天天喊累的人 真的不是懒

英国心理学家贝弗里奇曾指出:“疲劳过度的人是在追逐死亡。”如今,这句话已通过科学研究得到印证。2022年,《老年学杂志》一项研究发现,身体易疲劳性是健康的关键指标,可预测未来3年内的死亡风险。2020年,一项涉及6万国人的研究显示,我国慢性疲劳综合征患病率超过12%。记者邀请专家,教你识别不同程度的“累”,并总结一套方法消除身心疲惫感。

有这3个特征就是“慢性疲劳”

按照病因区分,疲劳可分为生理性和病理性。后者中,有一种更易被忽视的疾病,被美国疾病控制中心于1987年正式命名为“慢性疲劳综合征”。据统计,全球至少1700万人受到该疾病影响,20~50岁的中青年较多。中国健康教育协会的初步调查显示,大多数慢性疲劳综合征患者患病时间在一年半以上,30%左右人群有长达5年的疲劳感。临床上,同时满足这3个特征就可诊断为慢性疲劳综合征:

■持续3~6个月不缓解的疲劳;

■伴随低热或淋巴结肿大,或其他系统的紊乱或损害,如脱发、睡眠障碍、体重增加或减少、厌食、腹泻等全身多部位不适;

■包括心理症状,如做事力不从心、记忆力越来越差、注意力很难集中、性格变得暴躁等。

这类人由于免疫功能下降和身体内致敏因素增加,更容易发生感染及自身免疫性疾病,如患红斑狼疮、干燥综合征等。

你属于哪种程度的累?

提前识别疲劳信号,不仅能预防重大疾病,而且能减轻心理负担。推荐以下3种评估疲劳的方法:

1.对比日常活动后表现

例如,以前散步1小时后稍感疲劳,休息后即可恢复;现在散步半小时就开始累,就属于轻度疲劳,若同时伴有心悸、腿痛等症状,且需要更长休息时间,则疲劳程度较重。

2.疲劳持续时间

不明原因的疲劳感持续4周以上不能缓解,并且影响到工作和生活,就应该及时就医,有基础病的人群更要重视。

3.匹兹堡疲劳量表

可用于评估60岁及以上人群身体和精神的易疲劳性。根据自身情况对每项活动打分,从不疲劳得0分,轻度疲劳得1分,一般疲劳得2分,中度疲劳得3分,重度疲劳得4分,极度疲劳得5分。

①悠闲地走30分钟;

②轻快或快步走1小时;

③轻微的家庭活动(清洁、烹饪、除尘、整理、烘烤、铺床、洗碗、给植物浇水)1小时;

④繁重的园艺或户外工作(割草、耙地、除草、种植、铲雪)1小时;

⑤看2小时电视;

⑥静坐1小时;

⑦中等到高强度的力量训练(手持重物或大于5磅的器械、俯卧撑)30分钟;

⑧参加社会活动(聚会、晚餐、打牌)1小时;

⑨举办社交活动(不包括准备时间)1小时;

⑩较高强度运动(慢跑、徒步旅行、骑自行车、游泳、挥拍类运动、跳舞)30分钟。

得分相加,若≥25说明你的身体易疲劳。

一份疲劳人群“自救指南”

人体有代偿机制,偶尔疲劳多睡会儿就能调整过来,但若长期疲劳,就会导致机体抵抗力下降,休息后也无法恢复,甚至诱发猝死、肿瘤等严重后果。以下原因都可导致“慢性疲劳综合征”:

1.久坐

若每天连续坐6个小时,两周后肌肉就会开始萎缩、血液循环变慢。

对策:每坐45分钟,站起来活动15分钟或者练习蹲起。

2.睡眠障碍

表现为躺在床上30分钟内无法入睡、不能维持正常睡眠周期、夜醒次数过多、比平时提前1小时醒且无法再入睡等。

对策:适当增加运动量后,仍无法解决睡眠障碍,要及时到正规医院接受情绪调理和药物治疗。

3.吃得太精

人体对精致碳水化合物的吸收速率较快,大量摄入后引起血糖迅速升高,胰岛素快速分泌又使血糖迅速下降,这种波动会引发人体疲倦。

对策:全谷物和豆类对血糖波动影响较小,用其代替部分精米白面。

4.营养缺乏

铁元素摄入不足会导致缺铁性贫血,大脑因缺氧导致疲倦;缺钙易产生疲惫、烦躁;缺维生素C还会引起健忘、工作能力下降等。

对策:成人每天应摄入300~500克蔬菜和200~350克新鲜水果,保证维生素和微量元素的多样和充足。

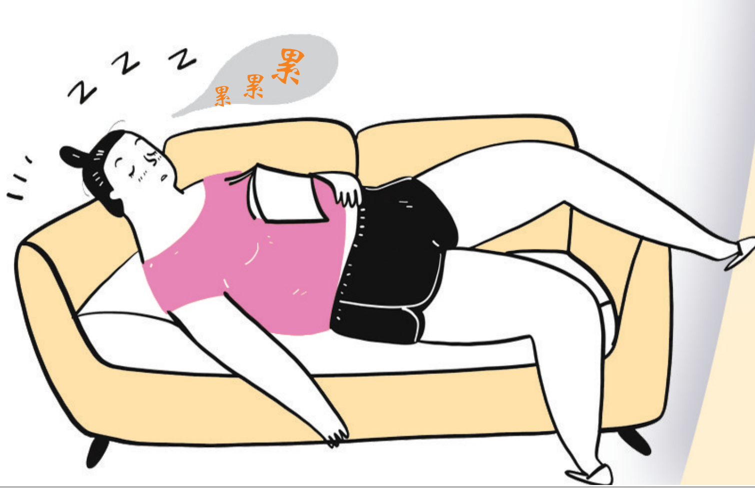
5.焦虑抑郁

焦虑能激活交感神经系统,使身体处于兴奋状态,不利于睡眠。睡眠不足反过来又会产生疲惫感。

对策:容易焦虑的人平时少喝含咖啡因的饮品,通过适当运动缓解疲惫感。

专家提醒,如果累了,请允许自己停一会儿,人生是场马拉松,你没必要提前透支身体,偶尔“叫停”是为了更好地出发。

据生命时报



研究证明速溶咖啡不是“续命神器”

如何喝咖啡最佳 请参考这四个最佳

磨刀不误砍柴工,喝完咖啡再打工。速溶咖啡,因其方便快捷,成了不少人的咖啡首选。西安交通大学发表在国际权威期刊《营养素》上的新研究发现,速溶咖啡,可能并不是打工人的“续命神器”,它或许正在减少你的寿命。食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心主任钟凯给你推荐喝咖啡时要参考的四个“最佳”。

速溶咖啡会“减寿”?

端粒(染色体末端的“帽子”)被称为“生命时钟”,其长度是衰老加速与否的关键生物标记物,受遗传、环境、生活习惯甚至心理等多重因素影响。为探明咖啡摄入量与端粒长度之间的关联,西安交通大学公共卫生学院沈明望团队,对英国生物银行近47万名参试者的咖啡摄入量展开分析,包括速溶咖啡(可直接冲泡的无渣咖啡粉或咖啡液)和过滤咖啡(用过滤器或过滤纸去掉咖啡渣)。50.5%的参试者每天喝咖啡1杯以上。每天喝速溶咖啡、过滤咖啡1杯以上的参试者分别占69.1%、55.3%。

结果显示,每增加1杯咖啡、速溶咖啡,端粒长度对应的等效年龄分别减少0.12年、0.38年。咖啡摄入量与端粒长度之间,未见明显相关性。

咖啡,还能喝吗?

很多网友疑虑,速溶咖啡对寿命的损害,是否真的会如研究所展现的严重?事实上,人体中还有一种叫端粒酶的物质,负责修复延长端粒,让端粒不会因细胞分裂而有所损耗,使得细胞分裂的次数增加。同时,人体的各项机制运转也会尽最大可能地排出毒素,努力帮助你活下去。此外,也曾有多项研究表明,适量喝黑咖对控制血压血脂,预防2型糖尿病、心血管疾病等都有一定帮助。所以,咖啡能喝,但重要的是,选择好咖啡种类。

咖啡还是纯的好

在这一研究中,研究人员表示,速溶咖啡会缩短端粒长度,可能跟其所含的成分有关,其中的铅含量高于其他咖啡种类,长期饮用可能导致铅超标。

2022年,一份有关速溶咖啡、速溶咖啡饮料和咖啡替代品中镉和铅浓度的调查发现,速溶咖啡等咖啡饮料的含铅量,是其他被分析饮料的好几倍。超市常见的“二合一”“三合一”速溶咖啡,里面含有的奶精和调味剂等对健康也不利。钟凯建议可以从以下几点挑选咖啡:

■**制作手段上:**现磨咖啡最好;速溶咖啡可以选挂耳咖啡、冷萃咖啡、冻干咖啡粉等成分只包含咖啡粉的咖啡;

■**风味上:**选择黑咖;尽量少选含白砂糖、植脂末等成分的咖啡,自己在家喝咖啡时也要减少糖的摄入。

喝咖啡推荐四个最佳

适量喝咖啡,不但能让人集中注意力,提高工作效率,还对防控多种慢病有益。如果喝法不对,反而会导致失眠、头痛、心悸等问题。在这里,钟凯给你推荐喝咖啡时要参考的四个“最佳”:

■**最佳种类——纯黑咖啡**

这种咖啡含丰富的钾和大量抗氧化物质,热量也很低。

■**最佳伴侣——牛奶**

牛奶含钙高,可以弥补咖啡中草酸和咖啡因所造成的钙流失。此外,丹麦哥本哈根大学发表的两篇研究分别从不同角度证实,咖啡中加入牛奶,能使免疫细胞的抗炎作用翻倍。

■**最佳时间——上午**

上午10点左右来杯咖啡,可以达到很好的提神效果。太晚喝则容易失眠,尤其是对咖啡因比较敏感的人。有氧运动前半小时到1小时喝咖啡,可以促进身体表现和认知表现。此外,不建议空腹喝咖啡。

■**最佳饮用量——成人每天≤3~5杯**

根据欧盟食品安全局、美国食品药品监督管理局等权威机构的建议,健康成年人每天不超过210~400毫克咖啡因(相当于3~5杯咖啡)是适宜的。孕妇及哺乳期妇女、低钙饮食或钙质偏低的中老年人、青少年及肠胃不好、失眠以及对咖啡因比较敏感的人最好不喝。

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

◆璧山区精隆五金经营部遗失公章(编号:500227605129378)壹枚,声明作废
◆遗失重庆市合川区张川药房药品经营许可证(正副本)证号:渝DB0160738声明作废
◆遗失秀山县坝坝火锅店食品经营许可证正副本编号:JY25002410032398声明作废
◆遗失王木均行政执法证 22005230130声明作废
◆遗失重庆矢野誉商贸有限公司公章编号5001057115607和财务专用章编号5000990015435声明作废
◆遗失蒋术娟之女李雯婷.于2015年3月12日出生的出生医学证明编码:P5300018598声明作废
◆遗失武汉中琛建筑工程有限公司北碚分公司公章一枚,编号5001097033028声明作废
◆遗失北碚区马胜德食品经营部食品经营许可证正本,许可证编号JY15001090093436声明作废
◆重庆强圆沙实业有限公司遗失公章,编号:5001127212349,声明作废
◆邬纯龙遗失2017年07月12日核发的食品经营许可证正副本,许可证编号:JY15001080022994,声明作废

◆重庆坤立建筑工程有限公司5002281004662公章备案回执单遗失
◆重庆市木桂养老服务有限公司遗失地票证书,编号0879声明作废。
◆重庆五感蒲公英餐饮服务有限公司新南分公司遗失增值税普通(卷式)发票,代码050001900107号码16608541、30547714作废
◆遗失个体工商户(经营者姓名:朱忍)营业执照正、副本,注册号:500102628780083,声明作废
◆遗失刘奕麟出生医学证明,编号I500245875作废
◆遗失谢永诗出生医学证明,编号K500380823声明作废
◆阅宇公司渝BX0927营运证500110124353遗失作废
◆遗失重庆市开州区彩霞胶带厂营业执照副本91500MAABP6RT7T声明作废
◆遗失唐玲保险执业证00018500000000002019191989作废
◆遗失两江新区张氏烤酒坊重庆市食品生产加工小作坊登记证,编号江北食登字(2020)13004声明作废
◆遗失重庆市南川区茂博畜禽养殖场公章,印章编号为:500384001775作废。
◆遗失渝北区滋滋乐蛋糕店食品经营许可证副本JY25001120139181作废

◆遗失鲁能大渡口组团L分区项目(民工食堂)食品经营许可证正副本JY35001041016067作废
◆重庆顺桓安装工程有限公司遗失公章,编码5001078179540,声明作废
◆经营者:郁海川遗失2007年1月22日核发的个体工商户营业执照副本,注册号:500903600011352,声明作废
◆重庆中炬律师事务所晏航于2023年1月6日遗失律师执业证(证号:15001202210494605)声明作废。
◆遗失秀山县守柴炉餐饮餐厅食品经营许可证正本编号:JY25002411023732声明作废
◆遗失忠县崇轩木材厂公章,编号5002331050274,财务专用章,编号5002331050275,发票专用章,编号5002331050276,法人章(法人班祥甫,编号5002331050277)声明作废
◆遗失声明:重庆极致金场健身有限公司遗失高危险体育项目经营许可证副本,证书编号:50010820220004声明作废。
◆钟建祥(重庆市新精誉建材有限公司)遗失重庆盈派物流有限公司保证金收据,票号1904356金额3000元声明作废
◆南川区石中群餐饮服务经营部遗失食品经营许可证,许可证编号:JY25001190056962.声明作废
◆遗失开州区加必副食经营部营业执照副本92500234MA5Y6975XA声明作废
◆重庆开州区汽车客运有限责任公司遗失渝A0G911(黄色)道路运输证渝交运管字500234022081声明作废。
◆遗失罗凤平食品许可证正副本证号JY15002330030790作废
◆遗失段美洛出生医学证明,编号Q500011954,声明作废
◆遗失段文旌出生医学证明,编号S500001632,声明作废

重庆一曲晴江项目交房公告
尊敬的一曲晴江业主:
由我司开发建设的重庆市巴南区巴滨路一曲晴江项目洋房22-25号楼,已具备交房条件,兹定于2023年5月16日起正式接房,现将办理交房手续有关事项公告如下:
一、交房地点:农贸市场二楼(马王坪正街盛世江南对面);
二、集中交房办理时间:2023年5月16日,每天接房工作时间:9:00-17:00;
三、商品房交付时业主需携带以下资料:业主本人身份证(原件);购房合同(原件);购房缴费票据(原件);若业主本人不能亲临现场办理接房手续,可委托他人办理,受托人除带齐上述资料外,还必须出具经公证机关公证的业主书面授权委托书、受托人身份证原件、复印件。若产权人为未成年,需备齐监护人身份证原件,监护人及产权人的户口所有页,婚姻证明原件。特此公告!
重庆弘誉致远房地产开发有限公司2023年5月16日

通知 陈漫同志:你系重庆南部公共交通有限公司李家沱分公司370线驾驶员,于2023年4月27日起至今,未在单位办理任何请假手续,擅离工作单位。现通知你2023年5月19日前回分公司报道,如逾期未归,分公司将按相关规定进行处理。 重庆南部公共交通有限公司李家沱分公司

注销公告:经重庆市大足区邮亭镇贝贝幼儿园(统一社会信用代码52500111322360738M)理事会研究决议注销本幼儿园,现成立清算组。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,请债权人债务人在登报之日起45日内来幼儿园报告清算组,并办理债权债务清偿手续。特此公告。

◆重庆冠中装饰设计工程有限公司遗失财务专用章(5001078025876)和秦大国法人章,声明作废。
◆遗失刘易之子林昊.于2020年8月11日出生的出生医学证明编号:U500084828声明作废

南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组公告
重庆市南川区水江煤业(集团)有限责任公司根据《重庆市人民政府办公厅关于印重庆市加快淘汰煤炭落后产能总体方案的通知》(渝府办〔2021〕2号文)和2021年1月28日《重庆市南川区人民政府关于关闭水江煤矿的决定》(南川府〔2021〕6号文)进行了关闭,现安置工作即将结束,请以下同志于2023年5月31日前到有职业健康体检资质的机构作离职职业健康体检,并于2023年5月31日前到南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组(办公地址:重庆市南川区水江煤业(集团)有限责任公司院内)办理手续。逾期未参加离职体检和办理解除劳动关系手续的,南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组将按相关法律法规进行处理,由此造成的不利后果由本人承担。特此公告!需体检和办理解除手续人员:
1、秦昌齐,男,身份证号码:51021619680823****;
2、王 美,女,身份证号码:51232319820806****。
南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组
2023年5月16日

注销公告:经重庆市渝航贸易公司针纺经营部(统一社会信用代码91500000MA61EBCA3K)股东决定,本公司拟将注销,根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。2023年5月16日

注销公告:经重庆市渝航贸易公司五星楼(统一社会信用代码91500000MA61EB3D0A)股东决定,本公司拟将注销,根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。2023年5月16日

减资公告:经重庆木丁包装箱有限公司(统一社会信用代码:91500115554065340M)股东会决议,公司注册资本由680万元减少为20万元。请本公司债权人在本公告登报45日内,到本公司办理有关手续。特此公告。

声明
本人薛娟(曾用名:薛冰冰。身份证320682199301313768)数年前曾录制一节“欧米伽3”产品科普说明视频,在试讲课程录制后感觉存在部分内容讲解不当,故并未实际应用。
时隔多年,竟发现市面上存在有人盗取该视频,进行更改剪辑合成后恶意冒用推行,此行为并未经过本人允许,因此所致的任何法律风险或纠纷与本人无关。
薛娟
2023年5月15日

注销公告:经重庆市渝航贸易公司喜门制衣厂(统一社会信用代码91500000MA61EBC95Q)股东决定,本公司拟将注销,根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。2023年5月16日

注销公告:经重庆市渝航贸易公司(统一社会信用代码:91500000MA61E5GN9X)股东决定,本公司拟将注销,根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。2023年5月16日

福佑路站场路面、墙面及射灯加设等维修工程结果公示:第一候选人:重庆君华装饰设计有限公司(67289.85元)。第二候选人:重庆隆衡建设工程有限公司、第三候选人:重庆市美琳建筑工程有限责任公司。拟中选人为重庆君华装饰设计有限公司、工商注册号:91500105696589465N

公告
致广大司乘人员:2023年5月17日至2023年6月10日期间,需对潼荣高速公路隧道病害处治施工,莲花隧道左幅(大足~潼南方向)需进行单道双通,请广大司乘人员小心驾驶。
重庆金路交通工程有限责任公司 2023年5月16日

遗失重庆隆昊电子科技有限公司营业执照正副本,统一社会信用代码91500232MA603GIJXO声明作废
遗失重庆古御龙甲园林景观工程有限公司营业执照正副本,统一社会信用代码91500232MA603FJ49W声明作废

通告 余国忠(身份证号码513624196820404****),鉴于你拖欠公司2023年4月20日至今额定任务款1965元及社保个人应缴部分(3月至5月金额1263元),现正式通知你,现通知你于本通告见报之日起15日内(2023年5月30日前)到公司办理相关手续并退还占用的公司营收款,逾期不至公司视为你违反劳动合同,公司将按相关法律法规进行处理。特此通告。 重庆市渝运北岸客运有限公司

枳城公司渝D25279运输证500110088495遗失作废。庆徽公司渝DE7281运输证500222119707遗失作废。祥华公司渝AN7659营运证500110095326遗失作废。重庆高伟物流有限公司渝D8Y98挂(500227020559)营运证正副本遗失,声明作废。即到公司渝D87632营运证500110136894遗失作废。宝顺公司渝BU2870运输证500110025885遗失作废。

公告
重庆重客实业发展有限公司维修分公司现对气瓶定期检验服务项目进行竞争性比选采购。即日起至2023年5月20日下午16:30止,有意参与单位到九龙坡区杨家坪西郊四村176号本公司综合办公室领取相关资料,每日领取时间为9:30-16:30,按要求参加比选。联系人:王老师(023-68881858,18996343289)。

减资公告:经重庆冬平装饰设计工程有限公司(统一社会信用代码91500235MA61A0DL8M)股东决定,现将注册资本从150万元整减至10万元整。根据《公司法》规定在登报之日起45天内,请相关债权债务人到本公司办理相关事宜。特此公告

减资公告:经重庆德赛斯曼流体技术有限公司(统一社会信用代码91500116MA606G151Q)股东会决定,现将注册资本从260万元整减至200万元整。根据《公司法》规定在登报之日起45天内,请相关债权债务人到本公司办理相关事宜。特此公告

注销公告:重庆市渝北区龙兴启蒙幼儿园(统一社会信用代码:52500112062865675G)拟将注销,根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆森原装饰工程有限公司:本委受理范成魁与你单位计时、计件工资劳动争议一案,案号为渡区劳人仲案字〔2023〕第257号。因直接送达及邮寄送达未果,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定,现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、出庭通知书等仲裁文书,上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2023年6月28日上午9时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)213室仲裁庭开庭审理,请准时出庭。无正当理由不到庭的,本委将作缺席审理,并以此做出缺席裁决。 重庆大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

遗失声明
黎明保险经纪程相服务协议VIPLMFW001344988X、VIPLMFW000633788X、VIPLMFW000633688X,不慎丢失,特声明作废。

遗失重庆龙潭山公墓有限公司增值税普通发票四张,购买方名称及编号如下:谢定君、陈朝雄,发票编号19420632金额1.5万,编号19420633金额6.08万;范国芬、胡宏俊,发票编号19420613金额1.5万,编号19420614金额3万,声明作废。

遗失2018年5月10日核发的重庆合众保险公估有限公司营业执照正本,统一社会信用代码:91500000304888483L,声明作废

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝江劳人仲公字〔2023〕116号
重庆三亩秋田现代农业发展有限公司:本委受理夏雨诉你单位计时计件工资等劳动争议一案,因采取其他方式无法送达,现依法向你单位公告送达渝江劳人仲案字〔2023〕986号仲裁通知书、申请书副本、仲裁庭组成人员通知书、举证通知书等法律文书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。提出答辩的期限为公告送达之日起10日内,证据材料于开庭三日前提交至本委。本案定于2023年7月6日上午9:30分在本委仲裁二庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-38室)开庭审理,请你单位准时到庭,逾期将依法缺席仲裁。特此公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆德壹人力资源管理有限公司:本委受理的袁迪甫与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第573号仲裁裁决书。自公告之日起六十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2023年5月16日