

睡不够也是病！ 自查十法了解一下



长期疲惫、睡不够，不仅仅是因为繁忙的工作和日程，还有可能是身体发出的健康警告。近日，美国《读者文摘》(Reader's Digest)杂志发文列举了人们在感到长期疲惫时，身体可能存在的10个健康问题。

如果你感觉怎么睡都睡不够，快来自查一下吧！

周末补觉

周末补觉的习惯被称为“社交时差”。人们常常在周末“恶补”缺失的睡眠，并且认为这有利于自己恢复精力，但实际上，这将扰乱规律的睡眠周期。成人平均需要每晚七至九小时的睡眠，周末补觉的行为会加长整体睡眠时间，增加REM睡眠时长（REM睡眠是睡眠周期的一个阶段，又称异相睡眠，常在即将醒来时出现），带

来健康问题。

贫血

当病人到医院抱怨自己一直感到疲倦时，医生们做的第一件事就是筛查贫血或甲状腺疾病。如果有人说自己累了、感到呼吸急促，或存在运动困难，往往是因为贫血。常见的贫血原因是缺铁。除感到疲倦外，贫血者还可能感到寒冷、眩晕、烦躁或头痛。如果出现这些迹象，说明没有吃足够的蔬菜。

致痛慢性病

患有导致疲劳和疼痛的慢性病的人们通常需要更多的睡眠，才能使身体正常休息和恢复。通常，患有肌纤维痛、甲状腺功能低下、贫血和类风湿关节炎的人可能需要更多的睡眠。如果他们没睡饱，就会感到疲倦。

甲状腺疾病

甲状腺问题，例如甲状腺功能低下，除了会导致疲劳感以外，还可能会导致皮肤干燥、便秘，以及精力不足。研究表明，女性更容易出现甲状腺功能减退。

血糖水平异常

过高的血糖会破坏血液循环，导致细胞无法获取足够的营养和氧气，从而导致疲倦感。研究发现，高血糖还可能导致血管发炎，且慢性发炎也会增加疲劳感。除此之外，过低血糖水平也会导致疲劳，因为没有足够的“燃料”使细胞正常工作。

抑郁症

如果一直感到疲倦，且不想起床或难以入睡，则可能是由于抑郁症。抑郁症、酗酒都很容易让人疲劳，有时人们会用酒精治疗抑郁症，然后感到更加疲倦。

肠胃问题

肠道是一个非常紧密的细胞管，肠道的任何物质都不会进入到外部。但如果饮食不佳，尤其是食用大量加工食品，会导致肠道细胞变成较松散的网状结构，原本不应存在于我们血液中的蛋白质会渗入我们的血液中，会引发炎症反应。炎症可引发腹胀、疲劳、情绪低落、头痛等症状，有时还会造成体重增加。

食物过敏

食物过敏可能会造成疲劳、皮疹以及腹胀。如果你从饮食中去除所有小麦成分并感觉良好，然后再添加回来时感到昏昏欲睡，那可能是对小麦食物敏感的明显迹象。

传染病

莱姆病、EB病毒感染导致的传染性单核细胞增多症等，会导致极度疲劳。

睡眠呼吸暂停综合症

患有睡眠呼吸暂停综合症的人在入睡时，喉咙会关闭，这就是为什么患有这种疾病的人会打鼾。睡眠时得不到足够的氧气听起来很吓人，但是大脑并不会让我们窒息。当大脑注意到没有排出二氧化碳时，会将我们短暂地唤醒。虽然这种唤醒对呼吸有益，但却会阻碍精力的恢复，导致第二天醒来依旧疲惫。

蛋炒饭的热量到底有多高？吃600克蛋炒饭，相当于8碗米饭

要说做饭方面，什么饭最容易上手的话，想必我会告诉你蛋炒饭，尽管蛋炒饭各种花样都有，但是，蛋炒饭的制作难度其实是非常低的，因此，不少人学习做饭的首选都会是蛋炒饭，毕竟难度低，还不会太难吃，可你知道吗？蛋炒饭虽然好做，但是，如果你想减肥的话，我建议你还是少吃蛋炒饭为好。

原因也很简单，就是因为蛋炒饭的热量非常高，甚至高到吓死你，这不是我瞎说的啊！一份大概600g的蛋炒饭，能够创造940千卡的热量，这什么概念？相当于你吃了810g的米饭，折算成碗的话，大概将近8碗正常的白米饭，这是什么概念，想必不用我多说了吧，我是建议大家减肥远离蛋炒饭。

有人就会好奇了，蛋炒饭无非就是加了个蛋，弄多点盐和油罢了，最骚也就加多点一些辅料而已，怎么热量反倒回来提高了不少啊？其实，这就不得不说是蛋炒饭本身的问题了，你别看蛋炒饭只是增加了那么一些作料，可实际上那些辅佐里面，都是非常高热量的产物，别的，我们就不说了，就拿蛋炒饭里面的蛋

来说事吧！

如果蛋炒饭里面放了一个鸡蛋的话，你们知道能产生多大的热量吗？鸡蛋是属于高蛋白和高膳食纤维的食物，如果你早餐吃水煮鸡蛋，的确能够给你带来减肥的正面效果，可要知道，鸡蛋掺和米饭和一些左右进去，那营养成分不见得有多高，但热量的确会很高，所以，我不建议大家减肥去吃这个！

我给大家晒一下这个表格，大家就看得出来了，每百克的蛋炒饭所含的热量达到了164大卡，初次之外，碳水化合物的含量达到了17.76克，而脂肪也有7.88，这些都能看出来蛋炒饭有多么高热了，只不过，我好奇的是这蛋白质的含量怎么也达到了5.08克，不过，这都不是重点啦！当然，还是那句话，减肥的同学们，我是真心不建议大家去肆意吃这种高热量的食物，由于高热量的原因，你多吃的话，减肥就会出现负优化，不过，如果你不减肥的话，多吃影响不大，但是，你的体重会噌噌噌往上涨，嗯，不过，蛋炒饭还是挺美味的，建议大家有机会自己尝试去做一下的。

营养成分

每100克蛋炒饭所含热量164大卡。具体营养成分含量详见下表：

所含营养素	含量(每100克)	单位
热量	164	大卡
碳水化合物	17.76	克
脂肪	7.88	克
蛋白质	5.08	克
纤维素	0.5	克

词条图册



“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

欢迎新病人
前来就诊并有优惠！

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士，牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠！

谭春 牙医博士
Chun Tan (D.M.D Ph.D.)
Upenn 牙医博士
马里兰大学生物医学博士
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

主治：

(1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
(5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
(9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
(11) 儿童牙科 (12) 数码X光

维州诊所：571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所：301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

Coupon

1, 免费咨询：free consultation / second opinion (X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价：\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

本诊所为

提供透明牙套
矫正治疗服务。