

■专业诊断 ■管理情绪 ■科学饮食 赶走亚健康 只需这三招

□本报记者 盛丽

头晕、恶心、疲劳……浑身不舒服，却查不出病因，这可能是“亚健康”在困扰着你。亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，如果一个人长期工作效率低、容易疲惫、做事提不起精神；或者长期食欲不振，焦虑忧郁，那么恐怕这个人就已生活在亚健康状态之中了。哪些人群容易出现“亚健康”的状态？怎样才能摆脱亚健康的困扰？为此，记者采访到北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣。



判断亚健康 还需专业诊治

资料显示，“亚健康”临床表现有很多。比如，疲乏无力、肌肉及关节酸痛、昏昏头痛。此外，还包括情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中等表现。

“其实，判断身体是不是亚健康还是要专业医生的诊断。很多病人来到医院，通过他们的主诉和呈现出来的症状，医生可以判断出他是不是属于亚健康的状态。”赵欣解释道，“举个例子，我们有时会见到这样的场景：有的人跑了多家医院，就诊过多个科室。在一堆检查后，发现身体并没有任何问题，但还是会浑身不舒服。这时，他应该来到亚健康科，让专业的人员给予判断，也可以对症帮助其解决。”

赵欣表示，虽然都属于亚健康状态，但是治疗的方案是有所不同的。“还需要根据专业的建议，方案也是因人而异的。比如，很多身体出现亚健康状态的人存在着脾虚的问题，但同样是脾虚也有多个原因。有的人是心脾两虚，有的则是脾肾两虚。病人自己是没办法准确判断的，这就需要到医院进行专业咨询。不同的表现，治疗也会不同。”

那么又是什么原因导致身体出现亚健康的状态？对此，赵欣说：“出现亚健康的原因有很多，比如，现在很多人特别是一些上班族，平时生活和工作中体力活动较少但脑力活动却很大。这样的生活状态，很容易造成身体的亚健康。再有，很多人平时工作压力比较大，长此以往也容易导致亚健康状态的产生。”

在赵欣看来，很多人不能将工作和生活区分开来。“不少人下班后，还是会工作中产生的一些不良情绪带入到生活中，也容易让身体产生一些亚健康的表现。”

疲劳、气血虚弱、头晕、恶心、不明原因的肠道反应……在临床中，赵欣也发现身处亚健康状态的人常常被这些现象所困扰。出现亚健康状态，各个器官又没有明显的病理变化，这时，人们要根据专业医生的建议，有针对性地来治疗。

当人身体出现亚健康的一些症状时，一般脾和肝这两个器官也会伴随着出现一些虚弱的表现。医生会根据诊断来用药。但用药只是一方面，要想摆脱亚健康的状态，还需要病人自己对生活状态进行适当的调整。

不良情绪易导致亚健康

情绪对于人身体有着很大的影响，很多器官性疾病的发生也和情绪密切相关。

因为不良的情绪会导致身体亚健康状态的发生，调节情绪也是避免亚健康发生的一个重要方法。那么怎么避免坏情绪的出现？除去自己学会管理情绪，我们每天都需要吃的食物也有着这样的功效。“很多食物会起到情绪调节的作用，会让人们的情绪产生一种向上的感觉。我们可以通过饮食来振奋心情。”赵欣说，“中医上很讲究阳气生发，一些偏香味的食物可以帮助人们做到

这点。比如，适当吃些香菇、香菜、咖喱、胡椒，还有肉牛羊肉、鱼、禽类，再有，茶水也有利于阳气生发，可以放些玫瑰，或者陈皮，但是要少喝绿茶，冷饮和甜饮料也要少吃。”

除去情绪上的因素会让不少人出现身体亚健康的状态，饮食不当也是其中一个原因。“现在很多人的饮食都太过精细。”赵欣补充道，“平时可以适当吃些粗粮和杂粮，比如一些种子类的食物，像是豆类、大麦。这些少有机器加工过、比较粗糙的食物会有利于维持身体健康。”

调整生活习惯摆脱亚健康

据介绍，运动对于摆脱亚健康很有效。比如，繁忙的工作之余人们可以通过慢跑、太极拳等运动方式，增强身体各种机能，也可以以此来排解积攒的不良情绪。但是赵欣也给出提示：“和用药一样，在运动方面，身体处在亚健康状态的人也不能盲目运动，还是应该听从专业医生的建议。哪些运动适合你？运动量需要达到多大？这些都是有学问的。总之，亚健康的人群要做到的是对生活习惯的调整，要在饮食、情绪管理和运动上都做到正确的改变。”



【健康红绿灯】

绿灯

饭后靠墙站轻松享瘦



减肥也有超简单方法：夹紧臀部，把整个背部紧贴墙壁上，臀部、背部、腿部、腰部、头等都尽量贴紧墙面。每天吃完午饭、晚饭后的半小时，至少坚持站15分钟，长期坚持就能见到效果，不仅瘦腰腹，而且腿、脖子、脸部也能变瘦。刚刚吃完饭的你，快来试试吧！

一个水瓶养护膝盖



具体做法：上身坐直，将矿泉水瓶夹在两膝之间，轻轻提起脚跟，自然呼吸，每天花两分钟锻炼就管用。这个姿势可以锻炼膝盖附近的肌肉群，为膝盖减负，减少膝盖磨损。

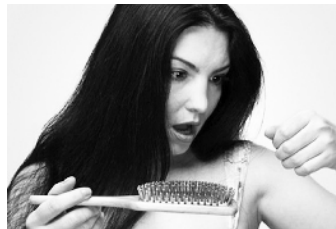
红灯

经常一个人吃饭很伤胃



一家团圆享受美食，或与要好的朋友一起进餐，气氛融洽，状态放松，使消化更完全；独自一人吃饭，或在吃饭时看报、想心事，容易产生烦恼、焦虑、气愤等情绪，从而影响胃肠消化功能。尤其当情绪紧张时，胃肠血管会加剧收缩，阻碍其活动，并抑制消化液分泌，可能导致胃病。

熬夜的人易秃头



如果你突然间不明原因脱发严重，就要当心了，这可能是熬夜在作祟。熬夜看手机、玩电脑，长期睡眠不足，体质较差者吃不消，就有可能诱发脱发。这是因为，经常熬夜会使内分泌系统和免疫系统紊乱，导致头皮毛囊产生了一种毒素，降低头皮毛囊的生命力，进而使头发大量脱落。

2月8日下午，为进一步深入开展放心消费创建工作，推动经营者落实和解消费争议、健全消费争议和解机制，不断提高丰台区消费环境安全度、经营者诚信度和消费者满意度，丰台工商分局组织召开了2018年丰台区放心消费环境创建推进大会。丰台工商分局、丰台区发展改革委员会、丰台区商务委、丰台区社工委、丰台区老龄委、丰台区工会、丰台区消费者协会、丰台区部分重点社区及重点参创企业的100余名代表参加会议。

会上，丰台工商分局通报了放心消费创建第一阶段的工作情况，自去年10月份放心消费创建活动开展以来，共接收投诉举报2413件，经营企业主体自行解决纠纷1052件，占比43.6%，为消费者挽回经济损失100万余元。

丰台工商分局组织召开2018年丰台区放心消费环境创建推进大会

之后，来自放心消费创建优秀单位的4名代表进行了汇报发言，与会领导为丰台区放心消费创建企业代表颁发了“彩虹3·15”徽章，6名重点企业代表和社区代表在“创建放心消费环境、共享首都美好生活”的广告背景墙上签字。最后，出席会议的领导作了重要指示。丰台工商分局副局长张京提出五点希望：一是要提高认识，深刻领会开展“放心消费”创建工作重要性和必要性。二是要明确目标，狠抓关键，深入开展“放心消费”创建活动。三是要广泛宣传、营造社会氛围。四是要突出主体、公开承

诺，大力开展夯实创建工作实效。五是要加强协调、形成创建合力。北京市工商行政管理局消保处副处长张晓丽充分肯定了丰台区在放心消费环境创建第一阶段所取得的成绩，并对下步工作提出了三点意见：一是定期展示创建成果。二是把放心消费创建工作与春节走访慰问结合起来。三是及时总结，上报信息。

这次会议是在新年度工作刚刚起步的关键节点召开的，对于总结放心消费环境创建工作第一阶段的经验，统一各参创单位的思想，明确下步工作方法和目标有着重要意义，为营造丰台区安

全放心的消费环境，提高辖区居民的幸福感和获得感，促进放心消费创建活动向纵深推进、再创佳绩打下了基础。（李斌）

