

## 时常感觉累,是病吗

每天早上醒来不是精力充沛,反而昏昏沉沉,失眠、多梦、乏力、浑身酸痛、记忆力差、注意力不集中、脱发……总是觉得身体不舒服,去医院检查各项指标却无明显异常。这个时候,需要警惕了,可能是患上慢性疲劳综合征了。

专家表示,慢性疲劳综合征以长期疲劳为特征,并且伴有乏力、骨骼肌疼痛、睡眠紊乱、注意力不集中,乃至影响或丧失劳动力。通常每个人表现程度不同,症状也轻重不一。

### 自测是否有慢性疲劳综合征

排除其他疾病的情况下,疲劳持续6个月或者以上,并且至少具备以下症状中的4项,即可确诊慢性疲劳综合征:

1. 短期记忆力减退或者注意力不能集中;
2. 咽痛;
3. 淋巴结痛;
4. 肌肉酸痛;
5. 不伴有红肿的关节疼痛;
6. 新发头痛;
7. 睡眠后精力不能恢复;
8. 体力或脑力劳动后连续24小时身体不适。

### 日常感到劳累,如何自我缓解

1. 吃点补气食物。平时可以选用益气健脾的食物,如大米、小米、南瓜、山

药、蜂蜜、大枣、香菇、莲子、白扁豆、鸡蛋、牛肉等。不宜多吃生冷苦寒、辛辣燥热的食物,尽量少吃槟榔、生萝卜等耗气的食物。

2. 作息一定要规律。不要过于劳作,以免损伤正气。在养气的同时还需要振作精神。如果生活规律被打破,会干扰了体内细胞和肠道细菌的正常活动,可逐渐演变为慢性疲劳综合征。平时还应避免汗出受风,居室环境建议采用明亮的暖色调。

3. 选择小强度运动。慢性疲劳综合征患者做剧烈的运动,会加重疲劳的症状,故治疗上多采用强

度较小的有氧运动,如散步、慢跑、登山、游泳等。此外,中医气功,如打坐、站桩、八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经、太极拳等,以强身健体、养生康复为目的,也是很好的锻炼方式。

4. 推荐两款茶饮。  
心情舒畅茶:洛神花5克,菊花5克,甘草5克,远志2克,冰糖少许。

补气健身茶:黄芪5克,甘草5克,枸杞子10克。

5. 心态乐观平和。平时生活中保持稳定乐观的心态,不可过度劳神。可以通过欣赏一些节奏明快的音乐等方式,来放松自己。

澎湃

### 健康宝典

## 关于钡餐检查您需要知道的那些事

随着人们生活水平的提高,大家对健康也越来越重视,除了有良好的生活习惯和饮食习惯外,大部分人会选择定期的来医院检查身体,那么钡餐检查也就被列入了常规检查。

### 什么是钡餐

钡餐是一种造影剂,它是用温水和硫酸钡调制而成,没有特殊难闻的气味,是绝大多数人可以接受的一种造影剂。钡餐检查在临床上被称为上消化道造影检查。上消化道包括的范围是:口腔、咽、食管、胃、十二直肠。

### 哪些人群需要做钡餐检查

- 1、有胃部不适,如胃痛,胃反酸等不适症状时,在做钡餐检查时可以检查出问题。

- 2、身处高危地区的人,如胃癌高发地,身处这个地方的人需要定期做备餐检查。

- 3、存在胃溃疡,治疗后症状反复没有痊愈时,需要做钡餐检查来查明是否存在其他情况。

- 4、中老年人需要定期检查,以排除病变,定期检查的目的就是能够更早的发现病变。

### X线钡餐造影前的准备工作有哪些

- 1、饮食方面。建议在检查前一日进食易消化的食物,不可以食用纤维过多的食物,避免饮食辛辣,油腻,刺激的食物。前一日晚十点开始禁食禁。

- 2、药物方面。钡餐检查的前1—2天,避免服用不透X射线影响胃肠蠕动的药物,比如包括钙剂,铁

剂,碘剂,阿托品及硫酸镁等。

- 3、胃潴留患者。应在检查前进行洗胃,清空胃内容物有利于检查的顺利进行。

- 4、心情方面。放松心情,不要由心理负担。

### 什么情况和人群不可以做钡餐检查

- 1、以消化道急性出血,在这种情况下,出血后一周内禁止做消化道钡餐检查。

- 2、胃肠道穿孔。

- 3、食管—气管瘘,这类患者不可以检查。

- 4、身体状况差的人,身体免疫力弱,不能配合做检查的人禁止。

- 5、怀孕三个月以内的孕妇属于检查的禁忌人群。

德州市中医院 车琳琳

### 健康答疑

## 经常喝牛奶还用补维D吗

多人都会把维生素D和钙联系在一起,甚至简单地认为补钙就是补了维D。

其实,钙质和维D作为两种不同的人体不可缺少的营养成分,不可等同。如果已经缺乏维D,通过喝牛奶等食补的方式并不理想。

专家表示,维生素D一般在食物中很少,或者说是几乎没有,只有海水鱼类中的含量相对丰富。维D主要是靠药物补充或晒太阳。人的皮肤在接触阳光时,阳光中的紫外线和表皮下的7-脱氢胆固醇可以合成维生素D。维生素D的主要作用是促进肠道中的钙吸收入血,从而调节骨骼生长发育,保持骨骼健康。所以对于常坐办公室的上班族,平时要注意适当增加接触阳光的时间,以降低维生素D缺乏的发生率。不过,需要注意的是,维生素D也不是越多越好在钙质充足的情况下,不同年龄段人群每天的推荐维D摄入量也是不同的。

儿童、青少年、孕妇的推荐摄入量为10微克每天,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克。一般而言,牙齿发育缺陷、骨骼疼痛、病理性骨折等都可能缺乏维D的症状,严重者可能引起佝偻病,出现O形腿或X形腿等问题。如果有所怀疑,应立即前往医院就诊,切勿在没有医生指导的情况下盲目通过药物补充。

许倩倩



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231016”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月13日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、冰雪聪明;  
2、唇枪舌剑;  
3、对牛弹琴;  
4、飞来横祸;  
5、一诺千金;  
6、引狼入室。

## 如何通过按摩缓解腰腿疼痛

对于腰腿疼痛患者来说,适当按摩配合药物治疗,可以得到很好的治疗效果。

### 揉肾俞穴

站位或坐位。该穴位在第二腰椎棘突下的凹陷处。用一手或两手的拇指用力按住该穴位,直至感觉酸胀,然后揉动数十次。

### 擦腰

站立位。两脚分开,同肩宽,两手握拳,拳眼侧贴着腰部用力上下擦动。每次来回擦数十次,直至觉得皮肤发热为止。

### 揉臀

站立位。用一只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部,顺时针或逆时针揉动数十次,然后用另一只手揉另一侧臀部。

### 弯腰捏腿部

站位或坐位。两腿伸直,慢慢向前弯腰,用两手捏大腿和小腿前面的肌肉,尽可能捏到低位,最好到足背处,反复5—10次。弯腰时,头要仰起。岳丽

讲文明 树新风 公益广告

# 第八届 全国道德模范提名奖

## 徐秀玉 孝老爱亲

城阳区城阳街道城阳村社区居民

没有惊天动地,你用最朴素的美德,滋养出整个家庭的爱意满堂。孝悌之道,家风绵长,岁月催白了你的鬓角,更彰显你的至善纯良。



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办