

不要再熬夜了! 从疲劳到癌症只需4步

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

长期疲劳会对我们的健康带来各种潜在威胁。当我们经常感到说话有气无力、食欲差、不易入睡……这些都是身体提醒我们需要休息了。

许多人经常熬夜导致长期的慢性疲劳状态,表现为精神差、失眠、头痛等,如果不及时改善,健康问题就会找上门来,如女性易患乳腺纤维瘤、子宫肌瘤等,男性好发肝囊肿、甲状腺瘤等。因此,在生活和工作中,我们要量力而行,避免熬夜和过度劳累,保证充足的睡眠,并学会减轻心理压力,这才是身体健康的关键。

◎从疲劳到癌症只需4步**1.轻度疲劳**

主要表现:总想打哈欠、伸懒腰,说明身体已处在轻度疲劳状态。

改善方法:可增加血液中氧气浓度及提升血糖值,如深呼吸、少量补充甜食等。

2.深度疲劳

主要表现:心情抑郁、吃饭没胃口、便秘等。



改善方法:放慢工作节奏,每周至少进行3次体育锻炼,睡前泡个热水澡使身体放松以更好入眠。

◎抗疲劳攻略**1.减压从吃开始**

多吃果蔬类、菌藻类,适量补充维生素和微量元素等抗压食物。按时吃早餐,早餐可以让人维持较低的压力水平。

2.摄入充足水分

当人体缺少水分,血液就会开始变稠,且不能将养分输送到各个器官,人就会感到疲惫。因此,每隔两个小时就应

当摄入至少250ml水,避免身体出

改善方法:放慢工作节奏,每周至少进行3次体育锻炼,睡前泡个热水澡使身体放松以更好入眠。

◎抗疲劳攻略**1.减压从吃开始**