

无忧养生堂

别把疲劳不当事儿

“累”，似乎日渐成为现代人的口头禅，如果用一个词形容我们每天的生活状态，大多数人会选择：“累！”在现代社会里，疲劳是一种常见的社会现象。公交车上的上班族、教室里的学生、职场里的一线员工……很多人每天都为疲劳所困扰，没有干太多活儿却非常累，累得只想一觉睡到天荒地老。

“累了”是口头语，“疲劳”是书面语，其实两者是一回事。有些疲劳只是片刻的，休息一下即可减轻。但有些疲劳，持续反复，达到或超过六个月，休息后仍得不到缓解，这种疲劳被称为“慢性疲劳”。

如果长期处于疲劳状态，不仅会降低工作效率，还会诱发疾病，可能导致机体多系统功能下降，引发呼吸系统、消化系统、免疫系统等系统性疾病，以及脏腑功能失调，造成心脑血管、肾脏、肝脏及甲状腺等病变，必须引起高度警觉。其实，慢性疲劳与熬夜、压力过大、用脑过度、精神紧张密切相关，高发年龄在30-50岁之间，某些职业如考生、司机、运动员、医务人员、科研人员等发病率较高。现代生活导致的疲劳，往往不是单一原因引起，既有体力、脑力原因，也有心理、社会等原因，还可能夹杂着潜在疾病的影响，使得各种单一疲劳症状不是很突出，往往容易被忽视。

如何调理慢性疲劳？

(1) 锻炼驱除疲劳。中医说“久卧耗气”，现在的年

轻人下班后喜欢宅在家里，周末床上躺一天，久而久之，就会出现气虚征兆，总是睡不醒。有人在家躺一天，头痛头晕，出门走一走反而满血复活，精神抖擞，因为运动能加快血液循环，大脑放松，精神松弛，疲劳得到缓解。对于慢性疲劳的人来说，八段锦是一种很好的有氧运动，可以改善患者疲乏状况。八段锦属于中小强度的有氧运动，强调“意”“气”“形”全面锻炼，具有疏通经络、畅通气血之功效，整套功法动作精炼，运动量适度，经常习练，十分有益。

(2) 拔罐拔去疲劳。2016年里约奥运会游泳接力决赛中，菲尔普斯获得冠军，在决赛现场，他肩膀上的火罐印尤为抢眼，为何菲尔普斯等运动员特别钟情于拔罐疗法呢？因为拔火罐具有疏通经络、活血化瘀、祛除湿气的功效，在后背督脉和膀胱经上拔罐，可以抽出体内沉积的湿气，令人神清气爽。同时，对于缓解运动员疲劳或伤痛效果显著，使之阴阳调和，血气通畅，精力充沛，百病无踪。

(3) 艾灸熏走疲劳。常见的艾灸疗法，选用性味辛温的艾草为原料，采用点燃的方式，起到温经通络、散寒止痛、补益阳气的作用，对慢性疲劳综合症具有很好的治疗效果。《黄帝内经·素问》说：“小火生气，壮火食气。”微温不烫的艾灸，作用在气海、关元、足三里、督脉等补益要穴上，能够润物细无声地滋养人体的阳气，促进人体气血流动，达到抵抗疲劳的作用。

(4) 食疗吃走疲劳。首先要好好吃饭，不过度减肥，主食应以五谷为主，五谷是人脾经的，补益五脏，祛除虚劳。黑豆是“肾之谷”，多吃黑豆，可使肾力充盈；红豆也是好物件，中医有“五色入五脏”理念，红色食物入心，促进血液循环；栗子被奉为“肾之果”，具有补脾健胃、补肾强筋、活血止血功效。俗话说五谷最养人，不妨多吃点。

(5) 药食同源驱走疲劳。取大枣6颗、仙鹤草10克，代茶饮，能缓解慢性疲劳；黄芪、人参、蜂王浆、黄精等，有补虚、消除疲劳的功效。但是一定要在体质辨证下服用，适当进补，不可滥用、久用，实证、热症、正气不虚者，不用。

(6) 小妙招有效去疲劳。

午睡。如果有一定条件，中午最好午休半个小时。人们常说：中午睡一觉，胜过参一包。

干洗脸。拍打头顶百会穴，按压手掌心的劳宫穴，一两分钟，出现酸麻感觉即可，醒神开窍，效果颇佳。

搓耳朵。耳朵穴位密布，通达人体的各个部分，当人体有病时，通常都会显示在耳朵上。中医讲肾开窍于耳，经常搓耳廓，可补肾壮腰、缓解疲劳。

无忧在此提醒大家，缓解慢性疲劳没有捷径，好好吃饭，好好睡觉，调整好情绪，不过度耗损自己，方能慢慢恢复浑身元气与正气。希望朋友们都能每天元气满满，远离疲劳！

(吴俊巧)

体坛风景线

“石马”周日开跑，如何科学备赛？

□本报记者 冯晶

君乐宝2024石家庄马拉松赛将于3月31日上午7点30分鸣枪开跑，在这一周的时间里，该如何科学备赛呢？记者通过采访组委会各相关部门，得出的结论是：减少训练量，以慢跑适应跑道为主，饮食转为清淡并大量补水储备身体糖分，并注意赛前一些细节问题，只有这样才能安全、健康地站在起跑线上。

马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动，也是一项较高风险的竞技项目，尤其对于业余选手来说，身体状况、训练、饮食等方面非常重要。

训练：以恢复和休养为主

科学的训练是完成马拉松比赛的最大保障。专家建议，赛前训练的原则是减量，跑量要求比较小，避免身体过度疲劳，为即将到来的关键比赛做好充分的休息调整。同时，也要对身体有一定强度的刺激，保证适量的运动强度，原则还是要避免过度的疲劳。

而参加过深圳、北京、广州等地大型马拉松的资深跑友们则认为，到了赛前3天，可以做一些“排练”式的试跑，最好把这个试跑时间安排在“石马”开跑的时间点进行，也就是早上7点30分左右，参赛选手可以选择比赛赛道的一小段，进行几公里试跑，感受一下即将

踏上的赛道。特别需要注意的是，如果你在赛前一周患上感冒，更重要的是迅速康复，所有的训练和比赛都应该在保证身体健康、在身体可接受的前提下进行。

饮食：清淡饮食避免油腻

马拉松比赛对身体机体内能源物质的消耗非常大，科学的饮食安排，可以增强运动能力，延缓运动疲劳，充分发挥身体潜力。专家建议，饮食方面应当注重低脂、高糖、易消化、不油腻，为保证足够的能量储备，建议比赛前几天适当吃多点碳水化合物，如面条、面包、米饭，适量吃些鸡蛋、肉类，但不要大鱼大肉，避免肠胃负担过重。

另外，科学的饮食计划应贯穿比赛的全过程，具体而言，就是赛前一天食物以碳水化合物为主，控制脂肪的摄入，避免进食过多难以消化的食物；参赛当天，赛前一小时适量吃碳水化合物类食物，可以简单吃些馒头、蛋糕、果汁、面包、蜂蜜水之类容易消化吸收的食品，控制饮水；赛程中补充含糖和电解质的运动饮料；赛后短时间内，宜食用含碳水化合物和蛋白质的食物。早上7点半开始比赛，选手5点半左右就可以进食早餐，补充能量。当然，热身是比赛前必不可少的环节，它能有效激发你身体的运动机能，降低受伤的概率。

赛中：量力而行控制心率

参赛跑步时，量力而行，控制心率，及时补充能量。如果前面冲得太猛，容易在3至5公里左右处出现岔气，往往是前期的热身不足或跑步、呼吸的节奏不对而导致的呼吸肌痉挛。如果跑时出现岔气，抬起岔气的一侧手臂，减速跑，通常2分钟左右症状就会消失；如果症状仍未缓解，建议停下来，深呼吸，快走两步。

在中后期如果冲得太猛，可能因为流汗过多或肌肉疲劳而出现抽筋。如果出现抽筋，在赛道边找一棵树，如果小腿抽筋，尽快让脚跟贴近臀部，感受大腿前方的拉伸，维持30秒钟；如果小腿抽筋，在保持平衡的情况下，做弓步，感受小腿后侧的拉伸，维持30秒钟。即使平时身体很好的人，跑步时一旦感觉不舒服，也要立即调整。

赛后：终点过后也别急停

跑者在路跑比赛后要补充运动饮料，吃易消化的碳水化合物和蛋白质补充体能。不要急于恢复正常训练节奏，应该安排大约一周的休整时间。休整期间，跑者可以进行慢跑及下肢和躯干等部位的肌肉牵拉，包括按摩，促进身体机能恢复。赛后的恢复训练要循序渐进，逐渐增加运动量。