

# 经常疲惫可能是“吃”出来的

■ 赵子莹

春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬三月……如果你一年四季总是感觉疲乏无力、打不起精神,那不仅仅是因为缺乏睡眠,你的饮食可能也出现了问题。《本草纲目》记载:“饮食者,人之命脉也。”也就是说吃饭是保证生存的一个必不可少的条件。而不良饮食习惯不仅会加重身体的疲劳感,甚至可能带来诸多慢病。

## 四种饮食习惯加重疲劳感

如今,“累”越来越成为现代人挂在嘴边的高频词汇。除了繁重的工作、“贫瘠”的睡眠,以下这4种饮食习惯也会大大增加我们身体的疲劳感。

### 爱吃甜食

甜食中的糖大多是单糖或双糖,很快会被人体消化吸收进入血液。当血糖浓度升高时,胰岛素的分泌就会增多,高胰岛素水平是导致人困倦的原因之一。除此之外,精白米面吃太多也会引起胰岛素水平升高,加重疲劳。

建议减少吃甜食次数,每周不超过两次,并且限制食用量,例如蛋糕每次只吃2-3指宽。吃主食时,把至少1/3的精白米面用全谷物、杂豆代替。

### 主食吃太少

碳水化合物是我们的大脑、神经最主要的供能物质,如果主食吃太少,大脑、神经则缺乏充足的能量,就会让人容易疲劳、乏力。另外,主食吃太少,碳水化合物供能不足,体内储存的糖原被快速耗尽,会导致水分丢失,蛋

白质、脂肪分解。而蛋白质的大量分解会造成肌肉严重损失,人就容易肌肉酸痛、疲劳。在碳水化合物不充足的时候,脂肪无法彻底分解,会产生大量酮体,容易造成酮症酸中毒,酮症酸中毒早期表现就是乏力。

所以,每天一定要吃主食,大概每餐一拳头。尽量保持三餐主食食材的丰富程度。

### 不吃红肉

红肉也就是猪、牛、羊等畜肉,铁含量丰富,如果长期不吃红肉,容易发生缺铁性贫血,这时候人就会感觉疲劳乏力、没有精神。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每日畜禽肉类的摄入量为40-75克。可以每天吃一点红肉,每次控制在1两

左右,也可以每周吃3-5次,每次多吃一点,但是不要一次吃太多。平时可挑选一些新鲜的瘦肉,如牛腱子肉、里脊肉等,少吃肥牛、肥羊、五花肉等高脂肪的肉类,尤其是“三高”人群一定要少吃。

### 吃得太油腻

大量脂肪进入小肠,会导致小肠分泌的胆囊收缩素增加,而胆囊收缩素能够促进睡眠。

建议少吃高脂肪高热量的食物,每天食用油的摄入量最好不超过25-30克。每次高脂饮食后最好吃几天清淡的食物,避免油脂堆积,减轻身体各器官的负担。还可以换更健康的烹饪方式,比如将油炸、烧烤改为清炖、蒸煮等。



## 对抗疲劳感的8种食物

吃法不对可能招来疲惫,但正确的饮食也可以舒缓神经和身体。当你感到提不起精神时,不妨试试这些食物。

### 坚果、深海鱼

核桃、开心果等坚果以及三文鱼、金枪鱼等深海鱼中富含欧米伽3脂肪酸,可以在疲劳时为大脑重新注入能量。坚果含油量高,每天的摄入量控制在一小把以内。深海鱼最好清蒸,少放油盐,它可以代替瘦肉,一周吃2-3次。

### 枸杞、动物肝脏

用眼过度会出现眼睛干涩、视物不清等表现。枸杞富含β胡萝卜素,泡水喝就能发挥护眼功效。动物肝脏也富含维生素A,每周摄入20-50克对眼睛具有保护作用。

### 生姜、樱桃

坐久了,难免浑身肌肉酸痛,这主要与乳酸和组胺的生成有关。肌肉累了,不妨含两片生姜或者喝点姜糖水,吃一些樱桃也是不错的选择。生姜具有消炎止痛的作用,能够缓解肌肉酸痛,而樱桃含有的花青素等生物素可促进血液循环。

### 梨、白萝卜

话说多了,嗓子干涩、喉咙沙哑,可以用梨和白萝卜“救驾”。梨柔软多汁,有清热化痰、生津止渴等作用,生吃或煮水都对缓解咽喉干涩、痒痛、音哑、痰稠等有效。白萝卜有消炎的效果,切片煮水能释放出更多有益成分,可以缓解嗓子肿痛、嘶哑。

## 缓解腰痛做做拉伸动作

■ 周铭

芬兰职业健康研究所的研究人员发现,在结合力量训练和有氧锻炼的基础上,每周再做2-3次拉伸练习,可有效预防和缓解腰痛,并推荐了以下几个最佳拉伸动作。

**婴儿式:**俯卧,双手和双膝着地;双手位于肩膀正下方,膝盖位于臀部正下方;双臂尽量向前伸直、伸远;臀部缓慢向脚后跟的方向坐下,头和胸部垂下;保持此姿势20-30秒钟。若感觉拉伸幅度过大,可在腹部下面放个小枕头。

**仰卧扭转:**仰卧,双膝弯曲,双脚平放在地面上;双臂向身体两侧伸展,呈“T”字形;肩膀贴于地面,轻轻将双

膝向身体一侧转动,头部转向另一侧,保持此姿势20-30秒钟,复原,换身体另一侧做同样的动作。

**膝靠胸拉伸:**仰卧,双膝弯曲,双手环抱于膝盖骨下方,然后慢慢将双膝靠向胸部,并保持此姿势20-30秒。

**仰卧“4”字拉伸:**仰卧,双膝弯曲,双脚平放在地面上;抬起右腿,弯曲右脚,把左脚踝横跨在右侧大腿上,双手抱住右侧膝盖;保持此姿势10-15秒钟,然后换身体另一侧做同样的动作。

**桥式:**仰卧,双膝弯曲,双脚分开与臀同宽;双脚用力按压地面,抬起臀部,并保持此姿势20-30秒钟。

## 预防甲状腺结节注意3大因素

■ 刘师伟

近年来,甲状腺结节的检出率越来越高,从临床就诊情况来看,恶性结节(即甲状腺癌)的比例占5%,95%的甲状腺癌可以经过规范治疗得到控制。那么,我们平常该如何预防甲状腺结节呢?

引起甲状腺结节的原因复杂,主要跟饮食、环境和人的情绪相关。因此,想要预防甲状腺结节的发生,可以从以下3方面入手。

**饮食方面:**碘对人体的影响呈“U”字形分布,碘摄入过多或过少,都可对人体的甲状腺产生影响。因此,对于

内陆地区的非甲状腺疾病人群,在饮食上无须刻意选用无碘盐或低碘盐,限制碘盐的用量即可。

**环境方面:**接触放射性物质是甲状腺结节形成的重要危险因素。因此,防止环境污染,远离有害化学物质,可以在一定程度上预防甲状腺结节的发生。

**精神方面:**过度劳累会加重甲状腺的负担。在日常生活中,人们应劳逸结合、保持良好的心情,培养健康的生活和工作方式。



## 垂钓养生有助睡眠

■ 闻秋

外走走,这本身就是一种锻炼。

钓鱼时讲究静中有动,动中有静,动静结合。这里说的静包括垂钓者心情的平静和外界环境的宁静,天人合一,凝神静气,益处无穷。钓鱼时,钓者的注意力必须高度集中,全神贯注,心无所思,耳无所闻,眼、脑、神专注水面上漂子的沉浮。这时大部分脑神经得到充分的休息,使身体得到深层的锻炼,起到调节神经、消除疲劳、增补元气的作用。钓鱼不是一味静坐,一旦鱼儿咬钩,要忙提钓竿、捉鱼、换饵,机敏灵活地活动身体。

周末,走出斗室,离开书桌,远离城市的喧闹和尘嚣,走到大自然怀抱中,享受垂钓带给身心的无穷好处。

垂钓是一项陶冶情操,舒缓情绪,富有情趣,又有益身体的娱乐活动。

适合垂钓的地方大多在郊外,水边河畔,空气清新,负离子含量比城市高出许多,让人感到悠闲自得、心旷神怡,有利于人体新陈代谢,能起到镇静、催眠、减轻疲劳的作用。经常到郊

## 老年人消化不好饭后弯腰3次

■ 李文海

随着年龄增长,人的消化系统也会变弱,尤其是运动少的老人,容易出现消化不良。出现这种症状的老人,饭后不宜立即吃水果、喝茶,可以每天饭后弯腰3次。饭后适度做一些弯腰的动

作,能使胃部前倾,让食物进入胃窦,促进排空,加速消化。每天饭后缓慢90度弯腰3次,每次1-2分钟。

需要提醒的是,患有食管反流病、反流性食管炎的人,不宜使用这种方法。

