



俗话说：春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月，一年四季总会因为一些原因导致精神疲惫。北京朝阳医院急诊科硕士研究生物悦介绍，如果你早晨起床后，经常有睡不醒的感觉，且身上很疲惫、没有力气，那就要小心了，或许是由于某些疾病引起的，要引起重视。下面这9种情况，看看你符合哪种？

经常感觉疲惫不堪

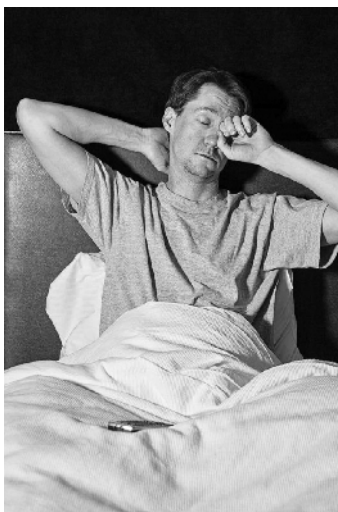
9种身体状况让你疲劳

□本报记者 唐诗

睡眠不足

通过睡眠，可以使人的精力和体力得到恢复，因此当出现睡眠不足时，就会对你的注意力和健康产生负面影响。成年人每天需要7-9小时的睡眠时间，儿童需要的更多，新生儿需要大约18-20小时的睡眠时间，老年人所需睡眠较少。

为了保证第二天的精力充沛，可以建立自己的生物钟，如非必要一般不要打破这一规律。尝试不在卧室里使用笔记本电脑、手机和电视机。如果仍有失眠的困扰，可以寻求睡眠专家的帮助，找到适合自己的方法。



现脑电图觉醒波，少数会突然惊醒而坐起，因此会影响你的睡眠质量。尽管睡了八个小时，但是睡眠质量不高，因此你仍然属于睡眠不足。

能量不足

吃得太少会导致机体能量供应不足，严重时会出现低血糖，身体当然会感到疲劳无力。但是吃得过多以及不合理的饮食

结构也会导致身体疲劳。

所以，应保持一个健康的饮食习惯。每天坚持吃早餐，并注意营养结构的合理搭配，避免营养物质的单一化。同时，每天吃少量的食物和零食来间断地补充能量。

贫血

贫血是女性疲劳的主要原因之一。女性月经期会丢失部分血液，同时伴随着铁的流失。铁是合成红细胞内血红蛋白的重要成分，如不能得到补充，长期下去就会有发展成为缺铁性贫血的可能。

血红蛋白可以携带氧气到身体的各个器官和组织，贫血患者血红蛋白或者红细胞不足就会导致机体各器官氧气供应不足，机体的营养物质就无法得到很好地利用，因此能量供应不足。

情绪抑郁

抑郁不仅仅是一种情绪障碍，也会造成机体健康受损。疲劳、头痛和食欲不振是最常见的症状。所以，如果你感到疲倦和情绪不佳超过几个星期，建议去

医院寻求医生的帮助。

甲状腺功能减退

甲状腺位于颈前方和侧方，甲状软骨前面，可以分泌甲状腺激素控制机体的代谢。当甲状腺功能减退，机体代谢会减慢，机体的各种营养物质不能完全转化为机体可以直接利用的能量，不能满足机体的能量消耗需求，因此人不仅会感到疲劳乏力，还会出现体重增加。此时，可以体外补充甲状腺激素进行治疗。

泌尿系感染

泌尿系统感染的典型症状为尿频、尿急和尿痛。但有时泌尿系统感染的局部症状并不明显，而疲劳可能是其唯一的症状。

尿常规检查以及尿液细菌培养等是常用的检查手段。抗生素是治疗泌尿系感染的主要药物，通常在抗生素应用一周内疲劳症状就会消失。

心脏疾病

如果发现原本可以完成的体力活动，爬楼梯、散步等，现在不能走那么远，或者需要停下来休息，有时可能还伴有胸痛、呼吸困难等，尤其是夜间睡眠时出现呼吸困难，这可能是心脏不再能够胜任工作的标志。

改变生活方式，戒烟限酒，保持良好的饮食和运动习惯，配合药物治疗可以有所帮助。

慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是以机体长期不能缓解的疲劳导致的严重功能紊乱为特征性疾病。其发病机制复杂，病因尚不明确。

目前认为该病与应激造成的神经内分泌、免疫、运动、睡眠、遗传、心理异常及个体差异等因素有关。慢性疲劳综合征是一个排除性诊断，在排除其他疾病的前提下才会考虑该病症。

另外，机体缺水、咖啡因摄入过量以及糖尿病等也可能导致机体出现疲劳症状。

【健康红绿灯】

绿灯

金银花泡水增强免疫力



金银花又称忍冬，自古被称为清热解毒的良药，因此很多人在平日习惯用其泡水饮用。但是它可不只有清热解暑的功效，还有增强免疫力、抗炎、抗菌、降血脂等作用，金银花中含有的绿原酸生物活性进入身体后能够促进身体新陈代谢，调节人体机能，从而帮助提高身体免疫力。

西瓜冰镇一会儿更甜



西瓜中的糖以果糖为主，果糖的甜度与温度有很大关系，40℃以下时温度越低甜度越高，最高可达蔗糖的1.73倍！西瓜、苹果、梨、葡萄、荔枝等大多数水果，以果糖为主，所以冰镇一会儿再吃更甜。而含蔗糖较多的水果，如柑橘、桃、李、杏等，冷藏后口感上变化不大。

红灯

胶原蛋白根本不美肤



还在吃猪蹄补充胶原蛋白？实话告诉你：没用。吃下胶原蛋白在体内分解成氨基酸被吸收，再重新组合成蛋白质，不会因为吃的是胶原蛋白就合成胶原蛋白。另外，胶原蛋白不含人体所需的色氨酸，被认为是“劣质蛋白”，其美容功效也没依据。

“女强人”或增糖尿病风险



研究显示，女性工作时长或增糖尿病风险。工作时长关联女性糖尿病风险增加可能是因为工作时长的人压力水平更高，引起皮质醇等激素水平改变，从而影响胰岛素水平，降低分解糖的能力。另外，压力大还会扰乱睡眠，进而影响胰岛素水平。

不要在空腹状态下吃冰淇淋

吃冰淇淋一定不要在空腹的状态下，因为空腹时糖分的吸收会变得更加容易，这时候吃高卡路里或高糖的食品是相当“危险”的！所以，尽量在饭后吃雪糕。因为吃过饭了，满腹中枢就会受到刺激，此时吃雪糕也不会吃过量，吃一点点就已经满足了。

而且选择雪糕的品种时，要注意包装上的成分，优先选择卡路里含量较低的。另外，还可按照刨冰、冰棍、固体雪糕的顺序来选择，它们所含的卡路里、糖分以及脂质次第增加。

什么样的冰淇淋是最好的选择

低脂冰淇淋

它是指低脂低糖甚至是脱脂无糖的冰激凌。冰品商采用膨胀技术，大量搅拌混合物使冰激凌产生非常微小的气泡，令它们进口时会产生奶油般细滑的感觉。

冰淇淋是很多人喜爱的解暑食物，但高热量的冰淇淋很容易让人发胖，减肥的时候到底可不可以吃冰淇淋呢？

减肥可以吃冰淇淋吗

另外，糖分也被一些半糖、代糖甚至无糖的甜味剂所取代，这些原料不会为身体带来热量。

全谷物冰淇淋

谷物奶粉由大豆、大米、小麦等谷物直接乳化而成，保留了谷物的自身营养跟植物纤维素，以及丰富易吸收的蛋白质，8种人体必需的氨基酸、大豆低聚糖、膳食纤维等，而这些营养素除了增强人体免疫力、延缓衰老、抗疲劳、消除亚健康以外，还可以调节内分泌、美容、驻颜、瘦身。

谷物中所含的大豆异黄酮亦是一种天然的“植物雌激素”，避免了传统冰淇淋高热量、高脂肪带来的肥胖隐患。（耀文）

