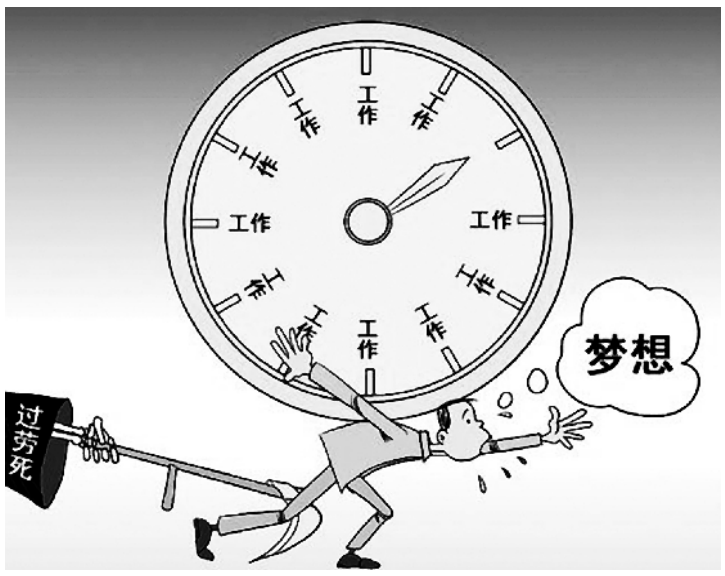
名词解释

“996”工作制，即每天早9点到岗，一直工作到晚上9点，每周工作6天。“996”工作制的周工作时间为最低60小时。

长期为“996”服役

警惕隐形“杀手”过劳死

你曾经最晚加班到几点？连续出差、双休日加班、每天有做不完的事……如果你常感到疲乏无力、头昏脑涨、腰酸背疼、烦躁焦虑、紧张失眠等，那就要当心了。



原来真的会有“过劳死”

所谓“过劳死”，顾名思义，过度劳动导致的死亡，多发生在超时间工作人群中……一个可怕数据显示，巨大的工作压力导致我国每年“过劳死”的人数达60万人，已超越日本成为“过劳死”第一大国。每1000人里就有4人会存在“过劳死”的风险，“过劳死”的平均年龄也已经从44岁下降到了37.9岁。

在30岁至50岁英年早逝的人群中，95.7%死于因过度疲劳引起心脏骤停等致命性疾病。但从这个死因上看，心肌梗塞、脑溢血等这些病也不是单纯累出来的，劳累和过度紧张是诱发这些病突然爆发的原因。

“过劳死”的7大危险信号

头痛、胸闷、耳鸣、目眩

这些症状初起时，可能你并不在意，睡上一夜，休息过后，症状有所缓解或消失，你就不放在心上了。其实，这些信号提醒你，应当调整自己的生活方式，放松身心，强迫休息，让这四种症状彻底消除。假如你不理睬这些信号并持续出现上述症状，休息睡眠之后仍不能消除它们，那么就是你的身体向你发出了“110”的警告，你就要高度重视它了!

睡眠障碍

睡眠不仅仅能够恢复体力和脑力、消除疲劳，完成自身恢复，更重要的还在于它能保持人体的免疫能力，使自身能抵御疾病的侵扰。研究发现，人体免疫力的产生主要是在夜间睡眠时，缺少睡眠将影响人体的免疫力，从而使人容易生病。

性功能障碍

性功能障碍是“过劳死”的性信号。早期的症状是每天清晨的自然勃起消失，随后可能会有腰酸背痛、浑身无力、性欲减退等症状。不明原因的阳痿、早泄是“过劳死”逼近的征兆。同时，还应当警惕相反的情况，莫名其妙的性亢进、性欲过旺也是一种过度疲劳造成的不正常生理现象。

健忘

工作、生活上丢三落四，提笔忘字，刚才还在手边的材料，转眼就忘记放在哪儿了，或者头戴帽子还在寻帽子之类怪现象，总之其特征是近期健忘，而对远期的事物仍有记忆。健忘是一种脑力疲劳和记忆衰退的表现，也是老年痴呆症的早期征兆。本该是老年期出现的某些症状，却出现在中青年人身上。

尿频、尿痛

这是男性前列腺疾病的最明显症状，包括急性或慢性前列腺炎、前列腺肥大等。初起小便频数不爽，尿道灼热刺痛，会阴部坠胀不适，口干口苦而黏。严重时可出现血尿、发热、尿潴留。前列腺疾病是男性过度疲劳殃及泌尿生殖系统的标志。

烦躁易怒

因为长期的精神重压，超出了正常的耐受能力，就会出现精力难以集中、思维迟钝、精神恍惚，时而易怒烦躁、时而悲观沮丧，情绪难以自控等症状。出现这些情况时，你就应当毫不犹豫地采取消除疲劳的措施了。

食欲缺乏

过度疲劳会导致消化系统障碍，引起消化腺分泌减少，肠胃蠕动减缓，呈现出各项消化功能减退的症状。人变得懒散乏力，懒得动、懒得睡、懒得吃。人的新陈代谢停滞，免疫力降低，人体的多个器官都面临着疾病的威胁。

应对“过劳死”给身体多留一点时间

医学界普遍认为”过劳死”与过度疲劳、环境因素、遗传素质及心理承受能力有关，也与现代人长期作息不规律和生活工作节奏快等因素有关。其实应对“过劳死”很简单，需要我们从日常点点滴滴中慢慢学习并养成健康的生活与工作习惯。

主动休息

休息这个词应该已经被提了成千上万遍了，不要只在累得干不动的时候被动休息，主动休息不仅可以放松身心还可以提高工作效率，是事半功倍的休息方式。

睡眠节律的紊乱会让人承担非常巨大的压力，疲劳更容易发生。即使需要上夜班，也尽量让作息制度稳定，这样有利于身体的适应。

尽量每日三餐进食，且要强化三餐营养，优化饮食结构，避免高油高盐饮食，也要避免暴饮暴食。

另外，现在大家工作都忙，如果能重视并认真做好工间休息，充分利用这段短短的时间到室外活动，享受日光浴或做深呼吸，或欣赏音乐，都能使身心得到极大的放松。

定期体检

定期检测自己的血压、血脂、血糖，避免超重并戒烟。即使没有上述情况，每个人也要重视健康体检，对自身健康状况的准确把握可以避免承担超过身体承受能力的工作任务。

积极运动

无论工作多忙，休假还是要提上日程的。要想保持持久旺盛的精力，需要劳逸结合，保持休息的前提下也要经常运动，以增加体能储存，每周散步4~5次，每次30~45分钟，或一星期进行3~4次温和的户外活动，每次30分钟，都是必要的。运动不仅可以缓解疲劳还可以强健体魄，可谓一举两得。

调整心情

不仅是躯体疲劳会导致过劳，心理性过劳——失望、焦虑、恐惧、神情沮丧等也可使人精力衰竭。

当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候，他身体的血压和氧化作用就会降低，而人的心情愉快时，整个新陈代谢就会改善，免疫力也会提高。同样强度的工作，积极快乐地完成比消极不满地勉强完成要轻松得多。学会享受工作本身的乐趣，神清气爽地战胜疲劳。

人们的生活节奏越来越快，工作压力也随之不断增加。既然无法逃避，就积极面对，科学预防、尽量远离“过劳死”。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

每天坐着抬腿就能护膝

一个简单的动作，让你的膝盖寿命更长。抬腿训练简单易操作，当你端坐在一个椅子上，一条腿自然着地，另一条腿缓缓抬起，与身体形成90度直角，在空中持续1分钟，然后自然着地，换另一条腿抬起。这个动作可以很好地锻炼股四头肌，保持膝关节弹性，促进新陈代谢，有效保护膝关节。

长斑的香蕉才能通便

没熟透的香蕉含较多鞣酸，有收敛作用，会抑制胃肠蠕动，多吃了生香蕉不仅不能通便，反而会加重便秘。一般来说，表皮有黑斑，但内里质地并未改变的香蕉最好。如果黑斑过多，果肉呈现黑色，就说明香蕉熟过头了，已经开始腐烂，最好不要食用。

红灯

牛奶不是越香浓越好

选纯牛奶，不要追求浓香黏稠。真正经过均质加工的纯牛奶，口感稀薄，乳香清淡，倒入玻璃杯中质地均匀挂壁。也不要在意颜色深浅，全脂纯牛奶自然色为乳白色或微微淡黄色（天然胡萝卜素的颜色），脱脂纯牛奶为乳白色或微微淡黄绿色（天然B族维生素的颜色）。

主食吃不对老得快

米饭、馒头等属于精制碳水化合物，升高血糖的速度快，会加速人体衰老。我们常说多吃粗粮杂粮，其原因在于这类食物血糖升高比较缓慢，升糖指数低，有助于保持年轻状态。保证食物多样化、少摄入高升糖食物是让我们保持年轻的主要膳食模式。

■健康贴士

游泳也要悠着点 避免患上“游泳肩”

□本报记者 唐诗

游泳运动深受大家喜欢，既清凉又健身，但是，科学的游泳，才能起到强身健体的目的，北京小汤山康复医院水疗中心负责人范春亮告诉您，在游泳运动中如何避免患上“游泳肩”。

“游泳肩”是一般用语，是游泳者因不正确动作或运动过度等原因造成的肩部肌腱、肌肉、韧带的损伤。

预防“游泳肩”的方法有以下几点。

增强力量，提高肩部的稳定性。下水游泳前，准备活动要充分，如头前屈、左右旋转10~15次活动颈部，两肩上耸、扩胸运动各10~15次，活动肩部、胸部，屈膝屈髋做蹲起10~15次，活动膝关节。

游泳姿势要正确。身体放松，动作舒展，手脚游泳动作配合协调到位，游速均衡，不宜过快过猛。

合理控制游泳时间。游泳时间不宜过长，不超一小时为宜。

下水前，提前适应泳池水温。在池边用凉水擦拭四肢和胸腹背部，逐渐适应泳池水温，可有效避免游泳动作变形和抽筋。

众所周知，游泳对腰椎、颈椎、肌力、耐力、心肺功能有积极作用。不过，无论是游泳新手还是游泳达人，都要悠着点，避免患上“游泳肩”。