职场人总说“累” 可能是气虚惹的祸

□本报综合报道

“唉,好累啊!”

不知道从什么时候开始,“累”常常被职场人士挂在嘴边。一般人所谓的“累”,说的就是疲劳感,现代人生活节奏快、压力大,往往需要被过度透支体力。但事实上,疲劳也很有可能是现代人常见的一种亚健康体质:气虚。

气虚是什么?

一般来说,人在工作一天之后都会有疲劳感,经过一个晚上的睡眠,疲劳感会缓解,整个人就“满血复活”了。但如果第二天起床后仍感到疲劳不堪,且持续时间较长,那么可能是因为身体内的“气”不足了,就是中医里常说的“气虚”。

由于人体的正气不足,常常表现为身体虚弱、四肢乏力、眼皮耷拉、注意力不集中、无精打采等,出现一系列生理和心理的变化,从症状的表现来看,气虚同现代医学概念“亚健康”极为相似。

小心疲劳拖成大病

然而,目前绝大多数人并没有重视疲劳带来的信号,而是不以为然地“硬扛”着,认为只要多休息,一段时间后补回来就好了。

中医里提到:“气者,人之根本也。”人体之气是生命运动的根本动力,生命活动的维持,必须依靠气。

从形体上来看,气虚的人肌肉松软,总是感觉身体没劲。从精神状态上看,感觉人不够有活力,面色憔悴发黄,记忆力下降,不爱说话。如抵抗力低下,容易感冒,怕风怕冷等也都是气虚导致的症状,更有甚者,还会导致脏腑功能减退,从而表现为一系列的脏腑虚弱征象。

运动加食疗可改善气虚

气虚的症状可以通过食疗来改善,饮食上以进补的药膳为主,遵循“健脾益气”的原则,可选用人参、党参、黄芪、山药、茯苓、白术、大枣等补气,但不宜一次食用太多,在患有感冒等外感症状时不要进补,身体羸弱者更应防“虚不受补”。

若只是近期压力过大,工作过于疲劳,运动或许是最有效缓解压力和减轻疲劳的方法。

运动能够舒展筋骨,促进血液循环,使人的肌肉组织得到锻炼,而且运动可以对人的心理和精神压力有极好的缓解作用。因此,建议每天进行1小时左右的中等强度运动,如步行、打太极拳、做瑜伽等,它们都有助于缓解日常疲劳。另外,在工作中如无法避免久坐,每静止45分钟左右,就通过活动手脚、揉揉小腹等小动作活动一下身体。

在工作和生活中感觉到累的时候,就应该放松一下,然后按照文中的方法尝试调整睡眠、饮食和运动量。如果经过了长期的调整和休息,疲劳感依然没有减轻的话,就要警惕是否有疾病隐患,最好能及时寻求医生的帮助。

健康百科

绿豆汤虽好、畅饮需谨慎

□本报记者 洪 漩

近日天气转暖,炎热夏天已经逐渐来临,一碗清热解暑的绿豆汤成为了很多人必选的消暑佳品。家住杭州下城区东园小区的黄婷婷每天在家里熬点绿豆汤,心想平时多喝绿豆汤既可以消暑止渴,又可以利尿清毒,实在是举家常备的“消暑利器”。可是没想,喝了一周冰镇的绿豆汤,黄婷婷居然出现了四肢乏力、腹泻便稀的症状,甚至影响到了日常工作状态,这可真是让她颇为困扰。

“在饮用绿豆汤的过程中有一些环节需要注意,否则不仅达不到消暑解毒的功效,还会对身体造成伤害。”中国新时代健康产业集团养生师刘娟针对黄婷婷出现的症状给出建议。

刘娟表示,绿豆汤虽好,但并不是人人皆宜。由于绿豆属于凉性食物,易伤脾胃,一些寒凉体质或者体质虚弱的人不宜食用。同时,老年人和儿童也要少量食用。盲目食用绿豆汤,会导致腹泻或者消化系统免疫力降低。除此之外,正常人如果过量食用或者空腹食用,也会出现胀气、脾胃失调等不良后果。

刘娟建议,在煮绿豆汤时,可以用红枣来中和绿豆的寒性,也可以配搭薏仁、百合、小米、大米等一起熬成绿豆粥。减肥人士不宜将绿豆汤当主食。正餐不想吃饭时,煮上一锅绿豆汤,喝上两碗,似乎成了不少爱美女性的夏季减肥餐,不过这种做法只会适得其反。“绿豆是高热量的食物。其中每100克的绿豆含60克的碳水化合物,它的热量其实和米饭相当。”刘娟提醒道,不少市民在喝绿豆汤时,还会习惯性地加点白糖,这样它的热量就会更高,喝多就容易长胖。

那么到底怎么喝才合适呢?膳食指南中建议成年人每人每天摄入50克大豆或豆制品。“也就是一人一天一碗即可。同时,正在服用各类药物的人如果要喝绿豆汤,最好间隔一段时间,以免影响药效。”刘娟建议。

不想绿豆汤变色,最好将豆子在水里泡两到三小时。不少市民在煮绿豆汤时,都会出现这样的烦恼:在刚煮开的时候,绿豆汤的汤色碧绿、清澈,但是煮着煮着,汤水就逐渐变暗、变红,完全没了之前的那股“鲜劲”。这是为什么呢?刘娟告诉记者,汤色变暗,这是因为绿豆中多酚类物质被氧化。“这两者从营养价值而言,是没有区别的。”

那怎么才能做出好看又好吃的绿豆汤呢?若想要绿豆汤不变色,最关键的就是把握煮豆时间。刘娟再次支招:“可以先将绿豆在水里泡上两到三小时,等其泡透后,煮豆时间就可以相对缩短。那么,就不会出现因煮的时间过长而导致绿豆汤变色的情况了。”

最后提醒大家,绿豆和水的比例大约在1:3左右。绿豆也无需放太多,一般家庭3人食用,平铺锅底一层就够美美喝上一顿了。

夏天对付蚊子有妙招

夏天到了,因蚊虫叮咬所困扰的人越来越多,免疫系统敏感的人更视叮咬为威胁,产生过激反应,引起皮肤发红和局部肿胀。热带医学学院马丁·唐娜丽博士解释说:“是否被蚊子叮咬取决于遗传和气味。蚊子喜欢你,85%的原因来自于遗传。”

英国利物浦大学的热带医学学院的研究人员表示,蚊子叮咬的是血液中的含糖物质,因为血液中含有使蚊卵成熟的胆固醇和维生素B,叮咬后能提高蚊子的自身繁殖力。

另外,流汗较多的人会使血液中的酸性增强,所排出的汗液使得体表乳酸值较高,也会对蚊子产生吸引力。人体大约会产生500种不同的挥发性化学物质,这都会成为蚊子寻找目标的“天线”。不仅如此,当蚊子叮咬血液后,也会将唾液注入人体内,阻止人的血液立刻凝结。被这种唾液蛋白等物质刺激后会引发瘙痒。那么该如何来防蚊呢?

防叮咬小妙招

1.运动出汗后最好赶快洗个澡,但少用香皂。通常使用香水、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。

2.多吃蔬菜,蔬菜中含有蚊子不喜欢的气味。

3.尽量穿袜子。因为蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,就不那么容易被叮。

4.利用植物香防咬。蚊子不喜欢的气味是柑皮、薄荷、茴香、丁香等。黄昏前,在室内摆1-2盆盛开的茉莉花、玫瑰,最好是夜来香,有很好的驱蚊效果。

被咬后去痒小妙方

1、用浓肥皂涂抹可迅速止痒,或用香皂蘸水在红肿处涂抹。

2、万金油和盐的涂抹,可让局部麻醉并舒缓神经,减轻痒的感觉。

3、如果叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等。

4、把一颗蒜瓣掰开,用断面涂抹蚊子咬的包。

5、将阿斯匹灵药丸磨碎和水涂抹在伤口上,也有消炎消肿功效。