效睡眠通常在晚上

11时到早上6时，过了这个时间段，只会越睡越累。周末补觉睡到中午的做法并不可取。
定期体检
航空总医院心血管内科主任医师刘芳提醒，普通人群每年要进行心电图、抽血化验等体检。
有冠心病、心律失常、心衰、心肌病等基础疾病、“三高”、心源性猝死家族史等高危人群，最好每年到医院进行全面心脏检查，做出预防和治疗决策。
(来源：“生命时报”微信公众号《明明只多上一天班，为什么却特别累》)

6个小习惯 正在悄悄伤害 你的膝关节

10月12日是世界关节炎日。膝关节是人体最大的负重关节，承受的重量越大，膝关节退化得也越快。让我们一起来看看，哪些不良习惯正在悄悄伤害你的膝关节吧！

久坐不动

常见情境
伏案工作 坐长途车

坐久了，站一站，走一走！

突然长距离暴走

常见情境
“特种兵”式旅游

且行且珍“膝”！

长期爬楼梯

常见情境
反复上下楼

每一步都要爱“膝”自己！

长时间跑步机上狂奔

常见情境
锻炼身体 减肥

生命在于运动，运动需要科学！

受凉

常见情境
气温骤降 不穿秋裤

要风度，更要注意温度！

肥胖

常见情境
管不住嘴 迈不开腿

为关节减负，为健康加分！

(来源：“健康中国”微信公众号《无意识的6个小习惯，正在悄悄伤害你的膝关节》)