

你那挥之不去的疲惫，可能不是单纯的累

明明已经睡得够久，却依然感觉乏力、没精神；情绪总是莫名低落，心烦意乱；工作时注意力难以集中，大脑像蒙上了一层雾；下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上，不愿社交……

记者在多家医院临床科室发现，不少人被疲惫的状态困扰，以为只是累了，往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

“这种情况不是单纯的累了，而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释，长期从事脑力工作，思虑过度耗伤气血，若再加上多雨季节光照不足、户外活动减少，多重因素叠加，容易陷入反复的“低能量怪圈”。

“有些人的心理压力会被身体‘翻译’成疲劳，他们可能反复就医、做各种检查，却始终找不到病因。这种疲劳真实存在，只不过它的根源在心理层面。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强接触过很多类似的患者。

他提到，疲劳持续超过2周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态，可能都是在提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

在浙江省中医院的虚劳亚健康门诊里，经常有患者说“明明睡到中午或下午，还是觉得很累”。中医认为，这种休息反而消耗气血，没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在11点前，夜晚11点后不睡，肝无法完成养血藏血的任务，容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

有些上班族为了缓解工作日的疲惫，会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了，但躺在床上刷手机不肯起来，一躺就是大半天，不仅精力没有恢复，整个人

感觉更累了。

浙江省中医院全科医学科副主任中医师徐山春表示，气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调，长时间躺着看似在休息，其实很伤气血。若周末需要补觉，适当多睡2个小时即可，一直躺着会适得其反。

写字楼里工作的低头族、久坐族也是虚劳亚健康门诊里的“常客”。“久坐会导致气血运行不畅、脾胃运化功能减弱，形成瘀滞。”徐山春表示，如果日常缺乏运动，经脉长期不能畅通，久而久之，气血进一步亏虚，就会表现为面色苍白、肢体麻木、乏力等。

专家提醒，把“坐、熬、躺”换成“动、早、起”才是身体喜欢的生活方式。也可在专业中医师的辨证论治下，选择合适自己体质的茶饮针对性查漏补缺，或通过推拿、针灸、拔罐等中医适宜技术疏通经络，缓解疲劳感。

身体疲惫、情绪不适并非矫情，而是身体发出的健康预警。学会觉察、及时疏导，才能守护身心健康。

多位受访专家支招，例如光照疗法，有太阳的日子尽量多晒太阳，午后可进行30分钟户外活动。同时适当运动，若户外阴雨则进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动；还可以培养些养花草、养宠物、做手工活、练书法、听音乐等爱好，在家中增加室内光照，使用暖色调灯光。

“饮食方面也做些微调，适量增加富含Omega-3、维生素D的食物，以及全谷物复合碳水，避免靠大量甜食短暂恢复体力、提神。”蔡利强建议，保持社交连接也很重要，工作之余可多做些让自己快乐的事，因此分泌的多巴胺能起到调整精神状态的作用。

据新华网

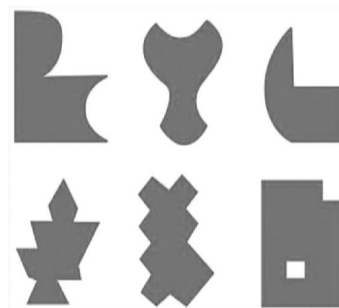
益智游戏

数独

		1		7	8		
	8	9		4	2		
5			9			6	
		5			3	1	
		8		6	9		
	2	7	8		6		
	7			5			3
		3		2	4	8	
		4	6		5		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

分图片



上图有6张大小不一、形状又不规则的图片，现在请你把它们各分成形状、大小都一样的两块。该怎么分呢？

思维算式

老师在黑板上写了1至9个阿拉伯数字，要求学生用这9个数字组成三个算式，每个数字只能用一次，而且只允许用加号和乘号。

你能列出来这三个算式吗？

赠联

有一个吝啬的财主六十大寿，所有的亲戚朋友都备了大礼前来祝贺，不料财主却只请人家吃了一顿简单的饭菜。吃了饭后，一个好友见财主连一副对联也没有，便亲自写了一副送与财主。上联是“一二三四五七八九十”，下联是“一二三四五六七八十”，横批是“文口从土回”，写完后交给财主，并说：“老朋友我给你写了一副对联表示祝贺。”财主很高兴，马上叫人贴了起来。结果，有点才学的人看完这副对联后无不掩嘴发笑。你知道这副对联是什么意思吗？

春游烧烤后，惹来满身“鞭痕”

前几天，唐先生和朋友去郊外踏青，顺便来了一场烧烤。他特别钟爱那盘烤蘑菇——外皮微焦，咬下去还带着点“鲜嫩”的汁水，这让他觉得才够“山野味”。

第二天一早，唐先生感觉浑身不对劲。脱下衣服发现自己前胸、后背和手臂上，布满了密密麻麻的条索状凸起皮疹，就像被人用藤条狠狠抽打过一样。这些“鞭痕”又痒又烫，越抓越红，越抓越肿。

他急忙来到建德市第一人民医院皮肤科就诊。“这不是过敏，这是‘蘑菇鞭’，也叫‘鞭挞状皮炎’。”接诊的胡建锋副主任很快给出诊断。好在唐先生就

医及时，经过抗过敏、止痒等对症治疗后，“鞭痕”逐渐消退，瘙痒感也消失。

什么是鞭挞状皮炎？胡建锋表示，这是一种因食用某些未煮熟食物（如蘑菇、泥螺）或接触某些植物后，引发的中毒性或过敏性皮炎，春夏季相对高发。他提醒，高温是分解蘑菇毒素、杀灭细菌最有效的方法。不要为了追求“鲜嫩”口感而吃半生不熟的蘑菇。如果吃完蘑菇后12—24小时内身上突然出现条索状、凸起的红斑，伴随剧烈瘙痒，应立即前往医院就诊。

据《浙江老年报》

高烧6天不退，男子确诊“鹦鹉热”

“体温又到39.1℃了！”看着体温计上顽固的数字，62岁的张先生（化名）无力地靠在病床上。这已经是他发烧的第六天。从社区医院到当地大医院，张先生的输液瓶换了一瓶又一瓶，抗生素用了不少，可高烧就像黏人的“牛皮糖”，怎么也甩不掉。持续高烧让他头晕乏力、胸闷气短，连吃饭都没了胃口。

各项检查都做了，血常规、胸片、CT……结果显示“异常”，但就是找不到明确的感染源。张先生身体越来越虚弱，情绪也一天比一天低落，家属也很着急，跟着跑了好几家医院，却都没找到持续发热的根源在哪。

在邻居的推荐下，家人带着张先生来到南京市第一医院全科医学科。申玉英主任接诊后看着眼前疲惫不堪的患者和家属，一边安抚情绪，一边仔细梳理病史：“张先生，您发病前有没有接触过什么特别的东西？比如宠物、花草，或者去了什么特殊的地方？”

张先生摇了摇头，家属也跟着回忆：“没去外地，

也没接触过奇怪的东西，就是在家待着。”就在问诊陷入僵局时，申玉英主任突然想起什么，追问了一句：“那家里有没有养小鸟？比如像鹦鹉之类的宠物？”

“有！养了两只鹦鹉，刚养了一个月，两个小家伙在家挺热闹的。”家属的回答让申主任眼前一亮，一个临床少见的诊断在她脑海中浮现，“有可能是鹦鹉热衣原体肺炎！”申玉英主任立刻安排医疗团队调整治疗方案，停用之前的常规抗生素，改用针对衣原体的特效药物。

用药后，张先生的体温当晚就降到了37.5℃，胸闷、乏力的症状明显缓解；第二天一早，体温恢复正常，他终于能坐起来好好吃一顿饭了。两天后，痰液NGS检测报告出来，明确检出鹦鹉热衣原体，印证了申主任之前的判断。

经过全科医学科的治疗，目前张先生已经康复出院，家里的鹦鹉也做了妥善处理。

据紫牛新闻

鼻塞、耳闷，33岁男子确诊鼻咽癌 出现这几种症状别大意

33岁的刘先生（化名）既往有鼻炎中耳炎病史，一个月前他熬夜劳累后自觉右耳闷胀不适，伴鼻塞，当时以为是老毛病犯了，并未注意。自行用药了几天后，症状迟迟不见好，刘先生便到浙江大学医学院附属第一医院就诊。

经过鼻窦CT、鼻咽部磁共振等检查，刘先生被确诊为鼻咽癌。所幸发现及时，经过对症治疗，目前

刘先生已顺利出院。

浙大一院耳鼻喉科副主任、主任医师陈海红提醒，过往门诊也接诊过不少类似患者，由于误将肿瘤早期症状当成鼻炎，而错过最佳治疗时间。她提醒，市民朋友若出现单侧鼻塞且有进行性加重，伴有涕血、耳闷，甚至出现面部麻木这类情况，应引起高度重视，尽快到医院就诊。

据潮新闻