

6個癥狀反復出現 說明身體過度疲勞

現在社會節奏太快，大部分人都承受着很大的負擔和壓力，作息時間也不規律，而長時間過度的消耗體力會導致健康受損，次數多了就會出現疾病。

而疲勞則是一種信號，提醒你的身體已經在超負荷運行了。如果能及時調整和休息，或許能避免身體徹底“垮掉”。

以下這6個症狀，說明你的身體已“過勞”，最好多休息。

失眠多夢、睡眠質量差

很多人的大腦長期處於亢奮期，甚至在晚上睡覺的時候也會在運作，這樣的話就會出現多夢、失眠等症狀，就算是起床以後也會感覺很疲憊。

全身關節不舒服、疼痛

如果飲食習慣不好、生活不規律的時間過久的話，那麼就會導致身體攝入的營養不夠。再加上身體疲勞，就容易導致身體能量受損，那麼就會導致身體關節疼痛，比如腰酸膝痛、肩膀疼痛等。

沒辦法控制情緒

身體處於疲勞的狀態，會導致體內的激素發生紊亂，比如甲狀腺、腎上腺激素。

這兩種激素如果出現紊亂的話，會對神經系統有一定影響，會導致神經亢奮，讓人無法控制情緒。

體力不支、精神不振

很多人一放鬆就會感覺非常的疲憊，患者的注意力會不集中，沒有精神，這些都是身體的警告，過度疲勞的話主要因為大腦的運轉。

再加上飲食不規律，大腦長時間缺少營養，就會出現缺氧，那麼就會出現疲勞、精神不好的情況。

體重無法控制

生活沒有規律，會導致能量過度，再加上壓力過大，就會導致身體內的腎上腺皮質激素變高，食慾就會變大，時間久了體重就會過重。

性功能變弱、月經不調

身體長時間疲勞的話，男性會陽氣受損，陽氣長時間受損的話就會導致體質虛弱，身體血脈不暢，臟腑功能變弱。

而腎臟是陽氣之首的地方，如果先天之氣受損的話，那麼肯定是會影響腎功能的，腎臟受到影響，那麼性功能也肯定會有影響的。

再加上長期勞累，就會導致體力和精力虛弱，長期下去，身體就會衰退。

另外，過度疲勞對於女性來說也會導致內分泌失調，雌激素和孕激素會分泌紊亂，這樣就會導致月經不調或者是痛經的出現。



含油酸的食用油可能降低冠心病風險



最近美國食品藥品監督管理局宣佈，含油酸70%以上的食用油可以標識說：“支持性但非結論性的科學證據表明，每天攝入20克高油酸的油可能降低冠心病風險。”美國食品藥品監督管理局很少允許食品標識有利健康，為什麼會允許富含油酸的食用油這麼標識呢？

我們先說一下什麼是油酸。它是食品中非常常見的一種脂肪酸。脂肪酸根據其分子結構，分成飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸兩大類。有很多研究發現，食用飽和脂肪酸會增加心血管疾病的風險，而食用不飽和脂肪酸會降低心血管疾病的風險。不飽和脂

肪酸又可分成單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸兩類。研究得比較多的是多不飽和脂肪酸，例如魚油，就是一種多不飽和脂肪酸。植物油也含有多不飽和脂肪酸，但是在高溫下多不飽和脂肪酸比單不飽和脂肪酸容易氧化，所以植物油中的單不飽和脂肪酸被認為可能更健康。食品中的單不飽和脂肪酸主要就是油酸。美國食品藥品監督管理局評估了7項小型臨床試驗的結果。這些臨床試驗研究的是攝入富含油酸的食用油(油酸含量至少70%)和冠心病的關係。其中有6項研究發現，如果用富含油酸的食用油取代富含飽和脂肪酸的食用油或脂肪，試驗對象血液中的膽固醇的含量有所降低，對心臟有害的低密度脂蛋白的含量也有所降低。還有一項研究發現攝入富含油酸的食用油沒有效果。綜合這些研究，FDA認為攝入富含油酸的食用油有可能能夠降低冠心病的風險，但是證據還不夠充分，不能算是結論，所以在標識時必須說明證據是支持性但非結論性的。

此外，如果額外補充富含油酸的食用油

是達不到降低冠心病風險的效果的，必須同時相應地減少攝入富含飽和脂肪酸的食用油或脂肪。所以FDA規定，在標識時還必須說明，要達到保健效果，應該用富含油酸的食用油替代富含飽和脂肪酸的脂肪或食用油，不能增加一天攝入的卡路里總量。

那麼高油酸食用油有哪些呢？最常見的是橄欖油，油酸含量75%，此外，紅花油油酸含量77%。但是這兩種油中國人都不習慣用，不太適合炒菜。我們平常用的食用油，有的也開發出了高油酸的品種。例如加拿大菜籽油，本來油酸含量只有61%，達不到FDA規定的標準，但是現在有了高油酸加拿大菜籽油，油酸含量是70%。葵花籽油的油酸含量本來很低，只有16%，現在也有了高油酸葵花籽油，油酸含量能達到80%。其他的常用食用油的油酸含量：花生油48%，玉米油29%，大豆油23%，都不屬於高油酸食用油。

那些高油酸品種的食用油在超市很少見。如果用不慣橄欖油、紅花油，又買不到高油酸加拿大菜籽油，那麼普通加拿大菜籽油也是個不錯的選擇，它的油酸含量61%，雖然沒達到70%，也差不多了。這裏說的加拿大菜籽油是加拿大開發出來的菜籽油品種，國內也叫芥花油。它一般是轉基因品種。(文：方舟子)

老人的心血管疾病在臨床常見，後果很嚴重。其實，睡前喝水有預防心血管疾病的功效。

高血壓、糖尿病、高血脂是冠心病的危險因素，此外，血液粘稠度、纖維蛋白原也是造成冠心病的原因，嚴重時可導致心梗。一般情況下，老人需靠藥物改變血壓、血糖、血脂情況。不過，血液粘稠度跟喝水有關。研究表明，每天喝6-7杯水比喝2-3杯水，發生心血管意外的概率更低。

人體的血液也是有生物鐘的，血液粘稠度在生物鐘的調度下此起彼伏。血液最黏稠的時間段是半夜到清晨，因為此時人基本在睡眠狀態，無法飲水，但卻無時無刻不在丟失水分(呼吸、出汗和排尿，特別是炎熱的夏天)，且排泄量很可觀。相關研究顯示，人體平均一晚上要排出450毫升水。

老人如果整夜不喝水，血液粘稠度會增加，易導致血栓形成，誘發心血管疾病，如心絞痛、心肌梗死、腦血栓等。如果睡覺前及起夜時適當喝水，稀釋血液濃度，就能減少心血管疾病的發生。

睡前喝水有助血液循環，而晨起飲水可通便、喚醒腸胃，也能預防心血管意外。需要提醒的是，睡前喝水也不要太多，半杯就行，否則造成頻繁起夜，影響睡眠。也可在白天少量多次喝水，每次100毫升，以保持體內水分，晚上就不用喝太多水。突發的心絞痛更危險



睡前半杯水 避免心絞痛

心絞痛是冠心病的常見症狀，所以冠心病患者應謹慎預防。但對健康人來說，突然被心絞痛襲則更加危險。

首先，這些人可能對心絞痛缺乏瞭解。經常發作的患者一般會規律用藥，注意症狀變化，發現異常會迅速就診。而很少發作的人缺乏經驗，不知道什麼程度應該去醫院。數據顯示，人群中約有40%的猝死者是過去沒有任何心臟病史的人。這時的心絞痛雖然是“初發”，卻可能一擊致命。

其次，心臟自身有保護性機制，第一個是在反復缺血時，心臟表面就長出了一些額外的血管，保證整個心臟的血液循環。即使原有的主幹道堵上了，這些血管還可以起作用，不至於在突然一個打擊來臨的時候心臟停跳。第二個是預適應，就是說反復心肌缺血，時間長了，心肌細胞習慣了，適應了，再次缺血對心臟的影響相對小了。而突發性心

缺血時，心臟的保護機制還沒來得及啓動，心跳就停了。所以突發性心絞痛往往更加危險，發生心肌梗死、心律失常、急性循環衰竭或猝死的概率更高。

此外，許多人出現心絞痛時，以為是年齡大了，體力不濟，並未意識到這就是心絞痛，從而被偷襲，甚至出現危險。其實，心絞痛並不像這個名字給人的印象，很多時候並不表現為典型的胸痛，而是壓榨樣或緊縮樣疼痛，出現胸部悶、憋、堵、脹、發熱等不適，部位在心前區、胸骨後，有拳頭大小，發病過程持續幾分鐘，一般停下來歇一會兒可能會緩解，疼痛常放射至左肩、左臂內側等，並且每次發作的疼痛部位是相對固定的。因此，一旦出現疑似症狀應該馬上就醫，大家要樹立“有胸痛，上醫院，撥打120”的概念。

最後，要特別說明，不是說心絞痛天天發作就是好事，只是說過去沒有心臟病史的人，一旦犯病可能更重，危險性更高。如果心絞痛患者沒有及時發現並治療，尤其是已成爲不穩定心絞痛時(程度加劇、時間延長、含服救心藥效果不明顯)，隨時可能發生心肌梗死。近些年，業界把不穩定心絞痛與急性心梗一起歸入了急性冠脈綜合徵的範疇，提醒醫生和患者碰到不穩定心絞痛要與急性心梗同等重視。

還需要提醒的是，心絞痛一般歷時1-5分鐘，很少超過15分鐘。如超過15分鐘，或者連續含服3次救心藥不緩解，應考慮急性心肌梗死的可能。

快餐式休息的形式多種多樣，每個人都可根據自己現有的條件和喜好量身定制，只要能讓你感到放鬆就可以，以下10個方式可供參考。

小憩20分鐘。

夜間睡眠固然十分重要，但白天的小憩對保持體力、提高學習及工作效率也有很大幫助。多項研究表明，小憩是減壓神器，可以有效降低體內壓力激素的分泌，能提高靈敏度和工作效率，休息後你會感覺更有活力，思想更加敏銳，科學家也證實，起床8小時後再小憩20分鐘比早上多睡20分鐘更解乏；也更有利於心臟健康。研究發現，一周午睡3次以上、每次小於30分鐘的人患心臟病的風險降低了37%；此外，小憩還有助於保持身體穩定狀態，促進細胞修復，還可以簡單有效地積蓄能量，讓整個人更健康。

認真伸一個懶腰。

工作學習時間長了，伸個懶腰，馬上就會覺得神清氣爽、舒服自在。這是因爲伸懶腰能增加對心、肺的擠壓，促進心臟泵血，增加全身的供氧，還有利於全身肌肉的收縮和呼吸的加深。大腦血流充足了，人自然感到清醒、舒適。伸懶腰時保持身體放鬆，將雙手五指交叉，掌心向上置于頭頂，腳尖交替伸直和上鉤，四肢伸展的同時，還可以向左右轉體，大約持續30秒鐘。

喝一杯熱茶。

繁忙之中的你可能並沒有意識到，身體缺水正在加重你體內的壓力和疲憊。只需花1

分鐘，喝杯白開水或沏一杯熱茶，就能讓你恢復活力。發表在《人類神經科學前沿》上的一項研究發現，喝水能夠夠你的大腦提速14%，有助於保持思維敏捷。在炎熱的夏季，喝杯熱茶還是清熱止渴的法寶，因爲熱茶能促使毛孔張開，加

速汗腺分泌，還可以利尿。英國科學家研究證明，熱茶的降溫效果比冷飲好，是消暑佳品。

發呆5分鐘。

美國哈佛醫學院和馬薩諸塞州立大學的研究顯示，發呆是最簡單的減壓方式。他們發現，心無雜念、腦子里什麼也不想的時候，大腦中的α腦電波得到加強。這種特殊的腦電波可以抑制信息超載，讓注意力和意念更加集中，從而改善情緒，減輕壓力，緩解焦慮不安，還能加強記憶力，緩解疼痛，並提高免疫力。另有研究發現，每天適當發會默能將焦慮和抑鬱風險降低25%。

做個工間操。

運動是積極極的休息。工作學習累了，起身做一套工間操，可以讓你瞬間恢復活力。拉伸筋、扭扭腰，或者深蹲、靠牆站立、高抬腿、俯臥撐都是比較簡便易行的運動，還可以練一兩組瑜伽或太極的動作，時間不必太長，幾分鐘就能讓身體充分休息。

來個頭部按摩。

簡單的頭部按摩自己就能來，比如梳頭療法。選擇個人比較能接受的力度，用十指指肚

或指尖，從雙眼眼眶上沿開始順着往後梳頭，梳至頸後風池穴，反復數次，也可以用牛角或實木梳子代替手指。這個動作可以刺激頭皮的神經末梢和經穴，有效鬆弛頭部神經的緊張狀態，促進局部血液循環，尤其是從事腦力勞動的人，每

天堅持梳頭3-5分鐘，對於解除疲勞和大腦皮層的緊張狀態大有好處。

吃點健康零食。

在兩餐之間或餐前吃點健康零食，既可以讓你得到身心的放鬆，還有助於補充營養。不妨在辦公室儲備些零食，在上午10點或下午3點左右給自己來個短暫的“茶歇”，酸奶、水果、堅果等都是比較健康的零食選擇。但飽餐之後不要再吃零食，特別是晚上；如果吃零食的量比較大，應當減少正餐的數量，以避免肥胖。

出門曬曬太陽。

曬太陽的好處不勝枚舉，但國人曬太陽的時間仍遠遠不夠。不妨在你感到疲倦時，把曬太陽這個功課補上。上午10點和下午4點是曬太陽的最佳時間，此時可以散步，或者邊曬太陽邊打電話，一舉兩得。可以

曬曬背部、雙腿和頭頂，有助於鈣的吸收、合成，還能提高免疫力，每次曬15-20分鐘爲宜。

和別人分享一件趣事。

歡笑是最好的減壓良藥。工作一兩個小時後，和同事或家人分享一件趣事，或看看漫畫

書、搞笑視頻等，都可以瞬間降低體內的壓力激素。也可以在辦公室或家里走動一下，與同事聊聊天，身體也能得到

放鬆。

疲倦時用溫水洗把臉，能讓整個人精神煥發。水溫不宜太熱，也不能太冷，以35°C左右爲宜。先把臉洗淨，然後用溫水把乾淨毛巾打濕，敷在臉上或脖子上1分鐘，同時深呼吸幾次，可以促進血液循環，放鬆身心。不過，毛巾要注意衛生，需定期清潔消毒，防止細菌滋生。



10種快餐式休息讓你“滿血復活”