

从疲惫到猝死 只差五步

“40 岁前用命换钱,40 岁后拿钱买命”,这句流行在中国白领间的玩笑话,渐渐成为现实。

已经很久没有吃上一顿像样的饭,喝杯咖啡就能撑过半天;已经很久没有呼吸过新鲜空气,对着电脑一坐就是十几个小时;已经很久没有好好陪伴家人,每晚到家老人孩子已经睡去……

最可怕的是,你不知道在什么时刻闭上眼睛就再也醒不过来,而这样的惨剧就随时发生在我们身旁。

工作过量导致自律神经失调,忧愁烦恼造成紧张过度,喜欢甜食,运动不足导致提不起劲儿等。但你绝对想不到,这些“小事”和可怕的过劳死之间只有五步距离!这五步中,疲劳积少成多,由量变到质变,最终演变成慢性病,甚至猝死。因此,我们要及时将疲劳消灭在“萌芽”阶段。

第一步:打不起精神

这个阶段的人,常觉得不如以往那么精神百倍,此时人体吸入的氧气量减少,血液中氧气浓度与血糖值下降,于是身体发出警戒,告诉你“我已经疲劳了”。要消除这种疲劳非常简单,每天深呼吸 5 次即可,能提高肺活量,增加脑供氧量,解除疲劳。

吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。反复进行吸气、呼气,每次 3~5 分钟。此外,还可以摄取少量甜食,迅速补充体能。

第二步:昏昏沉沉

这个阶段的人不但身上没劲儿,而且整个人都昏昏沉沉的,甚至还会莫名沮丧。此时人体血液中的氧气浓度与血糖值持续下降,导致肌肉或内脏组织陷入氧气与营养不足的困境。

除了深呼吸外,每天还需做一些轻度体操,如打太极拳,让僵硬的部位获得伸展,恢复正常血流。

还可以做广播操中的扩胸运动,坚持 10~20 分钟才有效果。此外,下班后最好泡个热水澡,坚持晨练,以恢复活力。

第三步:浑身酸痛

这时的人会感觉体力透支,早上不愿起床,肩膀、背部、腰部等总是酸痛疲倦,皮肤暗沉,暴瘦或肥胖,焦躁易怒,有人还会拉肚子,体温低,睡觉磨牙。此时是抵御疾病上身的最后屏障,要注意保暖,每天睡够 8 小时,睡前不要剧烈运动,以提高睡眠质量。如果条件允许,最好休假一周。依赖咖啡、浓茶、药物的人,要改掉这些习惯,以免身体陷入恶性循环。

第四步:开始得病

除了身上疼痛外,还会有青春痘、口腔溃疡、牙周病、胃炎、便秘、食欲不振等症状,甚至还会轻度忧

郁。

这个阶段的人应及时到医院体检,解决已有的健康问题,并捕捉尚未“萌发”的疾病。每天都要有充足的睡眠、运动,至少坚持 1 周以上,让身体恢复原有的步调。

出现忧郁情绪时,切不可滥用药物,可通过找朋友聊天、参加团体活动等方式调节,不能自我调节的,可以寻求医生的帮助。

第五步:癌症潜伏

如果不重视疲劳的前四个阶段,任由其发展,颈椎病、胃病、冠心病等都可能找上门,甚至癌症也会悄悄侵袭你。一旦踏入这个阶段,轻者需要几个月,重者需要几年的休养生息才能恢复。

休息与运动是消除疲劳的关键。休息时,要采取与工作时相反的姿势,例如工作时多半站着的人,休息时就要坐或卧;老是伏案工作的人,休息时一定要站起来,手臂举高,借此松弛肩膀肌肉。

此外,除了要坚持日常运动,还要有针对性地运动,哪儿觉得僵硬、发凉,就着重锻炼哪儿。 (时报)

周口晚报
洋河·天之蓝杯
周口市摄影书法大赛
主办: 苏酒集团周口分公司
周口报业传媒集团
投稿: zkrbjssb@163.com
电话: 8599376 0599339

涛 听 海 观
新丙则 無千壁乃者百海
文申剛 欲仞立大容川纳

书法作者: 龚新文
工作单位: 项城一高