

一到夏天，人们经常会觉得困乏，萎靡不振。有人觉得夏乏很正常。但需要注意的是，如果你每天都感觉体力不支、反应迟缓、工作效率低等，就可能是患病了。当然每个人对疲劳的感觉、程度都不同。那么，疲劳来袭，你该怎样玩“疲”呢？

疲劳来袭 怎样玩疲

□王淼



疲劳的分类

让我们首先来了解一下疲劳的种类。疲劳大致可分成四种：生理性、心理性、病理性与慢性疲劳。根据国家卫生部对于疲劳的评估方法，所谓疲劳是指“身体无法维持在一定水平上运作，各器官也不能维持固定的工作能力；即身体因过度活动而造成作业肌肉无法维持力量，而导致活动能力下降。”也就是一般人说的“已达体能极限”，即动作或运动表现失去正常水准。“疲劳感”为一种主观的感受，往往与身体“能源短缺”有关。

疲劳又可分为“周边疲劳”与“中枢疲劳”两种解析。

所谓的“周边疲劳”会导致肌肉酸痛，是肌肉中磷酸肌酸、肝糖耗竭及乳酸的堆积造成的。比如一名运动选手与坐办公室的人，血液中的血红素谁比较高？答案当然是运动员。如果跑一百公尺，运动员因血液中血红素含量高，爆发力强，人体有足够血红素运输足够的氧气至肌肉，就能够以“有氧呼吸”产生大量能量供应跑步之需。而平常不运动的上班族，运动中就会氧气输送不够，肌肉无法获得足够的氧气，就会进行“无氧发酵”产生能量，同时也会产生很多乳酸，乳酸堆积多了，就会造成肌肉酸痛。

而“中枢疲劳”系当人体在劳动时，血液中支链胺基酸因被消耗掉而减少，而另一方面由于血液游离脂肪酸增多，使色胺酸被释放到血液中。

如此一来，色胺酸对支链胺基酸的比例将逐渐升高，导致色胺酸超量进入大脑中，改变大脑中神经传导物质血清素的浓度而产生疲劳的症状，还会让人产生沮丧、忧虑、焦躁、易怒的负面情绪。

下面再来说说“慢性疲劳”。如果，你老是觉得睡不够，极可能是“慢性疲劳”作祟。根据WHO世界卫生组织在1988年对“慢性疲劳症候群”所作之定义，符合下述四项主要标准及次要标准，即可归类为“慢性疲劳症候群”：

主要标准：疲劳发生持续达六个月以上；疲劳不因休息而改善；非疾病或其他已知可能引起疲劳的原因所造成；疲劳影响到个人工作、社交或其他活动。

次要标准：短暂记忆力丧失或注意力不集中而造成活动力降低；喉咙痛、颈部或腋下淋巴结压痛、肌肉疼痛；非炎性关节疼痛，和以往的疼痛强度或是模式不同之新发作头痛；怎么睡都觉得睡不够，活动后感觉疲劳超过24小时都没改善。

倘若程度未达诊断标准，则归为“未明原因的慢性疲劳”。

疲劳变成慢性疲劳，多为人们长期轻忽的结果，会在不知不觉中积劳成疾，甚而造成过劳死的悲剧。创造“过劳死”一词的日本医学权威将它定义为：有害心理健康的持续工作，打乱工作者的正常工作和生活节奏，从而导致体内疲劳积蓄及长期劳累过度，高血压旧病加剧，再伴以动脉硬化，

最终衰竭而死。

疲劳的解决之道

有人误认为疲劳的解决之道是多喝提神饮料，比如有人老是用咖啡提神，但医师提醒：小心愈提愈糟！有人形容经常以咖啡、保肝茶等提神饮料“消除”疲劳者，就如同使用“现金卡”，是在向未来“预借”能量，等于只是先借了“清醒”的时间，短期之内总要归还。因为提神饮料大多含有水溶性的维生素，很快就会流失，所以说咖啡或各式提神饮料，都只能“短效”提神，让精神维持在高张力状态。但长期来看，工作效率反而会递减。

疲劳患者应多吃含镁的食物（如深绿色蔬菜，即是镁的最佳来源；全穀类、核果、豆类、荚豆类、巧克力、可可也含有丰富的镁），同时补充足够的水分。还有，每周三次、每次至少三十分钟的运动，也有助于改善疲劳。

解决疲劳的方法，短期摄取含BCAA支链胺基酸的植物性来源胜肽是不错的选择。因为是非动物性来源的蛋白质，无一般鸡精有残留抗生素、禽流感之疑虑。对素食或素食者均可补充蛋白质需求，是体力与肌耐力最佳补给品。

至于中长期则建议：一、凡事量力而为；二、充足睡眠；三、多运动；四、注意饮食；五、不计较、不比较；六、戒除不良习惯；七、忙里偷闲；八、定期检查。

健康新知



午睡超过40分钟 反而增加健康风险

中午有时间打盹是件幸福的事。研究人员提醒，午睡只宜小憩，别超过40分钟。研究人员发现：午睡少于40分钟，代谢综合征风险未见增长；一旦午睡超过40分钟，这一风险显著增加；午睡90分钟，效果如同日间过度疲惫。



不晒太阳对健康的危害 堪比吸烟

一项对将近3万名瑞典女性超过20年的研究表明，不晒太阳“是与吸烟类似的死亡风险因素”。与接受最高剂量日晒的人相比，不晒太阳的人寿命减少0.2~2.1年。虽然传统观点认为晒太阳会增加患皮肤癌的风险，但晒太阳的皮肤癌患者预后较好。



路怒症 或由弓形虫感染引起

一项最新研究称，路怒症或与弓形虫感染有关。弓形虫是猫身上的一种寄生虫，受到这种寄生虫感染的人可能引发一种被称为间歇性暴发性障碍(IED)的精神疾病。而IED患者的突发性攻击冲动，包括容易路怒。

心理咨询

如何避免夫妻间的 “冷暴力”伤害？

□本报记者 闵丹

职工问题：我和老公结婚15年了，我们很少吵架。但是去年孩子想出国留学，我支持，他反对，争执了好几次，最后爷爷奶奶送孩子出国了。从那以后，他就不和我说话，打冷战，这一年，他几乎有一半时间住在单位，即便回家也都呆在书房。每次我主动找他谈，他就把我当空气，不搭不理，不咸不淡的样子，弄得我对这段婚姻越来越感到无力，真想离了算了，但想到孩子和老人，还是忍住了。

北京市职工服务中心心理咨询师：我深深感受到了您内心的痛苦和无力感，尤其您先生为了表达不满，以冷暴力的方式来应对，实在不是一种好的表达方式。长此以往，隔阂加深，容易造成分居、离婚等危机。你们夫妻二人因为对孩子留学意见不一致，产生矛盾，孩子最终出国，貌似这个矛盾得以解决，但您想想，其实您先生的“愤怒”情绪并未得到安抚，而知识分子往往心思细腻，却不善于正确表达和宣泄情绪。既然口头表达不行，我们可以试试书面表达，建议您把自己的想法写下来，信件、邮件、微信等方式都可以，同时请与先生聊得来的家人、朋友帮忙，重新搭建起对话的桥梁，恢复双方的有效沟通。

专家建议，身体的创伤是可以愈合的，而心灵的创伤却很难愈合。长期进行冷战的夫妻，遭受的精神暴力远比其他显性暴力危害更大，无人可诉、无处可断、无法可依是被施暴方的真实情感体验，严重的会导致被施暴方产生报复心理，做出极端行为，伤人伤己。冷暴力对孩子的伤害尤其严重，长期在这种家庭环境中成长的孩子，容易抑郁、极端，变得懦弱或残暴，会产生自杀倾向。在中国，夫妻很少会第一时间选择专业的心理咨询机构进行婚姻咨询或治疗辅导。其实，当夫妻间出现问题时，除了用短信、邮件等方式交流，或请求朋友帮助外，还可以用体贴的方式帮助双方缓解氛围，比如：做对方爱吃的饭菜；将家中冷色调的灯光换成暖色调；尝试从生活、工作等其它无关紧要的话题开始交流。如果双方都愿意的话，可以夫妻一起来咨询，让专业的心理咨询师帮助大家解决问题。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com