

# 身体发出这些信号就该休息了

拼多多一名23岁女员工凌晨下班猝死的新闻日前在网上发酵。有数据显示,我国每年约有55万人发生心脏性猝死,其中过度劳累、熬夜是主要诱因。

在专家看来,不管处于什么年龄段,都不能让自己长期处于劳累和压力中。有时,身体会发出“必须休息”的信号,此时如能好好休息,相当于给身体做修复,能在一定程度上避免悲剧发生。  
**突然有小肚腩或因太累**  
江西省上饶市肿瘤医

院乳腺科主任叶夷芬介绍,当人过度劳累时,身体会发出“必须休息”的信号。

头晕头痛。长期紧张兴奋,大脑会出现供血不足。

食量大增。劳累时会扰乱体内血糖水平,促进食欲的激素分泌会增多。

关节总是酸痛。早晨起来手指关节发硬,活动或按压关节时有疼痛感。这可能是疲劳导致的关节炎。

有明显的口气。此时口气一般是食物发酵后的酸腐气味。

突然多了小肚腩。身体其他地方没胖,但肚腩不协调地突出,这属于典型的疲劳型肥胖。

**休息不等于静卧**  
当然,休息并不等于静卧不动、睡懒觉等。西安体育学院健康科学系教授苟波说,懂得正确休息的人才能对身体来一番“大修复”。

比如,有些人放下工

作,也不运动,躺在沙发上玩手机。可他们会发现,这样的休息往往会让自己更疲惫。有研究显示,在休息时玩手机会消耗大量的脑力,这样休息的效率很低,几乎与没有休息相当。

休息时,可以进行一些舒缓型的运动,比如游泳、瑜伽。还可以出门爬山,亲近大自然,远足可以呼吸新鲜空气,不但对身体有益,还能舒缓压力。不仅如此,出门晒太阳,还能帮助“修复”免疫力。

**饮食加按摩消除疲劳**

在休息时,还可以通过按摩、食疗等来充盈身体气血,帮助消除疲劳感。

广东省名中医杨志敏建议,经常感觉疲劳的人,可以适当吃点莲子。莲子中的B族维生素有助于保证神经系统正常运转,帮助消除疲劳。莲子可以搭配银耳做成银耳莲子羹,是不错的减压“神器”。另外,还可以煲莲子猪骨汤喝。取猪排骨300克,鲜山药150克,鲜莲子100克,

鲜百合2—3个,陈皮、胡椒粉适量。将材料洗净,山药切块,猪排骨切段焯水。锅内加适量清水煮沸,放入所有材料,慢火煮一个半小时,调味即可。

经常劳累紧张的人,可以坚持按摩劳宫穴(握拳时,中指和无名指与手掌接触点的中间处)、足三里(膝盖下有一小块突起的骨头,骨头下三个手指宽的地方有个骨头和肌肉形成的凹陷,就是该穴)。(据《中国妇女报》)

## “1.5型糖尿病”是个什么鬼?

近期,“2020·中国洛阳·内分泌代谢性罕见病论坛”在洛阳召开。论坛上,临床表现介于1型糖尿病和2型糖尿病之间的成人1型糖尿病,也被称为“1.5型糖尿病”,引发了大家的关注。

**“1.5型糖尿病”实质:自身免疫病**

55岁的赵先生因“口渴、多饮、多尿”就诊,葡萄糖耐量实验结果为15.1毫摩尔/升,诊断为2型糖尿病。通过饮食、运动调节,并起始应用降糖药二甲双胍、格列本脲,血糖得到了控制。不过,半年后,他发现服用药物控糖效果越来越差,住院检查发现,其胰岛功能严重衰竭,这才被确诊为成人1型糖尿病,也称作成人隐匿性自身免疫性糖尿病。

与会专家、中南大学湘雅二医院代谢内分泌科教授李霞说,“1.5型糖尿病”属于1型糖尿病的亚型,发病机制与1型糖尿病相似,具有隐匿、迟发、胰岛功能衰竭速度快等特点,临床表现介于1型糖尿病和2型糖尿病之间,为自身免疫性疾病。在我国,其患病率较高,且高于经典1型糖尿病。病因和发病机制不明,一般认为其是在遗传易感的基础上,由环境因素引起的胰岛β细胞自身免疫损害所致。其发病初期,表现为2型糖尿病的特点,且口服降糖药治疗有效,不需要使用胰岛素,临床很容易误诊。

**“1.5型糖尿病”病人往往消瘦**

河南科技大学第一附属医院开元院区内分泌科主任马瑜瑾说,出现以下2个信号,提示糖友患的可能不是2型糖尿病,而是成人1型糖尿病。1.体型偏瘦。而大多数2型糖友处于超重或肥胖状态。2.联合用药半年后血糖仍飙升,“三多一少”症状明显。而多数2型糖友服用多种降糖药或加大剂量可控制血糖。

专家指出,“1.5型糖尿病”的诊断有赖于胰岛自身抗体检测,谷氨酸脱羧酶抗体是公认诊断最敏感的免疫指标。

**筛查胰岛自身抗体有助于确诊**

在治疗上,主要的措施是降血糖、保护胰岛功能。初始治疗时,如果患者血糖、糖化血红蛋白、胰岛功能等处于可控良好状态,可考虑使用DPP-4抑制剂类药物,如西格列汀,并根据病情进展用胰岛素替换。

**特别提醒**

“1.5型糖尿病”非常容易被误诊为2型糖尿病,从而导致治疗方法不正确而加重病情。凡成年后发病、消瘦、使用口服降糖药半年无效者,均应警惕“1.5型糖尿病”。如果患者有前面提到的预警信号,应常规筛查胰岛自身抗体。(据《洛阳晚报》)



## 骨质疏松试试虾皮豆腐汤

食材:虾皮50克,豆腐200克,泡发木耳30克,鸡蛋一个,小葱一根,盐少许,水淀粉适量,食用油1勺,香油少许。

做法:豆腐切成小块,用盐水浸泡几分钟,泡发木耳切丝,葱切葱花。虾皮用温水洗干净,鸡蛋打散备用。锅里倒入少许食用油烧热,放入虾皮爆香,再放入葱花翻炒几下,倒入适量的热水烧开。放入豆腐块、木耳丝煮熟,再把打好的蛋液均匀地倒入锅中。待蛋液凝固后放入少许盐调味,再加入适量的水淀粉勾芡,待汤汁变黏稠后淋少许香油即可。

功效:虾皮含有丰富的蛋白质和矿物质,可以理气开胃、补肾。豆腐含有丰富的钙质和优质蛋白。两者结合,是缺钙者补钙的较佳途径,能有效预防骨质疏松。

(据《银川晚报》)

## 咽痒干咳可能是喉源性咳嗽

近日,因喉部不适导致咳嗽来河南省中医院耳鼻喉科门诊就诊的病人明显增多。

李先生半个月前因受凉感冒后,咽喉干涩发痒、肿胀、咳嗽不止甚至有时咳得呕吐,因为咽喉部明显有异物感,以为是咽炎严重了,服咽炎片后效果不明显,就来门诊就诊。

耳鼻喉科专家仔细询查后发现,张先生咽喉黏膜已急性充血呈暗红,诊断为喉源性咳嗽。

据介绍,喉源性咳嗽特指以咽痒为主要特征的干咳。患者咽痒严重时,犹如蚂蚁爬行,并常伴有异物感,咳嗽因咽痒而起,起点位于声门之上,呈阵发性呛咳,咳少量白痰,咳嗽多发于白天,每日发作数次,闻到刺激性气味或说话时较为严重。

出现咽痒、阵发性刺激性咳嗽持续3周以上,血常规、胸部X线检查等均无异常发现,很有可能是喉源性咳嗽。

喉源性咳嗽发病多因感冒误治。本病的预防在于患感冒或咽炎时要及时治疗。生活上,要少吃辛辣刺激的食物,避免过度进食寒凉之物,以免引发咽喉部的慢性炎症长期存在。(据《大河报》)

## 这几个动作醒脑降压

根据中医“平肝息风”的理论,针对相关的经络及穴位加以按摩,可调整微血管的缩舒作用,对于高血压病的预防和治疗有明显作用。

**预备动作:**取坐位,正视前方,两臂下垂,双手手掌放在大腿上,膝关节成90度角,两足分开与肩同宽。

**揉太阳穴:**以顺时针旋转太阳穴一周为1拍,共做32拍,可清脑明目、止头痛。

**按百会穴:**用手掌紧贴百会穴(头顶正中处)旋转,一周为1拍,共做32拍,可降血压、宁神清脑。

**揉风池穴:**用双手拇指按揉双侧风池穴(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,差不多与耳垂平齐),顺时针旋转,一周为1拍,共做32拍。

**摩头清脑:**五指自然分开,用小鱼际从前额向耳后按摩,从前至后行走一次为1拍,共做32拍,能平肝息风、降血压。

若在按摩过程中出现头痛头胀、心慌胸闷等症状时,应减少按摩次数或停止按摩。按摩后应感到舒适放松。

(据《新民晚报》)



## 生病时不能断了肉蛋奶

“感冒发烧不能吃鸡蛋、鱼、鸡”的说法在民间广泛流传。似乎人只要一感冒发烧,就要跟肉蛋奶“绝缘”。然而,这样做非但不利于疾病恢复,还可能让病情加重。

感冒发烧时,人体的新陈代谢加快,身体中蛋白质分解加速,B族维生素的排出量也大大增加。因此,发烧时要格外注意补充富含蛋白质和维生素的食物,否则可能会延长康复时间。人体相对虚弱时,消化液分泌较少,建议通过鸡蛋、鱼肉补充优质蛋白质,它们相对好消化,而且含有人体必需的多种氨基酸,有利于增强机体对病毒的抵抗力。对生病的人来说,肉、蛋、鱼等食物都可以吃,只是宜尽量采用炖、煮、煨等相对健康的方式烹调。

(据《北京晚报》)