

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

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瘤因素的长期作用下，某部位的细胞群出现过度增生或异常分化而生成的新生物，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. 健康查体 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

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 过重的体重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