

最近一段时间,46岁的费女士经常往医院跑。因好朋友患胃癌去世,费女士颇受打击,整日感觉疲劳,浑身无力,稍微一活动就会出现关节疼痛、心慌、恶心、呕吐等症状。她连简单的家务活都无法承担,更别说完成自己的工作了。费女士怀疑自己患了癌症或心脏病,但到各大医院检查都未发现异常,受身体疲劳困扰的费女士很痛苦。

更多的人被心理疲劳所困扰,“累死了”成为当下许多人的口头禅,无论是有钱人还是工薪阶层,见面聊天时总要抱怨几句,而压力、攀比是导致心理疲劳的主要原因。

拿什么拯救你疲惫的身心



□ 记者 朱娜

市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919



“开心人”杯快乐暑期健康行 引发关爱学生潮

□ 记者 朱娜

由本刊与洛报集团健康俱乐部携手举办的“快乐暑期健康行”大型公益活动进行得如火如荼。开心人大药房成为此次活动的总冠军单位。

“开心人”推出诸多优惠

开心人大药房是我市第一家获批的药品平价超市。开心人大药房总经理张兰振介绍,7月、8月,高中毕业生凭本人的高考准考证,到开心人大药房任一分店,可获得带薪实习一个月的机会,还可以免费领取开心减压杯一个,另有开心秘笈相赠。

即日起,教师凭本人的教师资格证到开心人大药房各连锁店,可免费领取开心凉茶一包和开心纸抽一盒。紧张的考试刚刚结束,家长想给孩子补补身体。开心人大药房特别推出针对学生的多项优惠措施,帮助他们全力迎接新的挑战。

常见小毛病及时预防

“开心人”杯快乐暑期健康行

活动吸引了不少学生患者参加。学生中较常见的疾病有近视、过敏性鼻炎、肛裂等。

“学生预防近视要注意保持良好的用眼习惯。”市第一人民医院眼科主任杜进发说,不能长时间用眼,用眼每超过1小时要远眺一会儿;保持良好的坐姿,尤其不要躺着看书;不要在光线昏暗或光线过于强烈的环境中看书。

五三四医院耳鼻喉科主任常红说,过敏性鼻炎是学生易患的疾病,发病原因与遗传、环境等因素密切相关。学生在假期里要多进行体育锻炼,增强自身体质和免疫力,多接触大自然,慢慢适应过敏原,从而增强抵抗力。

另外,有的学生由于饮食不规律,饮水少,每天摄入的蔬菜和水果少,导致大便干结,形成肛裂。洛阳武警医院肛肠科王清华主任说,预防肛裂最主要的方法就是改变饮食结构,多喝水,多吃新鲜的蔬菜和水果,少吃干果和烧烤类食物,每坐1小时,要起身活动一下,以增加肠蠕动。



当心疲劳综合征缠上你

总是感到疲劳,即使睡觉时间再长,起床后还是感到浑身无力,有时还伴有有关节疼痛、咽痛等,情绪易激动,悲观,缺乏自信,总怀疑自己得了重病,到医院检查又无异常,有上述症状的人可能患了疲劳综合征。

“有人认为疲劳综合征属于亚健康,其实二者不完全一样。”市第一中医院副主任医师李文汇说,“亚健康人群没有明显的不适症

状,而疲劳综合征患者有强烈的不适感,他们的求医欲望迫切,希望通过医疗手段缓解不适症状。过去,人们认为疲劳综合征多发于西方发达国家,但现在我们的生活节奏并不比西方国家慢,我国的疲劳综合征患者越来越多。”

生活方式不健康、身体处于应激状态、生活孤独寂寞的人群是疲劳综合征的高发人群。有的表现为睡眠不好,有的表现为浑

身关节疼痛、咽喉疼痛,有的则表现为悲观易激动。他们的共同特点是,经过检查后没有明显的器质性病变。很多人认为,疲劳综合征无碍身体健康,只要注意睡眠和休息即可痊愈。李文汇说,疲劳综合征是慢性病多发的前奏,如果不及时治疗,有可能引起更严重的疾病,如胃肠功能紊乱、心脑血管疾病、生殖系统疾病等。



调节情绪 远离疲劳综合征

疲劳综合征可归属中医的郁证。有的郁证患者肝淤较重,可服用逍遥丸,偏重脾虚患者可服用补中益气丸,肾虚患者可服用六味地黄丸或金匱肾气丸。

中医所讲的百合病也易引起身体疲劳,主要症状有欲行不能走,欲睡不能眠,欲食不能吃,浑身疼痛难耐,胃肠不适,四肢

懒动等。

百合病也是情志病,多发于35岁以上的脑力工作者。对于百合病患者,需分别针对阴虚内热、痰热内扰、心肺气虚等不同类型辨证施治,常用百合为主药,以百合地黄汤为主方,在此基础上根据病情及时调整。

李文汇说,患者在进行中医

调理时要注意调节自己的情绪。“预防疲劳综合征胜过治疗。”李文汇说,药物治疗疲劳综合征的效果很有限,改变不健康的生活方式,保持轻松、愉悦的心情是最佳的预防方法,患者还可做一些温和的运动,瑜伽、游泳、慢跑等都是放松身体和心情的好办法。



压力攀比 是心累的主要原因

“什么时候能过上衣食无忧的日子,想干啥就干啥,不用担心公司营业额降低,不用担心公司倒闭。”这是我市某民营企业老板李先生最爱说的一句话。李先生说,有人觉得当老板好,殊不知当老板的压力很大,每天早出晚归,提心吊胆地过日子,就怕哪个月的营业额一落千丈。

我们身边不乏这样的人,看到别人住豪宅,开好车,过着安

逸、奢侈的生活就坐不住了。为了所谓的“面子”,他们不断给自己施压,努力挣钱。有些人甚至为了买个名牌包,宁肯吃咸菜、啃方便面。

心理咨询师史静杰说,压力就像空气,一直围绕在我们身边。现代人在单位、在家庭、在朋友面前要分别“饰演”不同的角色,饰演的角色越多,压力也就越大。中国正处于经济高速发

展的阶段,人们就像上足了劲的发条,没有太多的思考时间。面对巨大的压力,人们往往会感到心理疲劳。

“与别人攀比,也是造成心理疲劳的原因之一。”国家二级心理咨询师杜松桂说,有句俗语叫“人比人,气死人”,看别人买辆10万元的汽车,你就要买辆15万元的,这样比下去永远都没有尽头。



多策并举 积极摆脱心理疲劳

史静杰说,心理疲劳并不可怕,人们要从根本上为自己减压,生活中不要总是攀比,减少欲望是关键,以下几种方法可以帮你摆脱心理疲劳:

闭目养神。清晨或傍晚,静静地坐在窗边或河边,什么也不要想,闭上眼睛养养神。

培养爱好。种花、养鱼、运动、

下棋等都是不错的休闲方式,你可以培养自己的业余爱好,愉悦身心。

做做家务。做家务不仅仅可以增进家庭成员间的感情,为自己创造一个舒适整洁的环境对放松身心也大有裨益。

分清工作和生活。进家门前做一下深呼吸,把烦恼、疲劳抛到

门外,回到家后不要想工作,充分放松,尽情享受家的温暖。

冥想放松法。放一段轻柔的音乐,舒服地躺下,大脑里幻想能令自己愉悦的美好场景。通过场景暗示,想象着自己的身体像一堆沙子一样,全身肌肉完全处于放松状态,在不知不觉中进入睡眠。

本期重点

健康泰按摩中心
中医小儿推拿
电话:13525487714
地址:凯旋路与芳林路
交叉口向南20米

健康忠告

国家三级甲等医院
150医院妇产科
妇科诊疗中心
电话:64119150
www.150hospital.com