

# 袁家军赴我市高新技术企业和高等院校调研 推动科技创新和产业创新深度融合 打造教育科技人才一体改革标志性成果

今要闻 02版

### 你挥之不去的疲惫 可能不是单纯的累

## 周末补觉 最好别超

# 2

小时



明明已经睡得够久，却依然感觉乏力、没精神；情绪总是莫名低落，心烦意乱；工作时注意力难以集中，大脑像蒙上了一层雾；下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上，不愿社交……不少人被疲惫的状态困扰，以为只是累了，往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

### “低能量怪圈”

“这种情况不是单纯的累了，而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释，长期从事脑力工作，思虑过度耗伤气血，若再加上多雨季节光照不足、户外活动减少，多重因素叠加，容易陷入反复的“低能量怪圈”。

专家称，疲劳持续超过2周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事情失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态，可能都是在提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

### 23点前睡觉最好

经常有人说“明明睡到中午或下午，还是觉得很累”。中医认为，这种休息反而消耗气血，没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在晚上11点前，夜晚11点后不睡，肝无法完成养血藏血的任务，容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

### 周末别一直躺着

有些上班族为了缓解工作日的疲惫，会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了，但躺在床上刷手机不肯起来，一躺就是大半天，不仅精力没有恢复，整个人感觉更累了。

专家表示，气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调，长时间躺着看似在休息，其实很伤气血。若周末需要补觉，适当多睡2个小时即可，一直躺着会适得其反。

### 支招

- 户外活动:**有太阳的日子尽量多晒太阳，午后可进行30分钟户外活动；
- 室内运动:**若户外阴雨，则可进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动；
- 兴趣爱好:**可以养些花草、养宠物、做手工、练书法、听音乐等；
- 室内暖光:**在家中增加室内光照，使用暖色调灯光；
- 饮食微调:**适量增加富含Omega-3、维生素D的食物，以及全谷物复合碳水；
- 快乐社交:**保持社交连接也很重要，多做些快乐的事，让生活充满多巴胺。

### 提醒

把“坐、熬、躺”换成“动、早、起”才是身体喜欢的生活方式。也可在专业中医师的辨证论治下，选择合适自己体质的茶饮针对性查漏补缺，或通过推拿、针灸、拔罐等中医适宜技术疏通经络，缓解疲劳感。

据新华社



### 身边事

#### 热门目的地前十、酒店预订前十、民宿预订前五 重庆五一旅游预订“三上榜”



05版

### 深阅读

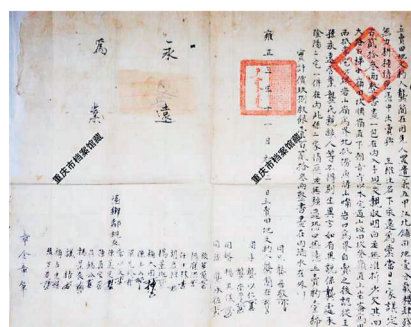
#### 文物从法国“回家” 没想象的那么容易



08版

### 黄葛树纪实

#### 300多年前的重庆人 是如何买卖土地的



03版