

出现「夏天疲劳症候群」用这些绝招赶走疲倦

炎炎夏日,除了必要外出工作或办事,大多数人都选择躲在有冷气空调的室内,不管是家里、办公室或是百货公司、大卖场,享受凉快的环境,但往往舒适的温度,却让人觉得更累,更容易有疲倦的感觉,往往没做什么事就累到不行,猛打哈欠、头脑昏沈。

专属夏天的「夏日疲劳症候群」

这些常见的生理现象被某些人冠上一个新名词,叫做「夏日疲劳症候群」,用来解释在夏天里独有的身体不适与疲惫感,像是容易疲倦、思绪不能集中、食欲不振等身体亚健康现象。其实,在医学专业上并没有「夏日疲劳症候群」这个疾病名称,说白了,就是夏天带给人们的困倦与身心不适的症状,甚至有医师拿它与「周一症候

群」(Monday blue)来类比,因为同样也是受到外在环境影响而反映出来不正常的身心状况。

教你5招赶走夏日的疲倦感而碰上了「夏日疲劳症候群」,可以用5个绝招帮你赶走疲倦与无力,恢复精神与元气。

一、补充足够的水分: 别以为长久待在冷气房里,没有流汗就不必补充水分,水是构成人体的重要成分,如血液、淋巴液以及身体的分泌物等都与水有关,水约占人体重的60-70%。血液中含水量更达到90%以上,人在进食后,包括吞咽、消化、运送养分、以及排泄废物,都需要水的帮助才能顺利进行,此外,水还能润滑关节、防止眼球过干,甚至调节体温,让人恢复精神,所以在夏天感到疲

倦的时候,适度的补水是可化解疲倦感的好办法,但切记一次不要喝超过500cc的水量,最好以平均每半个小时喝50到100cc的速度来补充水分。

二、保持足够的睡眠: 这听起来好像是老生常谈,但千万别以为夏天白天时间长,人就可以少睡一点,睡眠不足对身体造成的伤害是累积而难以补偿的,会导致大脑休息不足,进而影响第二天的工作,还会造成身体代谢紊乱,引发肠胃疾病。而且,长期睡眠不足还会损害视力,并造成皮肤暗黄、油脂分泌过剩、冒出痘痘。所以,没有说「夏天可以晚睡」的说法,随着年龄的不同,还是保持每天能够睡到7到8个小时,才能确保白天有充足的精神应付工作、学业或家务。

三、采取高蛋白的饮食:

高蛋白饮食一般都是想瘦身减重,或是健身增肌的人所采取的饮食方法,有许多研究发现,高蛋白饮食还可以改善第2型糖尿病患者对血糖的控制,所以有不少人把高蛋白饮食作为治疗肥胖症与糖尿病等的一种饮食方式。而对在夏天容易疲倦的人来说,适当的食用高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、豆类等富含蛋白质的食物,芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果类的植物蛋白,可及时补充体内损失的热量,快速消除疲劳感。

四、补充适量的维生素:

维生素C有助于保持人体认知活动(包括记忆和学习)的有效进行,富含维生素C的蔬菜和水果有香椿、辣椒、甜椒、柠檬、芭乐、奇异

果、草莓和柳橙等。此外,补充维生素B类群有利于提高对氧的利用率,促进身体的代谢,也能缓解身体的疲劳感。富含B族维生素的食物有大豆、香菇、鸡蛋、酵母、黑麦面包、土豆、青豌豆、四季豆、核桃、牛奶与菠菜等深绿色蔬菜。

五、适量食用坚果类食品:

坚果中含有大量丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁以及植物性脂肪,却不含胆固醇,对恢复体能有很好功效。在夏日觉得疲劳时。可以吃适量的坚果来缓解疲倦无力的症状。而常见的坚果有核桃、腰果、板栗、松子、夏威夷果、杏仁、开心果、与花生等。不过,坚果热量不低,30公克的坚果就有155~210大卡的热量,所以建议每天只要吃一小把即可,避免过量而出现变胖的。

【揭秘】一起来看看长寿的人最偏爱吃的食物

一、喜欢喝粥

著名经济学家马寅初和夫人张桂君,夫妻双双都是百岁老人,俩人尤其喜欢喝粥。每天早晨,把50克燕麦片加入250克开水,冲泡2分钟即成粥。天天如此,从不间断。上海的百岁老人苏局仙先生,一日三餐喝大米粥,早晚喝稀粥,中午喝稍稠粥,每顿定量为一浅碗,已形成习惯。他们说:“喝粥浑身舒坦,对身体有益。”

历代医家和养生学家对老人喝粥都十分推崇。《随息居饮食》说:“粥为世间第一滋补食物。”粥易消化、吸收,能和胃、补脾、清肺、润下。清代养生家曹慈山说:“老年,有竟日食粥,不计顿,亦能体强健,享大寿。”他编制了粥谱一百余种,供老年选用,深受老年人欢迎。

二、小米是老人的最佳补品

长寿的人把小米当成最好的滋补佳品,小米是谷子去皮后的颗粒状粮食,历来就有“五谷杂粮,谷子为首”美称。体弱有病的老人常用小米滋补身体。中国医学认为,小米益五脏,厚肠胃,充津液,壮筋骨,长肌肉。清代有位名医说:“小米最养人。熬米粥时的米油胜过人参汤。”可见,长寿老人喜欢“米”很有道理。

三、珍珠玉米当主食

玉米,别名玉蜀黍、苞谷、珍珠玉等,它与水稻、小麦并称为世界三大农作物,是世界公认的“黄金

作物”,也是长寿的人离不开的主食。美国医学会作过普查,发现美国的土著居民印第安人没有一个高血压,没有一个动脉硬化,原来是吃玉米。医学家研究中发现玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷固醇、维生素E,所以不容易发生高血压和动脉硬化。从长寿的人体质看,他们很少有高血压和动脉硬化,这与他们把吃玉米当成主食密切相关。

四、天天一斤奶

据说,美国现有25000名百岁寿星,其中80%为女性,她们的饮食习惯是普遍喝奶。美国谚言说:“喝奶使骨骼坚。”百岁寿星贝宁,每天喝两杯奶,有时喝得更多,所以,她到百岁之时,仍没有骨质疏松迹象。牛奶营养丰富又比较全面。奶中赖氨酸含量较高,胆固醇含量低,碳水化合物全部为乳糖,在肠道中可以转化为乳酸,有抑制腐败菌生长的作用。牛奶含钙很丰富,吸收率也很高,还含有较多的维生素A、D、核黄素等,这些对老人来说是必要的,有益的。

牛奶经发酵后制成干酪,吃干酪可以预防龋齿。喝酸奶能降低胆固醇,所以常喝酸奶的人不易患心血管病,还能明目、固齿、防止细胞老化等。

五、每天吃一个鸡蛋

百岁寿星,著名经济学家陈翰笙博士根据营养学的安排,每天饮

食坚持“三个一”:“早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯奶,中间吃一个大苹果。”他一日三餐多吃素,少吃肉,科学安排饮食,吃出了健康。

营养学家测定,蛋清中含大量水分、蛋白质。蛋清蛋白有极丰富的氨基酸,且组成比例非常适合人体需要,这种蛋白质在人体中利用率最高。蛋清蛋白对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生,还可提高人体血浆蛋白量,增强机体的代谢功能和免疫能力。卵磷脂被人体消化后,可释放出胆碱,胆碱可改善记忆力。蛋黄含的无机盐、钙、磷、铁和维生素都比较丰富。鸡蛋中含有大量胆固醇,脂肪属饱和脂肪酸。吃鸡蛋过多,会使胆固醇的摄入量大大增加,会引起动脉硬化和危害心脑血管,并增加肝、肾负担。

六、偏爱红薯

吃红薯是长寿老人的一大喜好。老人说:“红薯是个宝,顿顿离不了。”医学家研究,红薯有五大功效:1)和血补中,营养丰富;2)宽肠通气,促进排便;3)益气生津,增强免疫;4)含抗癌物质,能防癌抗癌;5)抵抗衰老,防止动脉硬化。医学家说,红薯含有大量黏蛋白,故能防止肝脏和肾脏结缔组织萎缩,使人体免疫力增强,还具有消除活性氧的作用,避免了活性氧诱发癌症。又因红薯中含钙、镁较多,所以能防止骨质疏松症。由此

可见,红薯不愧为长寿老人的饮食一宝。

七、豆腐是长寿的人喜欢的美食

老人们普遍爱吃豆腐。《随息居饮食谱》谓:“处处能造,贫富皆宜,询素食中广大教主也。亦可入荤馐。冬月冻透者味尤美。”豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮。豆腐的功效具有益气、补虚、降低血铅浓度,保护肝脏,促使机体代谢的功效,常吃豆腐有利于健康和智力发育。老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好的食疗作用。

八、崇爱大白菜

国画大师齐白石先生,有一幅特意的大白菜图,独论白菜为“菜中之王”,并赞“百菜不如白菜”。老人常说:“白菜吃半年,大夫享清闲。”可见,常吃白菜有利于却病延年。大白菜含有矿物质、维生素、蛋白质、粗纤维、胡萝卜素,还含有分解致癌物质亚硝酸糖酶。从药用功效说,大白菜有养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热、防癌等七大功效。

九、不离萝卜

扬州八怪之一郑板桥曾写过一幅对联:“青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶。”「萝卜就茶」是郑老先生的养生之道。萝卜含有多种维生素和矿物质,不含脂肪。所含

的芥子油和淀粉酶能促进新陈代谢,增进食欲,帮助消化。

萝卜是地地道道的老人保健食品。中国医学认为,它能化积滞、消食积,疗痰咳失音,治吐血、衄血、消渴、止痢、祛头痛,利小便等;生吃可以止渴、清内热、化痰止咳和助消化;煮熟吃能消食健脾,并有补益功效。

“萝卜就茶”。吃点萝卜,喝点茶水,能消除燥热,祛体内郁积毒热之气,对恢复精气神有很好作用。萝卜和肉一起炖煮,味道也很好。但不能与人参、橘子同吃。

十、胡萝卜是老人心爱物

胡萝卜富含维生素A,有极为丰富的胡萝卜素。研究表明,胡萝卜能提供抵抗心脏病、中风、高血压及动脉硬化所需的各种营养成分。

胡萝卜素在高温下也很少破坏,容易被人体吸收,然后转变成维生素A,所以能治疗因缺乏维生素A而引起的夜盲症和眼干燥症。胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。因此,有经验的老人常把胡萝卜切成片或丝同油炒,这样,胡萝卜素的保存率可达79%以上,切片油炸,胡萝卜素保存率为81%,切片和肉一起炖,胡萝卜素的保存率高达95%。

胡萝卜还有促进大脑物质交换,增强记忆力的作用。读书学习前吃一盘炒胡萝卜丝,有利于巩固记忆。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备