

“想太多”正在掏空你的大脑

精神内耗的5个求救信号

没干什么，却总是很累。事情还没做，已预演无数次失败。别人随口一句话，能琢磨一整天。这不是矫情，而是精神内耗——一种掏空心理能量的隐形包袱。识别这5个信号，帮你及时踩下“止损键”。

思维“卡循环”，大脑像生了锈

会议中多说了一句话，事后反复回想“是不是说错了”；明天要做的汇报，提前脑补出“忘词”“被质疑”等十几种糟糕场面……这种对过去的反复咀嚼、对未来的过度担忧，正是精神内耗的典型表现。从生理机制来看，长期的思维循环会让负责决策的前额叶皮层持续高负荷运转，导致注意力难以集中，甚至连选择早餐这样的小事都变得犹豫不决。更可怕的是，这种无效思考并不会带来任何解决方案，只会不断消耗心理能量。

身体先“报警”，累得蹊跷

很多人认为“内耗是心理上的事，与身体无关”，但事实恰恰相反。长期的精神内耗会激活交感神经，让人即使躺着不动也感觉浑身紧绷，肩颈僵硬、头痛成为常态。大脑持续处于应激状态还会干扰睡眠节律，即便睡够8小时，醒来后依然感到疲惫。这是因为压力激素皮质醇在夜间持续升高，抑制了深度睡眠的形成。更隐蔽的是，它还会扰乱胃肠道蠕动，引发胃痛、消化不良等问题，形成“心理累—身体痛—心理累”的恶性循环。

自我“开罚单”，完美主义成枷锁

“这件事没做到极致就是失败”“别人不满意就是我的问题”——内耗者常常带着严苛的完美主义滤镜审视自己。这种思维模式会催生强烈的自我批评，哪怕完成了99%的工作，也会因为那1%的不足而陷入自我否定。心理学研究发现，过度追求完美反而容易引发拖延，因为害怕达不到预期而迟迟不敢行动，而拖延又会加剧焦虑，使内耗陷入不断升级的循环。

对评价“过敏”，活在别人眼光里

同事一句“这事再想想”，立刻被解读为“他

觉得我做得不好”；朋友没有及时回复消息，就开始担心“是不是得罪他了”——对他人评价的过度敏感，本质上是自我价值感的动摇。这类人习惯通过别人的认可来确认自己的价值，却在反复揣测中不断消耗精力。长期如此，容易形成“读心式思维”，总假设别人对自己有负面看法，进而刻意讨好、压抑自我，加重心理负担。

行动力“掉线”，越想越不敢做

面对需要处理的问题，脑子里规划得头头是道，却始终迈不出第一步；明明知道“想没用，做才有用”，却被“做不好怎么办”的念头困住——这是内耗最致命的后果：行动力丧失。大脑在“做”与“不做”之间反复拉扯，最终往往选择用“拖延”来逃避，而拖延带来的负罪感又会进一步加剧内耗，形成“想—怕—拖—悔”的死循环。

精神内耗如何应对？精神内耗会对人的心理和身体造成诸多不良影响，以下是一些应对精神内耗的实用技巧：

破解思维“卡循环” 每天花5分钟专注呼吸，思绪飘走时轻轻拉回；用笔记本记录反复出现的想法，理性分析其合理性与必要性，停止无效内耗。

缓解身体“报警” 每天进行15~30分钟的放松练习（如瑜伽、冥想等），帮助释放紧张情绪；保持规律作息，固定睡眠时间，充足睡眠有助于身体恢复。

停止自我“开罚单” 将大目标拆分为小任务，每完成一项及时奖励自己，增强自信心；学会接纳不完美，正视犯错是人之常情，避免过分苛责自己。

改善评价“过敏” 当他人评价引发敏感情绪时，用“这是真的吗？”等提问进行理性纠偏；建立内在价值感，明确自我价值并不依赖他人认可，多关注自身优点。

重启行动力“掉线” 将任务拆解为具体步骤，从最简单的、只需5分钟的小事开始；设定合理期限，避免拖延，每完成一步都给予自己积极的心理暗示。

精神内耗就像一场无声的战争，看似没有伤筋动骨，却在慢慢耗尽我们的身心能量。但它并非不可打破，真正的强大不是“想清楚所有事”，而是能够接纳“不完美”和“不确定”，用行动代替空想。别让“想太多”掏空你的大脑，早点与自己和解吧！（市二院精神科 乐海波）

不可不知的 糖尿病预防常识

□ 通讯员 陈文薇

62岁的市民李大妈（化名）三年前被确诊为2型糖尿病，当时诊断出空腹血糖高达10.2mmol/L，糖化血红蛋白有8.1%。经过一个多月的生活方式干预、联合口服药物治疗，她的血糖平稳达标。

38岁的新城居民赵女士（化名）在孕前检查时发现空腹血糖高达11.68mmol/L，但初期未严格遵医嘱，孕8周时被收入舟山医院内分泌病房进行系统管理。通过制定个性化综合管理方案，包括精准营养干预、科学运动方案、及时启动胰岛素强化治疗以及密切监测血糖，一周后她的血糖达标。出院后，赵女士又在医护团队的指导下进行科学自我管理，血糖控制稳定良好，顺利迎接宝宝平安诞生。

舟山医院内分泌科主任金岩表示，2型糖尿病患者主要与缺少运动、过多摄入高糖高脂肪高热量食物有关，“运动少久坐，导致能量消耗不足，容易引起体重增加和肥胖，而肥胖是2型糖尿病的重要危险因素。同时，过多摄入高糖、高脂肪、高热量的食物，导致增加机体对胰岛素的抵抗，从而诱发2型糖尿病。”

妊娠期糖尿病患者则与生育年龄的推迟，高龄孕妇比例增加有关，身体代谢能力相对下降，胰岛素敏感性降低，容易患妊娠期糖尿病。此外，肥胖和超重人群增加，也增加了妊娠期糖尿病的发生风险。

金岩表示：“产检意识提高、医疗技术进步和产检普及，使得更多妊娠期糖尿病患者能够被及时发现和诊断。”

金岩建议市民，预防糖尿病，要从饮食、运动、生活方式等方面进行干预。如饮食方面避免高糖、高油、高盐食物，优先选择全谷物（如糙米、燕麦）、低升糖指数（GI）食物，减少精制糖摄入。同时每周至少保持150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳），避免久坐，每小时起身活动5分钟，促进血液循环等，“在体重管理上，要保持BMI在18.5~24.9之间，男性腰围<90cm、女性腰围<85cm。肥胖者减重5%~10%可显著降低糖尿病风险。”

她还建议40岁以上、有糖尿病家族史、肥胖、妊娠期糖尿病史者的，建议每年检测空腹血糖和糖化血红蛋白，“对于糖尿病患者，则要定期监测血糖，遵医嘱按时服药或注射胰岛素，不可自行停药或调整剂量；同时控制血压、血脂，定期检查眼底、肾功能及足部，预防糖尿病视网膜病变、肾病和神经病变等。”

人人都爱的“减肥搭子” 吃多了竟会长胖

都说吃玉米能减肥，蒋女士（化名）便在早、中、晚只“炫”玉米，不吃米饭，直到她遇上了浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心的营养师，得到了一个令人震惊的答案——玉米吃多了会胖。

“什么？不是说吃玉米减肥吗？”这究竟是怎么回事？

浙大一院健康管理中心营养师告诉蒋女士，虽然玉米常常被贴上“粗粮”“健康”“能减肥”的标签，但同样是玉米，有些能减肥，有些是热量炸弹。

在日常生活中，较为常见的是甜玉米和糯玉米。虽然甜玉米的名字中带有“甜”字，吃着也脆甜多汁，但其实它在培育过程中淀粉合成受阻，热量并不高（100克≈86千卡），升血糖速度也相对温和，属于低GI食物，更像“果蔬型粗粮”。

而糯玉米的口感有别于甜玉米，吃起来更有嚼劲，是因为它的淀粉含量高，热量几乎翻倍（100克≈140~200千卡），升糖指数高达80至90，对减肥人士来说属于“热量炸弹”。因此，如果有减肥和控糖需求的人，更适合吃甜玉米，要少吃糯玉米。这位一日三餐吃玉米的蒋女士，吃



的正是糯玉米，热量自然是少不了的。

营养师还告诉蒋女士，玉米不要天天吃、顿顿吃，得搭配其他主食才更营养。

“虽然玉米中的膳食纤维、矿物质钾等含量比精白米、白面粉要高，但在小米、糙米、黑米、荞麦等面前，玉米就成为一个‘差等生’了，不仅蛋白质、矿物质含量比这些食物低，甚至膳食纤维含量也几乎垫底。所以只吃玉米，很难满足蛋白质等营养物质的需求，时间久了可能引起营养失衡，建议搭配其他主食一起吃。”营养师说。

据潮新闻