



八个坏习惯 加重疲劳

“累”成了越来越多人挂在嘴边的词，疲劳虽然不会危及生命，但日积月累可能会演变成慢性病。近日，美国《赫芬顿邮报》刊文，根据最新研究总结出一些会加重疲劳的习惯。本期，专家教您如何避开疲劳“陷阱”。

不吃早餐

碳水化合物在人体中可以转化为葡萄糖，而葡萄糖是人体最主要的能量来源，早餐少了它，一天的好精神就会缺少动力。《美国饮食协会》杂志刊登的一项研究发现，饮食中低碳水化合物的减肥者更不愿意锻炼，更容易疲劳。碳水化合物吃得不够，身体就会挪用肌肉储存的能量，最后会使新陈代谢变慢，人体就会感觉疲劳。因此，早餐要吃够“动力食物”。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红建议，大家可以選擇富含碳水化合物的淀粉类食物，如面包、馒头、燕麦、杂粮；富含淀粉的豆类，如红豆、绿豆、豌豆；薯类如马铃薯、甘薯、山药、芋头。

甜食吃太多

甜食是许多人充饥、解馋的常备食品，很多人没意识到它也会让人疲惫。湖北省武汉市中心医院消化内科主任吴杰说，吃完甜食后，糖分在胃肠道很容易被消化吸收，胃部血流量增多会引起脑部血流量减少，导致人犯困。甜食还可能让人大长胖，人在日渐肥胖的状态中，疲劳感也会加剧。建议少吃甜食，选择坚果、酸奶、水果等食物。

爱喝功能饮料

功能饮料就像一个微型能量库，似乎能迅速给身体注入活力，但这只是一时的。多数能量饮料中含有大量的糖和咖啡因，大量摄入不利于健康。德国波恩大学的研究发现，功能饮料可能会影响心脏的跳动方式，如果经常喝，其中的B族维生素会刺激人体兴奋，引起紧张不安，最终让人不适。心脏不好的人最好别喝，喝时一定要限量。此外，咖啡也要少喝。

运动过量

北京体育大学人体运动科学系教授陆一帆说，运动过量打破了人体自身的和谐，比不运动带来的危害更大。当你在运动后出现反应能力下

降、平衡感降低、肌肉弹性减小、吃不香、睡不好、抑郁、腹泻、易感冒等状态时，很有可能都是整体过度疲劳造成的。陆一帆建议，人们在运动时要循序渐进、量力而行，比如一周运动2~3次，运动一次，休息两三天，并根据年龄、身体状况等选择运动项目。

滥用处方药物

美国疾病预防与控制中心的调查发现，约37%的人使用5个或5个以上的处方药，滥用情况严重。《英国临床药理学杂志》刊登的一项研究表明，长期服用止痛药等药物，会加大

肝脏解毒负担，导致肝脏损伤，进而让身体感到疲劳。中南大学湘雅医院药学部临床药师邓晨提醒，随意买药服用，或无视医生处方、增大药量，可能导致疲乏、头昏、注意力下降、记忆力减退等不良症状。因此，处方药要严格遵医嘱，切勿擅自使用，特别是抗菌药物和激素类药物。

太依赖电子产品

美国视力测定协会警告，长时间使用电脑会导致电脑视觉综合征，出现疲劳、视力模糊、头痛等症状。美国《健康》杂志报道称，越来越多的研究显示，睡前长时间玩手机、电脑等电子产品，会让人们睡不着觉。因为多数电

子产品屏幕发出的是蓝光，其波长非常接近于日光，会让人体误认为处于白昼状态，抑制褪黑激素的生成，扰乱人体生物钟。美国贝勒大学医学中心家庭医生简·萨德勒建议，夜间尤其是睡前，应尽量少使用电子产品，如需使用，也应适当调暗屏幕亮度。长时间看电脑、电视的人，建议最好每隔20分钟就对着20米处远眺。

东西太杂乱

房间堆满杂物，桌上到处是文件……美国普林斯顿大学神经科学研究所研究发现，这种杂乱环境会让大脑无法集中，从而感觉疲倦。北京和易视觉国际艺术设计机构设计总监张浦枫还说，如果家里的装饰物摆得太满、摆放过于对称或整齐、同一个空间只放一类装饰物，都会给人压迫感，产生视觉疲劳。不妨每天花几分钟整理杂物，告别凌乱。

不吃肉类

多吃蔬菜水果确实是好事，但如果完全告别肉类，身体会很辛苦。因为肉类铁含量丰富，而铁是血红蛋白的主要成分，参与体内二氧化碳和氧的运输。美国塔夫茨大学的营养学副教授珍妮弗·萨切克指出，如果体内缺铁，尤其是女性，即使饮食再健康，也会感到疲劳。美国达拉斯的运动营养师默里·迪恩·勒那推荐，补铁首选牛肉，铁含量丰富且易被人体吸收。此外，素食主义者在吃芸豆、菠菜等富含非血红素铁的食物时，建议同时吃些富含维生素C的食物，如橙子、草莓等。

(生命)

