

# 科学应对“秋乏” 找回活力的自己



随着秋季的到来，许多人都会感受到一种莫名的疲惫感，这就是我们常说的“秋乏”。“秋乏”像是一位不速之客，悄悄地影响着我们的工作和生活状态。然而，面对“秋乏”，我们并非束手无策，通过一系列科学的能量重启计划，我们可以重新找回活力四溢的自己。

## 认识“秋乏”

首先，我们需要了解“秋乏”的成因。秋季气温逐渐下降，人体为了适应这种变化，会自然而然地减少新陈代谢速度，从而导致身体能量消耗减少，产生疲劳感。此外，秋季也是收获的季节，人体在经历了一个夏天的消耗后，也需要一个休整期来恢复体力。

## 调整作息

为了应对“秋乏”，我们需要调整作息时间。保证充足的睡眠时间。午后适当进行小憩，以缓解一天中的疲劳感。同时，避免过度熬夜和长时间使用电子产品，以减少对身体的负面影响。

## 合理饮食

1. 补充水分与电解质 早起一杯白开水，用粥汤茶代替甜饮料，如绿豆汤、红豆汤、大麦茶等，这些富含钾、镁等矿物质和B族维生素，有助于补充身体所需营养，缓解疲劳。

2. 摄入富含维生素的食物

秋季是各种蔬菜成熟的季节，多吃青椒、西红柿、茄子、葡萄、梨、柑橘等富含维生素的水果和蔬菜，有助于肝脏尽快处理各种代谢产物，缓解疲劳。

3. 补充优质蛋白质 每天应保证足够的蛋白质摄入。可以选择每天喝1杯酸奶/牛奶/豆浆，吃1个鸡蛋，适量食用瘦肉或鱼以及摄入豆制品，清淡烹饪。

4. 摄入药食同源滋补食物

(1) 枸杞 枸杞子可以补肾益气、滋补肝肾，适合疲劳、乏力、眩晕等症状。

(2) 核桃 核桃富含多种蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素，具有润肺止咳、抗衰老等功效。适量食用可以缓解疲劳感。

(3) 红枣 红枣可以补益气血、调理脾胃、增强免疫力。

(4) 人参 人参具有补气养血、益精强身等作用。可以炖汤、泡茶或煮粥食用。

## 适量运动

运动是保持身体活力的有

效方式之一。在秋季，我们可以选择一些适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。这些运动不仅能够增强身体的代谢能力，还能够促进血液循环和淋巴循环，帮助身体排出毒素和废物。运动过程中，注意适量而行，避免过度运动导致身体受伤。

## 放松心情

心情的好坏也会直接影响到身体的能量状态。我们应该学会放松心情，避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅行等方式来缓解压力，让心情保持愉悦和放松状态。同时，也可以尝试一些冥想和深呼吸等放松技巧，来帮助自己更好地调节情绪和身体状态。

总之，通过调整作息、合理饮食、适量运动和放松心情等方式，我们可以有效应对“秋乏”，重新找回活力状态。

湘潭市第一人民医院  
副主任医师 耿祺

## 膝关节疼痛的 康复治疗有哪些？

膝关节作为人体最大且最复杂的关节之一，承载着日常行走、跑步、跳跃等多重任务，然而，随着年龄增长、运动损伤、关节炎等多种因素的影响，膝关节疼痛成为许多人面临的常见问题。本文将详细探讨膝关节疼痛的原因、康复治疗方法及日常保养措施，旨在帮助患者全面了解并有效应对这一困扰。

### 疼痛原因解析

1. 骨关节炎 随着年龄增长，关节软骨逐渐磨损，导致骨头直接摩擦，引起疼痛。
2. 类风湿性关节炎 一种自身免疫性疾病，表现为关节炎症、肿胀和疼痛。
3. 运动损伤 如韧带撕裂（如前交叉韧带断裂）、半月板损伤、滑膜炎等。
4. 劳损性疼痛 长期重复动作或过度使用膝关节导致的慢性疼痛。
5. 体重超标 增加膝关节承受的压力，加速关节退化。

### 物理疗法介绍

1. 热敷与冷敷 初期（如急性损伤后）采用冷敷减轻肿胀和疼痛；后期采用热敷促进血液循环，加速康复。
2. 超声波治疗 利用超声波的温热效应和机械振动，促进组织修复和缓解疼痛。
3. 电疗 如经皮神经电刺激，通过电流刺激减轻疼痛感受。
4. 关节松动术 由专业治疗师进行，通过手法增加关节活动度，减轻僵硬感。

### 药物治疗概述

1. 非甾体抗炎药 如布洛芬、阿司匹林等，用于减轻炎症和疼痛。
2. 关节内注射治疗 如注射高糖、富血小板血浆 PRP、透明质酸、糖皮质激素等，直接作用于病变部位，改善关节功能。
3. 营养补充剂 如氨基葡萄糖、软骨素等，有助于促进软骨修复。

### 日常生活保养

1. 合理控制体重 过重的体会给膝关节带来额外的压力和负担，从而加速关节的磨损。因此，通过健康饮食和适度运动来减轻体重，可以有效减轻膝关节的负担，降低关节炎等疾病的发生率。
2. 保持正确的姿势 无论是坐着、站立还是行走，都应注意保持正确姿势。避免长时间保持同一姿势，尤其是避免蹲姿或跪姿，因为这些姿势会使膝关节承受较大的压力。正确的站立姿势应该是两脚稍微分开，重心均匀分布在两腿上；而正确的坐姿应该是背部挺直，双脚平放在地面上。
3. 适度的运动 选择低冲击力的运动方式，如游泳、瑜伽和散步。这些运动可以增强膝关节周围的肌肉力量，提高稳定性；同时，避免剧烈运动对膝关节造成过度的冲击和损伤。

4. 保暖防寒 膝关节受凉，易导致血液循环不畅，从而引发疼痛和不适。因此，天气寒冷时，要特别注意膝关节的保暖，可以穿上保暖的裤子或使用护膝，避免膝关节直接暴露在冷空气中。

总之，膝关节疼痛的康复治疗是一个综合性的过程，需要患者、家属及医疗团队的共同努力。通过科学的治疗方法、合理的运动康复训练以及良好的日常生活习惯，大多数患者能够有效缓解膝关节疼痛，提高生活质量。

湖南省郴州市第四人民医院  
康复治疗中心 胡雍辉

## 肿瘤防治五问

在当今社会，随着医疗技术的进步和人们健康意识的提高，肿瘤防治已成为公众关注的焦点。然而，面对复杂的医学信息和众多的治疗方法，很多人对于肿瘤的认识仍然存在误区。为了帮助大家更好地了解肿瘤防治的相关知识，本文将围绕五个常见问题进行解答。

### 一、肿瘤是什么

答：肿瘤是人体正常细胞在某些致癌因素的长期作用下，某部位的细胞群出现过度增生或异常分化而形成的新生物，局部形成肿块。

### 二、如果得了肿瘤是不是就意味着活不久了

答：不是。我们根据肿瘤的特性及其对机体的危害，一般分为良性和恶性肿瘤两大类。良性肿瘤生长缓慢，甚至不生长，危害性较小，通过治疗后基本可以康复；恶性肿瘤生长迅速，易转移到周围组织，危害性大，应积极治疗。

### 三、得了肿瘤该怎么办

答：外科切除是目前治疗肿瘤的有效手段。良性肿瘤经完整切除即可康复。恶性肿瘤早期阶段，可以手术切除治疗，部分早期恶性肿瘤患者可获得治愈；晚期阶段的恶性肿瘤可以采用化

疗、靶向、免疫、放疗、介入治疗等手段，控制肿瘤生长，延长患者生存时间。所以得了肿瘤，大家一定不要恐慌，应及时就医，在专科医生的指导下选择最适合的治疗方案。

### 四、生活中，怎样才能减少肿瘤的发生

答：1. 早睡早起，作息规律，顺应自然四时的变化，进行适当的运动，如跑步、游泳、爬山、打太极拳、耍五禽戏等。

2. 均衡饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，减少油腻、腌制、熏烤类食物的摄入，拒绝暴饮暴食，不吃过热、过冷、过期及变质的食物，戒烟限酒，不嚼槟榔等。

3. 生活中，减少对雾霾、汽车尾气、二手烟的吸入，做好防护措施。

4. 保持良好的心态，少计较，多宽容。

5. 肝炎、前列腺炎、胰腺炎、宫颈炎、胃炎等炎症控制不佳可以发展成癌，乙肝、丙肝等病毒性肝炎可以导致肝癌，EB病毒感染可以引起鼻咽癌、淋巴瘤等，人乳头瘤病毒感染可以引起宫颈癌，因此我们要积极控制炎症、病毒感染等疾病的发生。

6. 年龄在40岁以上的中老

年人，每1~2年需要完善全身体检，特别是家族中有肿瘤病史的人，要做癌前筛查。

### 五、如何及早进行肿瘤筛查

1. 健康体检 比如针对乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等常见癌症，通过触诊、视诊等方式，检查乳房、宫颈、前列腺等器官，有助于发现问题。

2. 影像学检查 如胸部低剂量CT、甲状腺超声、乳腺超声、浅表淋巴结超声、腹部超声、泌尿系统超声、妇科超声等检查，可以帮助医生确定肿瘤是否存在。

3. 检测肿瘤标志物 肿瘤标志物是一些特定的蛋白质或其他化合物，当人体内出现肿瘤时，会产生这些标志物。通过检测血液或尿液中的这些标志物，可以辅助发现肿瘤。

对于某些特定的恶性肿瘤，还有一些特殊的筛查方式。如对于女性来说，有宫颈抹片检查、乳腺钼靶、乳腺B超检查等；胃镜、肠镜检查排除食管、胃、肠道肿瘤，都是常见的早期筛查手段。有肿瘤聚集性家族史的朋友，也可以尝试肿瘤遗传基因筛查，有助于早期发现。

湘乡市中医医院内三科  
主治医师 冯沙