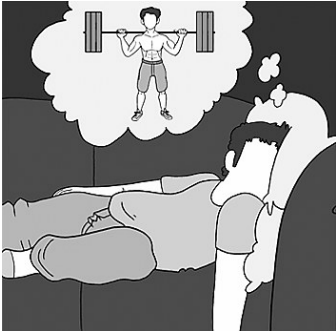


为什么一到周末越休息越累？ 怎么做才算有效休息？

当我们感觉劳累、不想说话、情绪不佳、没有胃口并且脑子不转时，这是身体在告诉你：身体电量已经触底，需要充能和休息。让身体休息、恢复精力的方式看似有很多，但是事实却很残酷：有的人“充电5分钟待机2小时”，有的人“充电2小时待机却只有5分钟”。出现这些差异的原因，除了各自体质不同，也和休息方式有关系。



一、睡眠休息

睡眠不足或者睡眠过多都会加重疲惫感、引发各种身体疾病。如何利用睡眠实现有效休息，是一项技术活。

1. 睡眠质量比睡眠时长重要

睡眠时长是保证身体正常运转的必要条件，但是睡眠质量不好，睡再长时间也是做无用功。提高睡眠质量，才能达到利用睡眠缓解疲劳，实现休息的目的。

提高睡眠质量的方法有很多，例如在固定的时间起床，能有效调整每天的节律。或在睡觉前洗个热水澡放松身心等。

2. “睡眠负债”的有效补救方法

“睡眠负债”是指睡眠不足导致疲劳无法恢复而残留了下来，疲劳就会像借债一样逐渐累积，是隐性疲劳的原因之一。如何判断自己是否已经“睡眠负债”呢？在节假日睡到自然醒（不是睡懒觉或者睡回笼觉），计算睡眠时长，然后减去工作日的睡眠时长，如果相差2个小时以上，即说明正处于“睡眠负债”的状态：

- 自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长≤2，即每天没有负债；
- 自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长=3，即每天负债1小时；
- 自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长=4，即每天负债2小时。

如何偿还“睡眠债务”呢？可以试试：

有计划地多睡一点：有计划地补觉，有利于疲劳恢复。例如，如果工作日每天“睡眠负债”2小时，可以在节假日的前一天提前1个小时上床睡觉，第二天早晨推迟1个小时醒来。

工作间隙打个盹儿：如果前一晚的睡眠质量不太好，或者睡眠时长不够，不妨在中午或工作间隙打个盹儿，能有效消除困意、缓解疲劳、补充精力。

二、运动休息

运动可以帮助放松肌肉、减轻身体紧张感、改善血液循环，从而促进身体休息、减轻身体疲劳感、提高睡眠质量，帮助恢复活力。当然，不是每个人都能空出时间做高强度运动，但在加班加点没有太多空闲时间时，可以尝试一些微运动，缓解疲劳，实现充能：

1.60秒摇摆身体

站起来，扭扭脖子，伸伸腰，转转胳膊，摆摆腿，放松僵硬的关节、缓解紧绷的肌肉和促进血液循环，能够缓解身体疲劳，也能减轻心理压力。

2.起身接水喝一口

将“接水喝”作为一个提醒自己暂时休息的契机。走到饮水机那里接水并喝一口，一举三得地实现短效休息、轻微运动和充分补水的目的。

三、户外休息

户外能解决很多问题，例如光照能促进维生素D的分泌，自然光可以降低近视和疾病风险、减轻眼睛疲劳，自然光能够调整生物钟和心情等。

1. 上班方式改用步行或骑行

上班路上或者在某一段路程改用步行或骑行的方式，运动的同时还能晒晒太阳，绿色、低碳又健康。

2. 休息间隙到窗边站一站

不妨在起床或者休息间隙，到窗边站一站，接受一下自然光，也能促进血清素的分泌。

四、饮食休息

人们在疲惫时，会难以自控地渴望高糖高盐高碳水，但实际上，高糖高碳水的饮食方式，不仅不能缓解疲劳，还会造成慢性疲劳。疲惫时摄入咪唑二肽，能帮你对抗疲劳。

吃点鸡胸肉

咪唑二肽是一种蛋白质，具有精准抗疲劳的神奇效果，能够通过饮食来补充。在日常膳食中，鸡胸肉是咪唑二肽含量最高的食材。因此，当备感疲惫且饥饿难耐时，鸡胸肉排、风干鸡肉条、鸡肉肠是缓解疲劳、快速恢复、健身解馋的好选择。

有效休息是还清“疲劳债务”的关键，及时地自我照顾，调整生活方式，可以帮助预防疲劳的产生和积累，确保我们能够保持身心健康、精力充沛！

□来源：健康时报



养护关节 健康行走

关节处于骨和骨连接的部位，包括关节面、软骨、关节囊、韧带等。当这些结构出现问题时，都会引起关节部位的疼痛。出现炎症时，才称之为关节炎。

关节炎最常见的症状是关节痛，此外还有晨僵、关节肿胀、活动受限和关节畸形等症状。关节炎病因非常广泛，种类多达上百种，都是风湿病的范畴，包括免疫性、遗传性、代谢性、外伤、肿瘤性、退行性、感染性等关节炎。因此，如果出现关节痛时，尤其是非创伤相关的关节痛，建议到风湿免疫科就诊。

类风湿关节炎和风湿性关节炎这两种疾病常常容易被混淆，但病因完全不同。

类风湿关节炎是一种可造成关节破坏的慢性关节炎，多见于中老年女性，表现为关节疼痛、肿胀、晨起关节僵硬感，常影响手指关节、腕关节、足趾关节、膝关节等，往往是双侧对称出现的。需要尽早诊断和治疗，以免影响关节活动和造成关节变形。

风湿性关节炎是由于链球菌感染诱发的，不会造成关节破坏。随着抗生素的广泛应用，发病率已经越来越低。

骨关节炎是最常见的关节疾病，为退行性改变，多发生在40岁以上的人群。常见疼痛的部位包括膝关节、髌关节、手指远端关节，也可以影响颈椎和腰椎。

痛风性关节炎是由于尿酸盐在关节沉积而诱发关节炎，与自身嘌呤代谢异常相关，饮酒、饮食不当、药物等因素都可以诱发关节疼痛急性发作。最常表现为脚拇指根部发红、肿胀、疼痛明显，也可以出现在踝关节、膝关节等其他部位。近年来呈现年轻化趋势，多见于中年男性。

脊柱关节炎是一类以强直性脊柱炎为代表的疾病，可以影响脊柱、髌髋关节。常表现为腰背部、臀部疼痛，也可以出现膝、髌等关节的肿胀和疼痛，需要和腰椎间盘突出、腰肌劳损等疾病进行区别。

外界环境是诱发关节疼痛的重要因素。在潮湿阴冷的环境下，关节炎患者容易出现关节疼痛症状加重，这主要是由于类风湿关节炎患者血管收缩、神经调配功能存在缺陷，对湿冷环境比较敏感。类风湿关节炎患者在潮湿、寒冷的环境中，局部关节液流动减缓，炎症物质容易储积在关节里，进而造成疼痛和肿胀加重。

在日常生活中，应该如何保护关节？最重要的是养成健康的生活方式，规律作息，保证睡眠，避免感染，控制体重，戒烟限酒。在疼痛急性期，不建议加强运动，患者需在医生的指导下用药，症状得到缓解后再进行康复性运动。但是，疼痛急性期也不能完全不动，可以适当做一些伸展运动。建议在关节不负重的情况下进行康复性运动，增强肌肉力量，维持良好的身体功能。

强直性脊柱炎患者站立时应尽量保持挺胸、收腹和双眼平视前方的姿势，坐位也应保持胸部直立。应睡稍硬的床垫，多采取仰卧位，选择低枕头。症状严重时可以通过理疗和按摩缓解。推荐的运动包括广播操、太极拳、八段锦、游泳等。

痛风性关节炎患者特别要管住嘴、迈开腿，限制高嘌呤食物摄入，包括动物内脏、海鲜等，同时限制饮酒和饮用果汁。

□来源：人民日报

浙江分类广告

遗失声明

现户名：杭州百味贸易有限公司遗失原户名：杭州百味科技有限公司公章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州余杭建荣文化创意工作室遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

台州卫康医疗器械销售有限公司遗失公章一枚，编号33100210101307，声明作废。

遗失声明

义乌市镖驿网络科技有限公司遗失公章一枚，编号33078210513140，声明作废。

遗失声明

杭州五洲潮品品牌管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州七号巴士餐饮管理有限公司遗失财务章、法人章（姜川印）各一枚，声明作废。

遗失声明

杭州冠隆食品科技有限公司遗失财务章、法人章（季侯辰印）各一枚，声明作废。

遗失声明

杭州风达物流有限公司遗失公章、财务章、发票章、合同章各一枚，声明作废。

遗失声明

杭州菲骏科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州临安胜辉建筑劳务有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州千颜贸易有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

嘉兴千安轮胎有限公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州珈程科技有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

遗失声明

金华市仙岩南山生态园开发有限公司遗失由金华市婺城区市场监督管理局于2011年10月12日核发的营业执照正本，工商注册号330702000042068，声明作废。

遗失声明

杭州君迈装饰工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

杭州梓媛家居有限公司遗失财务章、法人章（应坚印）各一枚，声明作废。