



别拿疲劳不当回事

健康提醒

现在“累”“困”“没劲儿”已成为很多人日常生活的口头禅。原来“累了”“困了”睡一觉就又生龙活虎了，但现在情况好像有些不同，一个劲儿地睡，但好像很难解乏；一个劲儿地吃，好像吃啥都一个味；有些人的工作生活也进入了恶性循环的状态。专家提醒，疲劳常常短暂而无恙，但有时也会因缠绵而致肌体功能损害。

生理性疲劳莫惊慌

疲劳是一个常见的症状，健康人群亦时有发生。对于其产生的原因，主要有4个方面：一是现代人工作强度大；二是平素身体体质状况不是很好或有基础疾病；三是应急或遇紧急的突发事件，如升学考试等，也会引发疲劳；四是季节因素影响，如在冬春之交、夏秋之交容易疲劳。

谈到疲劳与“慢性疲劳综合征”，湖南省中医药大学第一附属医院主任医师陈其华说，疲劳既可能是一种正常的生理反应，也可能是某些疾病的表现之一。一般生理性疲劳可在较短时间内自行消失，若疲劳感经常出现或持续时间较长，则可发展到亚健康状态甚至成为某些疾病的症状。

如何判断“慢性疲劳综合征”？专家认为，无论是体力劳动者还是脑力劳动者，“慢性疲劳综合征”的发生一定有诱因，症状表现有一定的持续性，如果未采取规范、有效的干预措施，其症状不会很快消失。若熬夜加班，第二天疲倦乏力，则不能称为“慢性疲劳综合征”。

专家强调，对于“慢性疲劳综合征”既要考虑症状发生的持续时间，更要考虑症状的严重程度，二者不可偏废。

“慢性疲劳综合征”与神经衰弱有区别，但很多人却分不清楚。其实，神经衰弱主要体现在神经功能的下降

或异常，如记忆力下降、性格急躁等。而“慢性疲劳综合征”则以严重的疲劳作为主要症状，尚可伴有躯体症状，如肌痛或肌无力、多发性非关节炎、低热、头昏、抑郁、烦躁、食欲下降、性功能减退等。

受后天因素影响更多见

导致“慢性疲劳综合征”的因素，除先天不足外，更多的是由后天因素造成的，主要包括：

1. 劳累过度。现代人的生活节奏加快，职场竞争也日益激烈，孩子们的书包越来越重，从事脑力劳动者其眼睛疲劳、手腕酸痛、腰背酸痛及关节劳损等与职业相关的症状高发，电脑、手机等现代设备所带来的“视疲劳”，甚至有些会伴有精神恍惚和情绪焦躁等精神障碍，以上情况都与劳累过度有关。

2. 不良情绪。《黄帝内经》记载：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲（忧）伤肺，恐（惊）伤肾。”不正常的情绪会损伤脏腑正常功能。当心情抑郁、失落、悲伤时，都会使人精神不振，疲惫不堪。

3. 饮食失调。有些人为了健康选择吃素，但这也需因人而异。对于年老体弱者，一味追求素食，甚至连鸡蛋都不食用，长期如此，会造成必需营养成分尤其是来源于动物的人体必需氨基酸的匮乏，致使精神萎靡、记忆力下降，易于疲劳。

另外，错误的减肥方法容易导致疲劳，暴饮暴食同样会导致疲劳。前者是因为脾胃功能虚弱，气血生化之源不足。后者则是因为脾胃受损，影响食物的消化和营养物质的吸收，日久导致肌体衰弱，从而产生疲劳。

4. 生活作息不规律。古代人“日出而作，日落而息”的生活习惯，反映了人与自然的和谐统一。然而，现在很多人起居无常，还有长期熬夜等不良习惯，均易损耗人体阴精。专家表示，过于安逸之人也容易产生疲劳。因为睡得多，脑力活动少，肌体运动锻炼少，导致气血运行不畅，从而出现精神萎靡，浑身乏力等疲劳症状。

5. 疾病因素。疲劳常伴随一系列疾病，如肝脏疾

病、心脏疾病、肾脏疾病或癌症等。对于长时间无明显诱因的疲倦乏力，不可小觑。因疾病治疗选药不当所引起的疲劳也需重视。解热、消炎、镇痛药使用不当，可引起眩晕、耳鸣、低血压，易促使人体老化。长期服用皮质类固醇、利尿剂，可引起高血脂、高血糖及尿酸等，加速衰老。

病后失于养可致“慢性疲劳综合征”的发生。如大手术后，气血亏虚，调护不当，或饮食失宜，或不良情绪刺激等，均可导致慢性疲劳。

疲劳性亚健康≠“慢性疲劳综合征”

世界卫生组织在《保健大宪章》中指出：“健康不仅是没有疾病和虚弱症状，而且包括身体、心理和社会适应能力的完美状态。”

亚健康状态是一种人体处于健康和疾病之间的状态，既没有达到健康的标准，也不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准，表现为一定时间内（3个月或3个月以上）身体活力降低、功能和适应能力减退等症。

北京中医药大学副主任医师薛晓琳表示，简单地理解，就是当感到身体不适、心理出现问题、社会适应能力出现障碍，并且持续或者反复出现达到或超过3个月，去医院做检查又被告知没有现代医学目前认定的任何疾病的时候，这时可能正处于亚健康状态。

亚健康的范畴较大，其中以疲劳为主症的亚健康，称之为疲劳性亚健康。很多人认为疲劳性亚健康就是“慢性疲劳综合征”，其实不然。

专家解释说，虽然两者都有疲劳表现，都依据患者主诉的主观症状来判断，都没有特定的实验室指标或者其他客观指标，但“慢性疲劳综合征”有规定的诊断标准和限定好的诊断规则，且已被纳入目前的国际疾病分类中。

目前对两者的病程界定不一样，“慢性疲劳综合征”要满足至少6个月的时间，疲劳性亚健康需满足至少3个月。（胜楼 珏晓）

缤纷家居



木质餐具“小清新”的田园风格，可为用餐增添不同的氛围。市场上的木质餐具可分为上漆和无漆两种，前者表面光滑，后者则更天然。它们在使用时的注意事项也有所不同。

台湾生活家务专家陈映如在《康健》杂志撰文介绍，一般涂漆可分为食品级及非食品级，食品级的涂漆若未添加其他物质且符合规范，基本上都可以安心使用，但若闻起来有刺鼻的味道，就可能添加甲醛类物质，长期使用有害健康。上漆的木质餐具不仅表面比较光亮，保养及使用上也更方便。无涂层的木质餐具，虽然不用担心漆的问题，但最大的缺点就是怕水。木头本身存在无数肉眼看不见的小孔，清洗后如果没有彻底晾干，很容易发霉腐烂，且污垢、油垢也容易渗入。建议第一次使用未上漆餐具前，先洗净晾干，再拿厨房纸巾或餐巾纸蘸一点橄榄油擦拭餐具，让表面形成一层保护层，虽然无法完全密封，也具有一定保护效果。

另外，使用木质餐具时，不管是否上漆，都要注意5点：1.放油炸食物时，垫一层吸油纸，避免食物直接接触木头，有助延长餐具使用寿命。2.别装易染色食物，色素渗透木头毛细孔中很难清洗，容易在餐具边缘留下一圈黄色印记。3.千万别放进微波炉，因为其本身就含水分，微波加热高温加热时，餐具内部含水量不均匀，就容易变形甚至裂开。4.吃不完的食物最好换个容器再放进冰箱，因为冰箱本身会吸水，长时间将木质餐具放在冰箱中，餐具内部干燥也易变形。5.发霉的水果别靠近木质餐具，上面有肉眼看不见的孢子，容易在空气中散播。木质餐具本身含有水分，很容易成为霉菌的温床。（郭五陵）

上漆无漆啥区别 木质餐具

《高血压患者健康管理服务规范》

答疑（二）

5. 如65岁及以上的老年高血压患者没有作辅助检查，不算高血压患者规范化管理？

答：《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》（以下简称《规范》），对高血压患者的年度健康体检内容作了明确的规定，辅助检查项目对高血压患者体检不属于免费检查项目，不是必须要做的。因此，对于老年高血压患者，如进行高血压患者健康管理的体检评估，完成了《规范》对高血压患者的体检要求，就算合格。如果进行老年人健康管理体检评估，就应按老年人健康管理的要求完成。

6. 门诊筛查时，如患者血压水平略高于达标水平是否建议转诊？

答：如果门诊筛查，非同日3次测量血压，血压均略高于达标水平（如：收缩压142mmHg），

即使只差2mmHg的情况，确实属于没有达到要求水平，应按《规范》严格执行，建议患者转诊。

7. 在高血压患者随访表中，摄盐情况是个人感觉咸淡，还是应有一个目标？如现在口味不那么重了，是否可以认为摄盐减少了？

答：表格中的咸淡是指患者的自我口味。按照要求，成人日摄盐量应低于6g，在执行时要逐步达到这一目标。如以前口味比较重，而现在不那么咸了，可以认为是摄盐减少了。重在通过动态观察，口味的改变也是摄盐量改变的指标。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

如何知道是否感染艾滋病病毒？

预防艾滋 关爱健康

必须到正规的艾滋病检测机构抽血化验，检查血液中的艾滋病病毒抗体。只有艾滋病病毒抗体经免疫印迹确认结果阳性才能诊断为艾滋病病毒感染。

需要指出的是，检测一定要在国家批准的艾滋病检测实验室进行，这里人员素质、技术水平及检测试剂符合国家标准，并有严格的保密制度，可以确保试验结果的准确性并保护个人隐私。（待续）

（据中国疾控中心艾中心）

治疗高血脂方

每周一方

【处方】五味子10g，炙何首乌12.5g，决明子（炒）10g，丹参10g，生山楂12.5g，苍术（麸炒）10g，白芍10g，泽泻10g，薤白10g，灵芝6g，枸杞子10g。

【制用】每日1剂。首煎加凉水1300毫升，浸泡30分钟后煎取药液100毫升。第二、三次煎药各加凉水800毫升，不用浸

泡，各煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次（早、中、晚）温服。

【功能】理脾燥湿，益肝补肾。【主治】各种原因引起的高血脂症、脂肪肝、动脉硬化症等病。症见：头晕头痛，目昏眩，肢倦乏力，神疲健忘，心悸心慌等。

【禁忌】生冷、油腻之品（白城市中医老科协：王文卿）



链接 “慢性疲劳综合征” 在疲劳之后的表现

1. 认知方面的改变，如短期记忆力或集中注意力明显下降。
2. 身体的疼痛，如程度较重的头痛、咽痛、颈部或腋下淋巴结肿大、触痛、肌肉痛、没有红肿的多关节疼痛。
3. 不能解乏的睡眠。
4. 运动后疲劳持续超过24小时。

关于整形那些事儿：想整也得看年龄

美容时尚

现代人对于外在形象的管理越来越重视，对于整形的接受度越来越高。谈起整形，许多人都不再持反对态度了。但是，对于整形的“最佳年龄”与“极限”，你确定自己真的知道？

双眼皮

双眼皮被求美者所钟爱，双眼皮手术也往往是求美者步入美丽人生的第一步。

最佳年龄：随着人年龄的增长、脸型的变化，会影响到双眼皮整形的形状，所以如果要做双眼皮手术，一定要年满16岁，最好是成年之后再行手术。

极限：双眼皮手术的设计是非常精细的，设计时以毫米来计算，宽度大都在10毫米之内，一般是在5—8毫米之间。一般不建议做过宽的双眼皮，会显得假。除非有化妆或者舞台表演需求的求美者，割双眼皮时可以适当宽一些，但最好也不要超出10毫米。

隆鼻

鼻子是五官之王，挺翘、自然的美鼻，是每个女孩的向往。假体、自体软骨、玻尿酸注射、线雕……鼻综合整形的方式众多，但目的只有一个，就是，让你的鼻子美美哒。

最佳年龄：一般来说，幼儿时期的鼻根扁平，鼻梁平塌，小鼻头上仰朝天，俗称鞍鼻，随着年龄增长鼻骨

充分发育隆起，这种畸形也就随之消失。像这种鞍鼻或低鼻梁，如果进行隆鼻，需在18岁以上做比较合适，因为这时身体发育基本定型。

极限：鼻子的高度、长度、宽度等都要与整个面部相协调，这也决定了鼻子与面部的美学比例，一般来说，东方人隆鼻的高度最好不要超过4毫米。

吸脂手术

减去赘肉，再现窈窕身姿，是时尚女士的最爱。但若当节食、运动都无法消除某些部位的脂肪时，美容外科医生可以借助吸脂器将类似粟米粒的脂肪细胞从组织中抽除，这就是脂肪吸脂术。

最佳年龄：吸脂手术年龄一般在20—50岁，处于生长发育期的未成年人不宜进行吸脂，如果年龄过高，身体机能较差，也会增加手术的风险性。此外还要提醒，患有严重冠心病、高血压、肺功能不全、糖尿病、凝血机制障碍者不能进行吸脂手术。

极限：其实，抽取脂肪量是有安全限制的，一般一次吸脂不宜超过4000毫升。过量的抽取，会加大手术的风险性，有可能会危及生命。

面部除皱

想知道为什么很多年届四五十的女明星看着不显老、永远看不出年龄吗？因为他们脸上的皱纹不明显。不同脸型出现的皱纹各不相同，而皱纹暴露人的年龄。想要面部皱纹不那么明显，可以选择面部除皱。

适宜年龄：面部除皱的适宜年龄为40—60岁，如果

通过注射除皱，最好不要早于30岁，因为大部分人在这一年龄才开始流失保持面部丰腴的胶原蛋白。

极限：肉毒素用量过多有可能让你的脸变成“塑胶脸”，影响面部表情。一般来说，一次注射肉毒素最多不超过100个单位。

关于整形，在合适的年龄段选择适合的整形项目，以及选择正确的医生才是明智的决定，风险小效果才会好。（尹宏宇）

