

为什么休息后依旧感到十分疲劳?

□本报记者 张晶

职工困扰:

我最近总觉得精力不足,虽然没做什么特别辛苦的事情,但总是感到疲惫不堪,即使停下来休息或者睡一觉,也似乎无法完全恢复精力,这种持续的疲劳让我感到沮丧和无力,不知道应该如何应对。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

“累”的感觉并不单一,它可能来源于不同的原因,这些原因又会导致不同类型的疲劳。了解自己当前的疲惫是属于哪种类型,有助于我们采取更有针对性的措施来恢复精力。常见的疲劳类型包括身体上的累、大脑上的累、精神上的累、社交上的累和内在评价上的累。每种类型的疲劳都会有不同的表现和触发因素,例如,身体疲劳可能是由于缺乏运动或长时间维持同一姿势,而大脑疲劳则可能是因为长时间的脑力劳动。

专家建议:

下面,帮助大家了解一下不同的疲劳类型,以便“对症下药”找到适合自己的休息和放松方式,更好地恢复身体活力。

应对身体上的累。身体上的累通常表现为身体的疲惫感,即使没有进行



邹怡明 绘图

剧烈运动,也会感觉到身体沉重或不适。这种累是由于大脑在持续活跃的同时,身体却处于低兴奋度状态,导致的身体疲劳。此时,可以进行一些有氧运动,如太极拳、瑜伽或游泳,能够放松肌肉、减轻身体紧张感,并改善血液循环,帮助减轻身体疲劳感。如果时间和空间有限,也可以通过简单的拉伸动作来缓解,比如站立起来伸展四肢、活动肩颈,这些动作都能帮助恢复活力。

应对大脑上的累。大脑上的累通常出现在长时间重复用脑之后,比如连续几个小时专注于同一个任务,这会导致特定的大脑区域过度使用,产生疲劳感。此时,转换任务类型是缓解大脑疲劳的有效方法。例如,在工作中可以从高强度的脑力任务(如做PPT)切换到相对轻松的任务(如整理文件)。休息时,可以尝试做一些自己感兴趣的事情,如摄影、绘画或编织,这些活动能让

大脑的不同区域轮流工作,避免单一区域过度疲劳。

应对精神上的累。精神上的累通常来自于频繁的自我控制任务,比如反复做决定或抑制冲动。这种累会让人感觉精力被耗尽,难以集中注意力。每天可以抽出10分钟,让自己远离外界干扰,在一个安静的地方进行深呼吸或者关注身体的某一个部位。这种放空的练习能够帮助你缓解精神疲劳,让心理压力得到释放,从而重新恢复平静和专注。

每种疲劳类型都有其独特的成因和表现,找到适合自己的恢复方法是关键。通过运动放松、任务转换和心理放空,我们可以有效地应对不同类型的疲劳,恢复精力和活力,让生活和工作更加充实和愉快。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

秋风送爽需谨慎,三招帮您防“贼风”

□刘凯



金秋时节,天高气爽,正是人们享受舒适气候的好时候。然而,在这宜人的季节里,却隐藏着一种容易被忽视的健康威胁——“贼风”。那么,什么是“贼风”?我们又该如何防范呢?

“贼风”并非指某种特定的风,而是中医对秋季异常气候的统称。秋季昼夜温差大,白天可能仍然炎热,但到了夜晚,凉意渐浓。如果此时贪凉,夜间开窗睡觉或久居阴凉潮湿之处,就容易被“贼风”侵袭。“贼风”伤人,往往悄无声息。它可能吹在熟睡者的头面部,导致第二天出现偏头痛,甚至口眼歪斜、流口水,这在中医看来是面部神经受寒湿侵袭的表现。如果“贼风”吹在腹部,则可能引发腹泻;若长时间侵袭肌肉,还会让人第二天浑身酸痛、疲乏无力。

如何远离“贼风”的袭扰呢?

睡眠保暖,避免受凉。秋季夜晚温度下降较快,许多人仍习惯开窗睡觉,但这样容易让“贼风”趁虚而入。建议睡前适当通风,但入睡时最好关窗或留小缝,避免冷风直吹。尤其要注意保护头颈、腹部和关节,可适当加盖薄被或穿长袖睡衣。

适度“秋冻”,增强耐寒力。民间有“春捂秋冻”的说法,意思是秋季不宜过早添厚衣,适当让身体适应寒冷,能增强抵抗力。但“秋冻”并非一味挨冻,而是要根据自身情况调整。体质较弱者、老人和儿童应适时添衣,避免受凉。

饮食调养,提升免疫力。秋季饮食宜以润燥为主,可多吃百合、银耳、梨等滋阴润肺的食物,减少辛辣刺激,以免加重体内燥热。此外,适

当饮用温热的姜枣茶或蜂蜜水,有助于驱散体内寒气,增强御寒能力。

老年人、体质虚弱者以及患有慢性关节疾病的人群,对“贼风”更为敏感。这类人群除了做好保暖外,还可通过艾灸、泡脚等方式温通经络,减少寒湿侵袭。

秋风虽好,却不可掉以轻心。只有科学防范“贼风”,才能让身体平稳度过季节交替,享受真正的秋日舒爽。

■涨知识

牙痛时,试试这几种方法

立秋后空气湿度下降,人体易因“燥邪”耗伤津液,导致虚火上升。中医认为“津液不足,虚火上炎”,可能刺激牙龈,引发红肿、疼痛。牙疼时,您可以试试以下几种方法:

1、取大蒜适量捣烂,温热后敷在痛点上可缓解牙髓炎、牙周炎等疼痛症状。

2、把味精与温开水按1:50的比例化开后,口含味精溶液一会儿再吐掉。这样连续几次,数天后牙痛就会消失。

3、牙痛的时候可以切一小片生姜咬在痛处,必要的时候可以重复使用。

4、取白胡椒10克研成末,加白酒调成糊状,分4次放入牙洞内。

5、取蜂房适量,加纯酒精适量,点火燃烧,待蜂房烧成黑灰时,蘸灰涂于患牙,一般4-5分钟可止痛。

6、取生猪油、新棉花各少许,用棉花裹猪油烤热,咬在牙痛处片刻,一次一换,反复数次。

7、取六神丸1-2粒,碾碎置于患齿牙龈上5-10分钟,每天1次,一般不超过3次。

8、取白酒100克放入杯中,再加食盐10克,搅拌,等食盐溶化后烧开,含上一口在疼痛的地方(不要咽下去),牙痛会立即止住。

引起秋天牙疼的原因较多,若长时间不能缓解,建议您及时就诊。

本版邮箱:
zhoumolvyou@126.com