

中医给疲劳分3级 测测你的“累”是哪一级

每天早晨醒来,就像没睡过一样;工作还没开始,精力就已透支;明明没做什么,却总是浑身乏力。

如果你长期处于这种状态,可能是身体在发出慢性疲劳警报。

专家解读疲劳的3个等级,并教你科学应对疲劳。



长期疲劳,往往是疾病前奏

美国《老年学杂志》刊登的一项研究发现,身体易疲劳性是健康的关键指标,可以预测未来3年内的死亡风险。

容易疲劳的人死亡风险高,不容易疲劳的人更长寿。

首都医科大学附属北京友谊医

院神经内科主任医师刘占东介绍,经常容易感到疲劳,可能预示着身体和认知功能下降,还可能合并甲状腺疾病、心肺疾病、营养不良以及抑郁焦虑等心理疾病。比如活动减少、供血不足、脑部缺氧等,出现身

体机能失衡、免疫系统功能失调等问题,导致机体陷入萎靡不振的恶性循环。

中医认为,长期疲劳会消耗人体正气,大大损伤人体体能,使抵抗力下降,最终可能引发更严重的疾病。

疲劳分3个等级

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣表示,根据疲劳的程度和伴随症状,中医将其分为3个等级。

轻度疲劳:脾气虚

中医认为,脾主肌肉、主运化,脾虚则运化无力,出现乏力、嗜睡。

对症自测:晨起仍感困倦,但活动后可缓解;工作时注意力不易集中,效率下降;下午容易犯困,想

小睡片刻;食欲一般,偶尔有腹胀感。

中度疲劳:气血两虚

心主血、肝藏血,气血不足就会心神失养、肝血不充,出现以下症状。

对症自测:记忆力明显减退,经常忘事;持续性的轻微头痛或头晕;面色不佳,唇色淡白;稍微活动就心慌气短;睡眠浅,多梦易醒。

重度疲劳:肝肾不足

长期疲劳会耗伤精血,导致肝肾亏虚,出现深度疲劳及多种功能障碍。

对症自测:晨起疲惫感强,持续一整天;持续头痛,休息难以缓解;耳鸣、腰膝酸软;情绪低落或烦躁易怒;免疫力下降,容易感冒。

女性可能有月经不调,男性有性功能减退症状。

不同程度的疲劳,如何应对

赵欣表示,在中医眼里,每个等级的疲劳都对应不同的调理方法。

轻度疲劳者

中医认为子时(23时至次日凌晨1时)和午时(11时至13时)是阴阳交替的关键时刻,此时休息能高效修复身体。

对于轻度疲劳者,建议午饭后静坐养神或小憩15分钟至20分钟,不必强求睡着。晚上保证23时左右入睡,重点在于按时而非时长。

饮食重在健脾益气,可常吃黄芪小米粥(取黄芪15克,煎水取汁,加入小米50克,煮粥)和山药莲子羹(取新鲜山药100克、莲子20克,煮羹)。

中度疲劳者

建议午睡30分钟左右,最好平卧休息,让自己进入浅睡眠。

每天22时左右入睡,睡够7小时至8小时,睡前可用温水泡脚15分钟,并搓热双手按摩腹部。

饮食注重气血双补,可常饮红枣当归茶(取红枣5枚、当归3克、枸杞10粒,开水冲泡放至常温后代茶饮)和芝麻桂圆糊(取黑芝麻30克、桂圆肉15克、糯米50克,用豆浆机打糊)。

重度疲劳者

针对重度疲劳者,建议午睡时间延长到40分钟左右,以充分补充精力。

晚上创造绝对安静的黑暗环境,关掉电子设备,尽量22点前入睡。睡前可配合练习舒缓的太极或冥想,让身心深度放松。

饮食注重滋补肝肾,日常可饮桑葚蜂蜜饮(取干桑葚20克,热水冲泡后加入适量蜂蜜),每周喝1次至2次

杜仲猪骨汤(取杜仲10克、核桃仁20克、猪骨300克,文火慢炖2小时)。

调理疲劳掌握3大原则

1.循序渐进。尤其是重度疲劳者,可能需要数月甚至更长时间恢复。

2.动静结合。务必适度运动,推荐散步、打太极拳、做八段锦,过度运动会加重阳气消耗,反而更疲劳。

3.调整情志。长期压力、焦虑会加重疲劳,可通过听音乐、练书法、社交等方式调节情绪。

要特别提醒的是,如果疲劳持续超过6个月,休息无法缓解,伴随持续低热、关节疼痛或无痛性淋巴结肿大;自我调理一个月后无明显改善,建议及时寻求专业医生帮助。

(来源:生命时报 微信公众号《中医给疲劳分3级 测测你的累是哪一级》)

吃柿饼有几个雷区,请一定要避开!

一到秋冬,柿饼就成了果盘里的常客,这种咬一口软糯流蜜的食物,是不少人秋冬的心头好。

那层薄薄的白霜是它最特别的标志,但也有人疑惑这层白霜到底是什么?能直接吃吗?霜越厚,柿饼就越好吗?一起来看。

这层白霜是什么?能吃吗?

柿饼上的白霜其实是柿饼制作工程中天然形成的糖霜,并不是防腐剂,可以食用。它还有个专属名字叫柿霜。

新鲜柿子里藏着大量水分、葡萄糖和果糖,制作柿饼时,去皮的柿子经过晾晒、干燥,水分会慢慢蒸发,果肉里的糖分就会随着水分跑到表皮,遇到空气后凝结成一层白色粉末,这就是我们看到的白霜。

从营养角度说,柿霜还是个宝。《本草纲目》记载它清上焦心肺热,生津止渴,老辈人常用它缓解秋冬喉咙干痒,可以说是天然的润喉糖。

现代营养学也证实,柿霜中的葡萄糖能快速补充能量,加班或运动后啃一个,比功能性饮料更天然。而且这层霜是天然保护罩,能隔绝空气,让柿饼保持软糯口感,还能延缓细菌滋生。

白霜越多越好吗?

柿霜是好东西,但并不是霜越厚越白柿饼就越好。

柿霜的多少取决于多种因素,包括柿子的含糖量、晾晒的温度和湿度以及不同的制作工艺。

柿霜,也就是果实内析出的糖结晶,所以含糖量高的柿子容易出霜。而且,自然形成的柿霜是需要足够的晾晒时间的,晾晒不足的话,水分未完全蒸发糖分较难结晶,柿霜就会较少。

但柿霜也不是一直保持原样,有时候会越来越少。这是因为温度低时会出霜,而温度升高时,这层柿霜可能因为温度高而融化,也就是平常所说的回霜。所以,冬天买到的柿饼一般柿霜多一些。

吃柿饼要注意什么?

柿饼是营养价值非常高的食物,在制作过程中膳食纤维、微量元素和脂溶性维生素(如维生素A)富集,由于富含膳食纤维,柿饼能够很好地缓解便秘。

但吃的时候,这几个雷区一定要避开:

别贪多。柿饼含糖量很高,每100克大约有60克糖,一次性吃太多容易血糖飙升,糖尿病患者一定要严格控制,普通人一次吃1个至2个就够了。

别空腹吃。柿子中的鞣酸空腹吃容易和胃酸反应,过量食用易形成不易消化的胃柿石,饭后1小时至2小时吃最合适。

特殊人群慎吃。老人、小孩和肠胃功能弱的人,消化能力较差,吃的时候要小口慢咽,避免加重肠胃负担。

(来源:中国质量新闻网 微信公众号《吃柿饼有几个雷区,请一定要避开》)