

“待机超短、睡醒更累”，你也这样吗？

当下，“总是很累”已成为不少人的日常困扰：明明前一晚睡得安稳，清晨起床时精神尚可，可刚到工作岗位，就开始频繁打哈欠、提不起精神；明明还没着手处理事务，疲惫感已悄然袭来。

这种“待机时间特别短”的情况，有可能是一种疾病，在医学上被称为慢性疲劳综合征。有些人感到很奇怪，饿了就吃、渴了就喝、累了就睡，怎么“容易疲劳”也会成为一种病呢？

警惕慢性疲劳综合征

疲劳，是一种人人都会有的体验。正常的疲劳通常在高强度的体力劳动或者脑力劳动之后。如果得到充分休息，疲劳可以得到有效缓解。而且，体力劳动后可以通过“动动脑筋”来放松，脑力劳动后也可以通过体育锻炼来放松。

如果没有做什么高强度、精神紧张的事，却仍感到莫名的疲乏、

懈怠，而且怎么休息也无法缓解，或者休息之后好一点，但很快又再次感到疲劳，这就可能是慢性疲劳综合征。

这个看上去比较“搞笑”的疾病名称，还真的收录在国际疾病分类(第11版)中。慢性疲劳综合征是一组以持续或反复发作的疲劳为主要表现，伴有多种神经、精神症状，但无器质性疾病的综合征，并且无法通过其他疾病来解释，症状至少持续6个月，休息后不能缓解，生活质量明显降低。

相关症状主要包括：记忆力下降或注意力不集中，难以清醒地思考；咽喉痛；淋巴结痛；肌肉酸痛；不伴有红肿的关节疼痛；新发生的头痛；睡眠后精力不能恢复；体力劳动、脑力劳动后连续24小时身体不适。

经常感到疲劳算不算病

有意思的是，这种疾病虽然白

纸黑字写进了国际疾病分类，但学术界始终对其充满争议。有研究发现，慢性疲劳综合征具有一定职业特点，医生、护士、飞行员、教师等发病率较高，因此它被认为可能是职业倦怠的一种表现。也有学者认为，不存在单独的慢性疲劳综合征，由于患者的检查结果基本都是正常的，体格检查也没有阳性发现，因此疲劳症状是精神障碍的临床表现。

支持者的研究统计显示，慢性疲劳综合征全球发病率大约为1%，呈现逐年上升的趋势，主要集中在30~50岁人群，女性发病率约为男性的2倍。但不论是支持派还是反对派，都承认患者的疲劳感是真实存在的，非常痛苦，不是“没病装病”。

需要强调的是，不是所有疲劳都算疾病，只有出现上述症状中4种以上，且持续6个月以上，休息后不能缓解，生活质量明显降低，才应该考虑慢性疲劳综合征。

运动疗法可能适得其反

对于慢性疲劳综合征的治疗，临床上同样充满争议。很多精神障碍类疾病的治疗都强调生活方式的改变，特别是体育锻炼。但是，这似乎并不适合慢性疲劳综合征患者。

临床上也确实有很多患者反馈，强迫自己硬着头皮去锻炼，不仅对病情缓解没有帮助，还会导致严重的、持续时间更长的疲劳感，进而导致生活质量更差，而且情绪也变得更加沮丧。

随着临床研究不断深入，分级运动或认知行为治疗对于慢性疲劳综合征的价值，也经历了很大转变，从早年(2011年)的“可适度改善”，到之后(2015年)的“获益至少维持了1.5年”，再到美国疾病控制与预防中心指南(2023年更新)开始反对分级运动疗法，指出“运动不能治愈该病”。

虽然有氧运动可以使很多慢性病患者受益，但慢性疲劳综合征患者不能耐受这样的锻炼。目前，英国国家健康与临床优化研究所(NICE)指南更是率先明确，禁止将分级运动疗法和认知行为疗法作为治疗慢性疲劳综合征的手段。

至于到底如何治疗慢性疲劳综合征，目前没有定论，更没有特效药，主要还是对症处理，包括寻找适合自己的活动量、均衡营养、症状管理等。如果存在明显的情绪问题，可以适当使用药物。如果持续感觉疲劳，对工作和生活造成影响，请及时寻求医生的帮助，接受个性化治疗。

围绕慢性疲劳综合征还有太多未解之谜。如果您遇到了类似的情况，请先到相关科室完善各种检查，排除器质性疾病。如果检查确实没发现什么问题，可以来神经内科或者心理科就诊。医生会尊重您的感受，给您专业的支持，和您一起积极寻找有效的缓解办法。

别让“瘦”伤了你的气血根本

从中医角度来看，减肥并非单纯追求体重减轻，而是通过调和脏腑、气血功能，达到形神兼备的健康状态。

减肥和气血

从中医角度来看，减肥并非单纯追求体重减轻，而是通过调和脏腑、气血功能，达到形神兼备的健康状态。肥胖不仅影响外表，最重要的是影响健康。很多患者带着体重秤上的数字焦虑来就诊，却不知道真正的病根藏在每次手脚冰凉里、藏在晨起厚重的舌苔上、藏在午后难以驱散的困倦中。现代医学认为肥胖是代谢性疾病的高危因素，而中医则更强调肥胖背后的“体质失衡”。若调理方法不当，反而会加重失衡。

一、错误减肥的连锁反应

中医认为，健康的身体离不开气血充足、脾胃强健、阴阳平衡。而很多减肥方法，恰恰是在透支气血、损伤脾胃，导致身体越来越虚。

1. 过度节食 → 气血两虚

表现：头晕乏力、面色苍白、手脚冰凉、月经量少甚至闭经。

中医解释：食物是气血的来源，长期节食会导致气血生化不足，人就会变得虚弱、怕冷、抵抗力下降。

2. 乱吃减肥药 → 脾胃受损

表现：腹泻、便秘、胃胀、口臭、舌苔厚腻。

中医解释：很多减肥药含泻下成分(如大黄、番泻叶)，短期可能让人“排毒”，但长期会损伤脾胃阳气，导致消化功能紊乱，形成“越减越虚”的恶性循环。

3. 疯狂运动 → 耗气伤津

表现：运动后极度疲劳、失眠、口干舌燥、月经推迟。

中医解释：适量运动能促进气血流通，但过度运动(尤其空腹高强度训练)会耗气伤津，导致阴虚火旺，甚至影响内分泌。

二、减肥不当 脏腑受伤

这种违背人体气血运行规律的减重方式，其危害绝非止于短期的不适，当气血耗伤持续累积，由表及里，终将出现脏腑功能失调和气血津液代谢失常，常见辨证分型及归因如下：

1. 脾虚湿盛型肥胖(越减越胖)

表现：肉松软、容易水肿、大便黏腻、舌苔厚。

原因：过度节食伤了脾胃，导致水湿运化不畅，脂肪代谢变慢，反而更容易“虚胖”。

2. 肝郁气滞型肥胖(压力肥胖)

表现：情绪焦虑、容易暴食、腰

腹赘肉多、月经不调。

原因：长期压抑食欲或情绪压力大，导致肝气郁结，影响代谢，形成“压力肥”。

3. 肾阳虚型肥胖(代谢低下)

表现：怕冷、腰膝酸软、水肿、减肥平台期长。

原因：过度减肥导致肾阳不足，身体代谢变慢，形成“喝凉水都胖”的体质。

三、健康减脂不断气

在中医视角下，减肥需以调和气血、平衡阴阳为本，若单纯追求体脂下降而忽视脏腑机能，会导致气血亏虚、代谢紊乱。因此减脂不减元气，瘦身不伤根本需要通过健脾益气以助运化、疏肝理气以畅代谢，使脂肪分解与气血充盈形成良性循环，最终实现形神共养的减脂境界。

1. 饮食：养脾胃，补气血。

不要完全戒碳水：五谷(如小米、燕麦)是养脾胃的基础。

避免生冷寒凉：冷饮、沙拉等会损伤脾胃阳气，加重湿气。

多吃健脾食物：山药、茯苓、薏米、红枣(适合脾虚的人)。

减肥速度以每月2~4斤为宜，6个月内减重5%~10%可显著改善健康，骤减易致气血亏虚。

2. 运动：量力而行，以“微汗”为度。

建议八段锦、太极拳、散步等温和运动，避免过度消耗气血。运动前顺时针或逆时针对关节(肩、肘、髋、膝、踝等)进行锻炼拉伸起到导引揉筋；对膀胱经、肝经起到拉伸，以促进气血流通，刺激经脉血液的循环，减少肌肉张力。通过这种热身方法，既能预防运动损伤，又能从中医层面提升减脂效率，实现“气血通、痰湿化、阳气足”的健康减重目标。

3. 餐后“健脾操”，助消化防堆积。

(1)、摩腹：双手叠掌，绕脐顺时针摩腹100圈。同时搭配八段锦“双手托天理三焦”能够疏通中焦的湿气，促进胃肠蠕动。

(2)、敲带脉：双手握拳，轻敲腰部两侧(带脉穴)50下或每次按揉3分钟，帮助减少腰腹脂肪。带脉穴(位于人体侧腹部，当第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上)。

4. 睡前“泡脚方”，祛湿助眠。

配方：艾叶10g + 花椒5g + 生姜5片，煮水泡脚15分钟。煮水泡脚至微微出汗(阳虚、痰湿体质适用，阴虚火旺者慎用)能够温阳利水，疏通经络，改善下肢水肿，提升睡眠质量。

5. 情绪调节：疏肝解郁

(1) 子时前入睡

避免情绪化暴食，可以喝玫瑰花茶、陈皮茶疏肝理气。晚上11点前睡觉，避免熬夜伤肝血，易致虚火内生、食欲失控。

(2) 情志调畅

疏肝法：晨起敲打腋下极泉穴(取穴：上肢外展，腋窝中央有动脉搏动处)，按揉太冲穴(取穴：太冲穴位于足背，第一、二脚趾趾缝后方的凹陷处)，防气郁化火。

中医认为，健康的瘦身是身体气血充足、代谢顺畅的结果，而不是靠饿肚子、吃泻药硬“逼”出来的。通过调整饮食、运动、作息，配合简单的中医居家调理法，结合体质个性化调整，达到“调脏腑、化痰湿、养气血”的健康减重目标，避免反弹，尤其适合长期居家办公、运动时间少的人群。养好脾胃，才能正常代谢；补足气血，才能健康瘦身；调节情绪，才能避免压力肥胖。用正确的方法，收获健康的美！如果你减肥后出现疲劳、便秘等问题，说明方法错了，若体重长期不降或伴疾病，也可以到针灸科辨证施治，调理体质，别让盲目减肥伤了身体根本。医院针灸科结合传统中医理论和现代医学技术，提供多种安全、有效的减脂减重治疗方法，制定个性化减重方案，助您重获健康体态！

餐后血糖经常超过10，你可能犯了这6个错误，得赶紧改！

最近，糖友老王心里一直有个疑惑：我每天吃得并不多，为什么餐后血糖一直在10.0mmol/L以上？

带着这个问题，老王来到了医院。我和老王交流后，发现他犯了这6个错误，如果你也有类似情况，一定要赶紧改。

1. 用药方法用错了

老王需要口服阿卡波糖，他竟然在饭后用温开水整片吞服，这是错误的。

阿卡波糖属于α-糖苷酶抑制剂，这类药需要在吃饭时与第一口主食一起嚼碎服用。

糖友常见的用药误区还包括：

- 不注意用药时间。
- 不注意用药方式。
- 漏服降糖药，下一顿加倍。
- 肠溶剂掰开吃。
- 血糖控制好就停药，血糖高就加量。

频繁更换降糖药，或随意联合用药。

2. 吃饭种类不合理

老王每天虽然主食量不多，但是多为精米、精面，这是不推荐的。

建议：主食一定要粗细搭配，大米、白面中搭配一些全谷物和杂豆类食物，如荞麦、青稞、玉米、燕麦、绿豆、芸豆等。这样不仅能降低餐后血糖，还能提高主食的营养价值。

谷物和杂豆类等低GI食物，应占主食的1/3以上。

同时，做到食物宜多样化，每天食物最少12种，每周达到25种。

3. 蔬菜吃得不够

老王因为年龄较大，牙齿不好，不喜欢吃蔬菜，即使吃也炖得烂烂的。这是不对的。

蔬菜中含有丰富的维生素和膳食纤维，且多数蔬菜的碳水化合物含量较低，甚至可以忽略不计，是控糖好伴侣。尤其是平时饭量较大的糖友，适量多吃蔬菜。

建议：每天蔬菜摄入量要达到500克左右，以深色(紫色、橙色、深绿色、红色等)蔬菜为佳。同时要限制炒菜的油量，每天食用油的总量控制在25毫升左右。

注意：土豆、红薯、山药等含淀粉较多的食物，属于主食，食用时应相应减少主食量。

4. 吃饭顺序不对

老王每次吃饭都是主食、肉蛋、蔬菜一起吃，这是不推荐的。

建议：糖友应该先吃蔬菜，再吃肉蛋类，最后吃主食。这种进餐顺序，有利于控制餐后血糖。如果不能接受单吃主食，也可以先吃蔬菜，最后吃肉蛋类和主食。

5. 吃饭速度太快

老王吃饭经常狼吞虎咽，5~10分钟就完事，这是不推荐的。

建议：糖友吃饭时一定要细嚼慢咽，增加咀嚼时间，每顿饭用餐时间控制在20~30分钟为宜。

6. 饭后吃水果

老王经常在餐后吃点水果，

这是不推荐的。

建议：推荐糖友吃新鲜水果，前提是血糖控制稳定(空腹血糖<7.0mmol/L，餐后血糖<10.0mmol/L，糖化血红蛋白<7%)。

水果要在两餐之间吃，选择升血糖慢的水果，如柚子、草莓、苹果等，每天吃100~200克左右。尽量不要榨成果汁。

