

中意 健康月刊



八月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意推出

“一生福康长期重疾保险”

腹泻别怕，
教你应对小窍门！

奶茶
可能根本没有奶？
无糖都是骗人的？

8大表现，
说明你运动过度了！

你有被你的体检报告
吓了一跳吗

为什么我总是觉得很疲惫？
你可能不会正确地休息。

Contents

- P₂** 中意推出
“一生福康长期重疾保险”
- P₆** 腹泻别怕，教你应对小窍门！
- P₁₁** 你有被你的体检报告
吓了一跳吗？
- P₁₆** 奶茶可能根本没有奶？
无糖都是骗人的？
- P₂₁** 8大表现，
说明你运动过度了！
- P₂₇** 为什么我总是觉得很疲惫？
你可能不会正确地休息。



中意推出

“一生福康长期重疾保险”

工作忙、压力大，不少人长期处在慢性疲劳状态中，先是浑身乏力，接着失眠、头疼……若疲劳状态持续，很可能引起病变，近期的人民日报消息告诉我们，从疲劳到癌症，仅需四步：**轻度疲劳**（总想打哈欠、伸懒腰），**深度疲劳**（心情抑郁、没胃口、便秘，睡觉时磨牙），**重要脏器内部变异**（肩背腰等部位持续疼痛，也可能长期出现头昏、失眠、口腔溃疡、胃炎、便秘等），**诱发癌变**，原因很简单，长期慢性疲劳，破坏人体免疫力，使潜藏在体内的癌细胞快速生长。

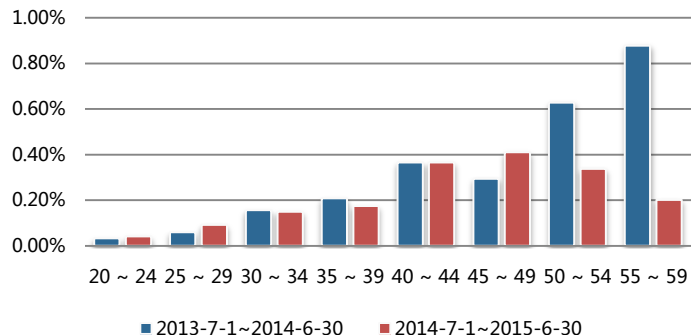
人一生罹患重大疾病的几率高达72.18%，以前闻所未闻，现在已见怪不怪。2017年2月，国家癌症中心发布了中国最新癌症数据：目前，中国癌症发病率和死亡率持续上升，已经成为最主要的疾病死亡原因，每天约1万人诊断癌症，每分钟约7人确诊患癌。世卫组织新公布的数据表明，癌症是全球第二大死因，2015年造成880万例死亡，越来越多的数据都在提示我们一个不可逃避的现实：癌症的脚步，真的离我们越来越近了。



癌症虽然让人恐惧，但很多人不知道，大部分癌症的发生是一个长期、渐进的过程，从正常细胞演变成癌细胞要经历多个阶段，通常需要10- 20年，甚至更长时间。通过早期发现并进行规范化治疗，癌症是可以控制和治愈的。

说到治疗，就不得不提到一个很现实的字眼--治疗费用，虽然目前的社保已经覆盖很广了，但是一旦遭遇重大疾病，面对庞大的自费药品和治疗，很快人们就会发现“钱没了”……，彼时，人们就会发现，压力更大了~

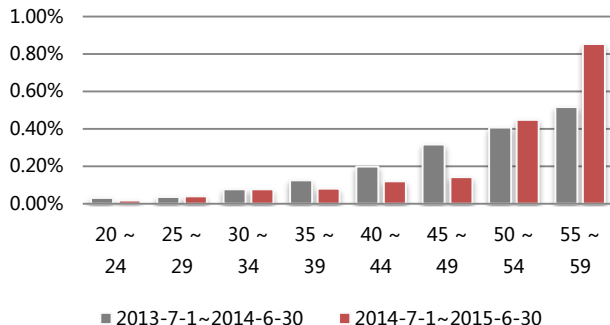
女性重大疾病发生率



数据来源：中意团险数据库-重疾数据

重疾趋于“年轻化”，
35岁后患病率呈上升趋势

男性重大疾病发生率



减轻压力~中意更懂你

中意近期推出了一款重疾险“一生福康长期重疾保险”，特别提供员工一份“长达一生的保障”，为团体客户专属设计，包含82种重疾+12种特定疾病+20种轻症+轻症保费豁免，轻轻松松保一生，大病来临时，中意愿意做您的避风港。如您有采购需求，请联系您的客户经理。





腹泻别怕， 教你应对小窍门！

腹泻虽然一年四季都可以发生，但是却以夏秋季最为高发。很多人都把腹泻简单的归源于“吃坏东西”，然而并没有那么简单。而且你可能不知道，严重腹泻可能危及健康和生命！

夏秋季腹泻多为急性腹泻，其中急性腹泻又可分为感染性腹泻和非感染性腹泻。



常见腹泻都分为哪几种，发生了该如何处理？

感染性腹泻

细菌性腹泻

症状：不同程度的发热、腹痛，脓血样大便，腹泻时会有一种想拉却拉不出来的感觉。

治疗：出现脓血便者要及时化验大便，一旦确诊要及时在医生指导下用抗生素治疗。有痉挛性腹痛者，不可随意使用解痉剂或抑制肠蠕动的药，以免导致大量毒素和细菌滞留在肠道而加重中毒症状。

病毒性腹泻

症状：最早出现的症状是发烧，少数无发烧，然后是先吐后泻，大便呈蛋花汤样或者清水样。

治疗：症状较轻的可以口服补液盐补液，症状较重的可在医生的指导下服用抗病毒的药物。鼓励吃些容易消化吸收的清淡食物，如面条、米粥、肉汤等，因为如果进食太少，处于饥饿状态，会引起肠蠕动增加和肠壁消化液分泌过多而加重腹泻。

食物中毒

症状：进食后0.5h~24h内发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，可伴有畏寒、发热。严重的腹泻会造成脱水、休克、呼吸衰竭。

治疗：一旦出现上述症状，或是怀疑有食物中毒的可能，请及时到肠道门诊就医。若是出现了手足发凉、面色发青、血压下降等休克症状，请及时拨打120求助。

非感染性腹泻

受冷或生冷食物引起的腹泻原因：吃了过多冷饮冷食，或未注意腹部保暖及运动后冲了冷水澡都有可能。

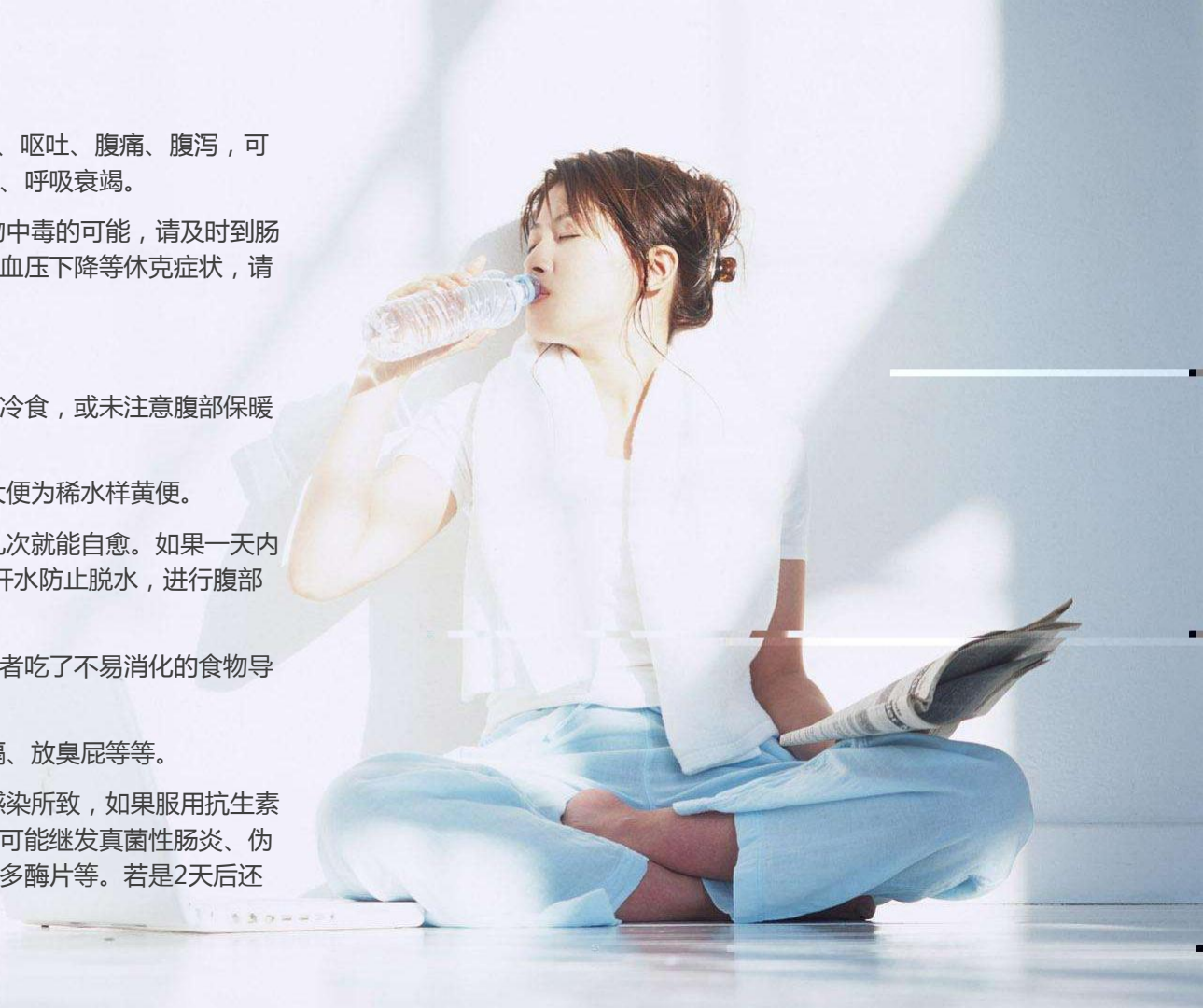
症状：肚脐周围疼痛，会有“咕噜”声，大便为稀水样黄便。

治疗：受冷后的腹泻，通常排便几次或十几次就能自愈。如果一天内腹泻超过5次还未缓解，可以口服补液，多喝温开水防止脱水，进行腹部保暖，不必使用抗生素。

消化不良引起的腹泻原因：短时间内吃的过多或者吃了不易消化的食物导致。

症状：大便酸、臭、稀薄，伴有腹胀、打嗝、放臭屁等等。

治疗：消化不良引起的腹泻并非肠道细菌感染所致，如果服用抗生素不仅无效，还会破坏原来肠道菌群的平衡，甚至可能继发真菌性肠炎、伪膜性肠炎等。可以服用一些含有消化酶的药品如多酶片等。若是2天后还未缓解，就要需到消化内科就诊。





怎样照顾患腹泻患者？

- 急性期禁食：急性水泻期需暂时禁食，使得肠道完全休息。必要时由静脉输液，以防失水过多而脱水。
- 清淡流质饮食：不需禁食者，发病的初期宜清淡流质饮食。如蛋白水、果汁、米汤、薄面汤等，以咸为主。早期禁牛奶、蔗糖等易产气的流质饮食。有些患者对牛奶不适应，服牛奶后常加重腹泻。
- 根据病情调整饮食：排便次数减少，症状缓解后改为低脂流质饮食，或低脂少渣、细软易消化的半流质饮食，如大米粥、藕粉、烂面条、面片等。
- 饮食选择：腹泻基本停止后，可供给低脂少渣半流质饮食或软食。少量多餐，以利于消化；如面条、粥、馒头、烂米饭、瘦肉泥等。仍应适当限制含粗纤维多的蔬菜水果等，以后逐渐过渡到普食。
- 补充维生素：注意复合维生素B和维生素C补充，如鲜桔汁、果汁、番茄汁、菜汤等。
- 饮食禁忌：禁酒，忌肥肉，坚硬及含粗纤维多的蔬菜、生冷瓜果，油脂多的点心及冷饮等。



腹泻用药早知道

粘膜保护收敛剂

蒙脱石类的思密达等，可以直接起到止泻防止肠道渗出的作用，这类药物口服后主要停留在胃肠道，不吸收入血，因此，**孕妇、哺乳期妇女等患者**也可以放心使用。

口服补液盐

腹泻造成的主要危害是脱水，严重时会引起低血容量休克。口服补液盐（ORS）是感染疾病科给腹泻患者最多的一种药物，因为ORS是最符合人体脱水后的补液成分，比腹泻后单纯喝水更容易被机体吸收。

微生态类制剂

微生态类常用药有双歧杆菌三联（培菲康、金双歧），枯草杆菌二联（美常安），地衣芽孢杆菌（整肠生）等。这类药物对肠道菌群紊乱的腹泻效果尤其明显。用药时**需要与抗生素类药物分开服用**，以免互相抵消作用。另外，活菌类的微生态制剂**需要冷藏保存**。

抗菌药物

应用抗生素之前必须由医生诊断是细菌感染性胃肠道疾病，比如细菌性痢疾或感染性腹泻等，否则不能应用。抗生素在肠道门诊中医生很少处方，只有明确是**细菌感染**才能使用。**滥用抗生素反而会导致菌群失调性腹泻**。

腹泻怎么预防？

合理的饮食

夏季炎热，**进食应以温热、清淡为主**，多吃蔬菜和水果，**冷饮不要贪吃过多**（吃的时候在嘴里多含一会儿）。每餐**不宜过饱**，否则会加重肠胃的负担。

注意食物的储存

冰箱储存食物时，**生、熟的食物应该分层存放**。吃剩的食物**及时储存冰箱，但最好不超过24h**，食用前加热充分。

注意手的卫生

夏季腹泻多半是“口粪传播”，所以日常需要**勤洗手**（建议6步洗手法进行有效清洁），尤其是在饭前、便后。

注意环境的卫生

居住环境要时常通风，并要注意灭蚊蝇蟑螂等。





你有被你的体检报告吓了一跳吗

每年的7、8月份都是企业体检的高峰，很多员工在拿到体检报告那一刻，会被吓一跳：子宫肌瘤、乳腺增生、宫颈糜烂等等医学名词常常会出现并搅得人惴惴不安，以为自己患上了不得了的大病，其实检查单上有些看着吓人的名词，有时候真的只是出来吓人的，都不用怎么治，真的无需再自己吓自己了，详情请见下方分解

乳腺增生~正常的生理现象

一个体检下来，10个女8个有乳腺增生问题，很多女性跑去会问医生，乳腺增生会不会癌变成乳腺癌，吃点什么药才能消除增生。

最典型的是经期引起的乳腺增生，女性月经前乳房特不舒服，感觉胀胀的，还有点痛，生理期过了，胀痛就渐消失。

又有些女性为凸显好身材，内衣经常会穿得过紧，亦或是心情较郁闷，精神压力比较大，同样也会引起短期乳腺增生。

其实乳腺增生是一良性病变，正常生理现象，无特别治疗方法，极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。

所以每天保持良好心态，少吃含激素高的食品，坚持适量运动，就能有效缓解乳腺增生。

宫颈糜烂~只是名字吓人

“糜烂”一词威力巨大，第一次听到“宫颈糜烂”这词，就脑补出“宫颈开始溃烂、发臭，进而波及整子宫”的可怕画面，其实，这是医学名词史上一大失误。

在国际上，“宫颈糜烂”这名称已被取消，我国妇科教材也取消这称谓，其真身是“宫颈柱状上皮异位”，属于正常的生理现象。

宫颈糜烂是女性正常生理改变现象，并不能称之为病，大部分宫颈糜烂的女性，只是受激素水平影响出现上皮异位，待激素水平稳定后，所谓“糜烂”情况就会得到改善。



子宫肌瘤~多数都相安无事

“子宫肌瘤”这个词，实在容易让人联想到癌症了！其实，此“瘤”非彼“瘤”，**子宫肌瘤的瘤多数是良性的。**

子宫肌瘤也是妇科体检“常客”，三分之一的妈妈级人物都会遇到，有些小肌瘤没有任何症状，甚至连妇科检查也难以觉察，偶尔做B超才发现。

如果肌瘤比较小，患者无明显症状，查过肌瘤无恶变征象，只要定期随诊观察即可，一旦子宫肌瘤数量或大小，超过一定标准，医生才会建议手术切除。

慢性浅表性胃炎~就是消化不良

调查显示，慢性浅表性胃炎检出率达80%-90%，在医院，只要你接受胃镜检查，最轻级别的诊断：慢性浅表性胃炎，几乎无一例外。

临床上很难见到，“胃、十二指肠未见异常”的正常报告，所以大多数人都有慢性浅表性胃炎。

事实上，胃镜报告中慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真有慢性炎症，完全不需要治疗。

如果饭后出现饱胀、消化不良，吃点多酶片、益生菌即可缓解，并不需要担心。



甲状腺结节~95%都是良性

甲状腺结节，另一个体检“高频”疾病，很多人体检，查出有“甲状腺结节”就紧张，认为要马上治疗，担心变成“甲状腺癌”！

之所以，很多人有甲状腺结节问题，主要是因为B超技术的进步，连3毫米的结节都可以看到，事实上，1厘米以下的“甲状腺结节”，绝大多数是良性的，更不会变成“甲状腺癌”。

心脏早搏~没症状不用治疗

心脏在正常跳动时，如果提前出现一些跳动，就像是演奏舞曲节奏乱了点，这种情况被称为“心脏早搏”。

很多人查出“心脏早搏”，往往会和心脏病联系起来，认为要立即治疗，事实上，花了一大堆钱，治了一个本无需治疗的病，心脏早搏本身不是病，多是心脏其他问题的伴随症状。

如果早搏是体检查出来的，患者没有任何感觉，不影响日常生活，这种情况不用治。即使要治，最好的治疗不是用药，而是应积极化解、疏导患者的焦虑情绪。

建议平时少喝浓茶、咖啡等，正常作息，少熬夜，如果心脏早搏症状明显，影响了日常生活，可以在医生的指导下，用抗心律失常药对症治疗。

盆腔积液~3厘米以下不用治

“盆腔积液”听起来非常可怕，其实人体的盆腔、腹腔，并不是干巴巴的一块“土地”，腹膜、大网膜、肠管等会分泌些液体，可起到润滑保护盆腹腔器官组织的作用。

“盆腔积液”仅是一种表现，而不是一种疾病，更确切地说是，影像学对盆腔内液体的一种描述。

几乎每个女性，都会有不同程度的盆腔积液，一般女性都在3厘米以下，3厘米以下可视为正常范围，如果没有其他不舒服症状，不需要治疗的。**排卵期、月经期或者月经刚结束时，积液可能会略有增多**，可能会多于3厘米，如果没有其他任何异常，即使稍微多于3厘米，也不必大惊小怪。

单纯性肝囊肿~小于5厘米不用治

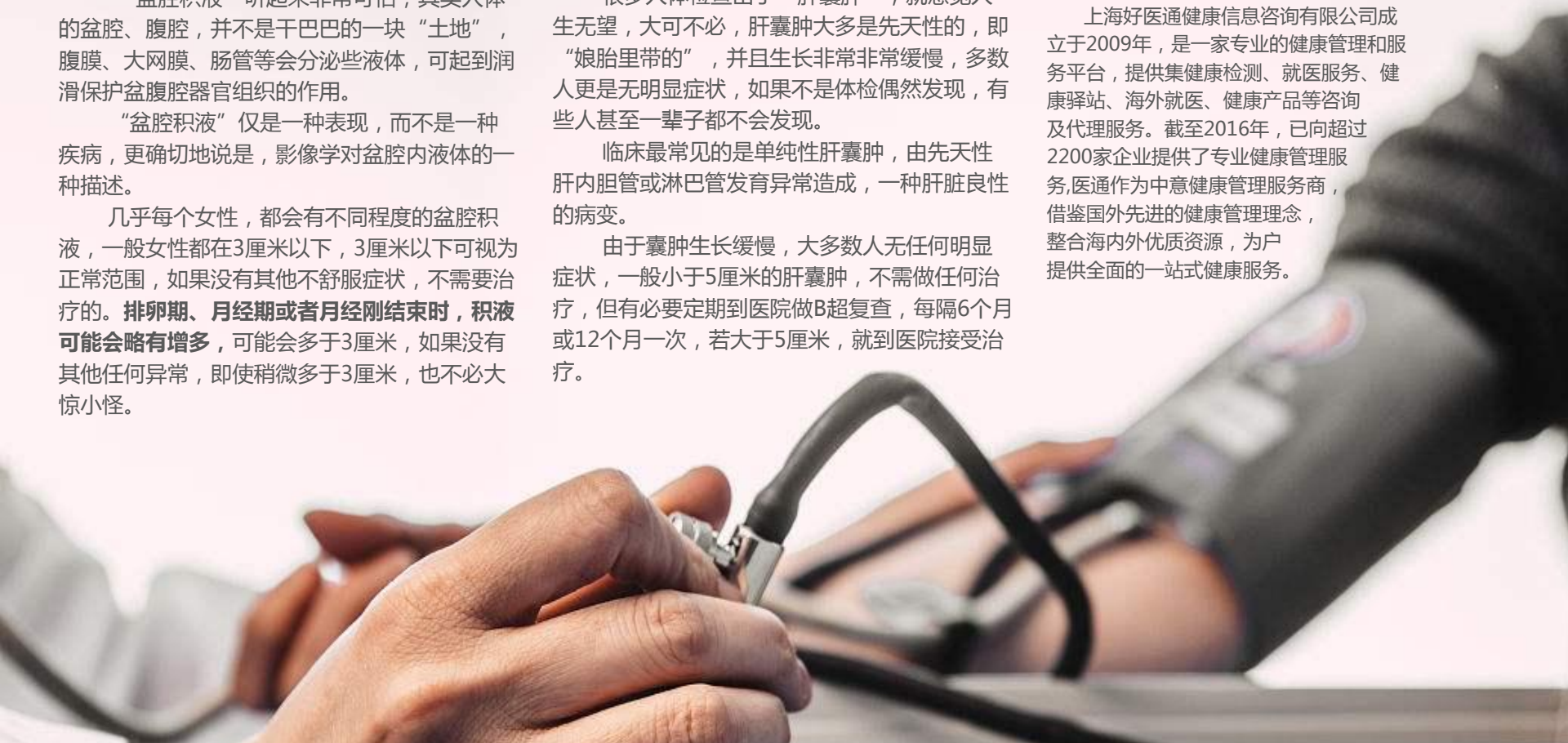
很多人体检查出了“肝囊肿”，就感觉人生无望，大可不必，肝囊肿大多是先天性的，即“娘胎里带的”，并且生长非常非常缓慢，多数人更是无明显症状，如果不是体检偶然发现，有些人甚至一辈子都不会发现。

临床最常见的是单纯性肝囊肿，由先天性肝内胆管或淋巴管发育异常造成，一种肝脏良性的病变。

由于囊肿生长缓慢，大多数人无任何明显症状，一般小于5厘米的肝囊肿，不需做任何治疗，但有必要定期到医院做B超复查，每隔6个月或12个月一次，若大于5厘米，就到医院接受治疗。



上海好医通健康信息咨询有限公司成立于2009年，是一家专业的健康管理和服务平台，提供集健康检测、就医服务、健康驿站、海外就医、健康产品等咨询及代理服务。截至2016年，已向超过2200家企业提供了专业健康管理服务，医通作为中意健康管理服务商，借鉴国外先进的健康管理理念，整合海内外优质资源，为用户提供全面的一站式健康服务。



奶茶

可能根本没有奶？
无糖都是骗人的？

含糖量最高的一杯奶茶 = 14 块方糖？

咖啡因含量最高的一杯奶茶 = 4 杯美式
咖啡或 8 罐红牛？

你很轻易就喝下去的一杯奶茶中，蕴含着让人发胖的无穷力量。平时三餐挺控制的，怎么还是瘦不下来？可能就是因为你的事儿来杯奶茶的原因。





一杯「网红奶茶」，你都喝到了啥？

很多人认为，「奶茶奶茶，里面应该就是牛奶和茶吧，再有一点糖吧」。呵呵，只能说你们 too young too naive!

等你觉得甜，含糖量就很可观了

众所周知，糖类尤其是添加糖的过多摄入不仅对于减肥事业有着「毁灭性」的打击，同时也会诱发龋齿甚至糖类成瘾。

WHO（世界卫生组织）对添加糖建议是应控制在全天总能量的 5% 以下——也就是正常体重的成年人，添加糖摄入量不应该超过 25g，超重或肥胖人群应该吃得更少。

但是消保委在试验结果中发现，市面上一杯奶茶的平均含糖量在 34g，远超过添加糖的合理摄入量。

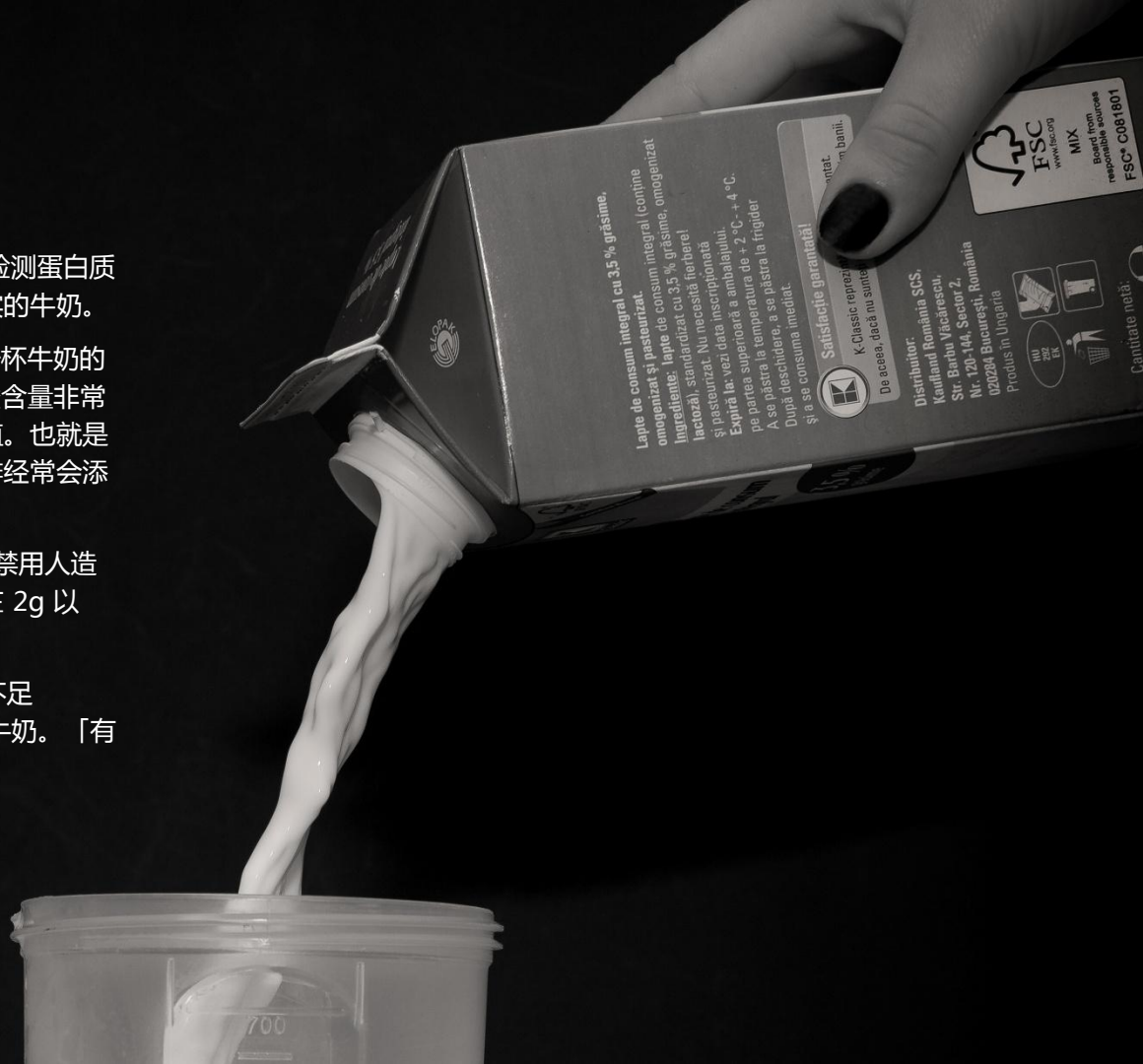
奶茶里可能没有奶，还有这种操作？

奶类是组成奶茶的重要原料之一。我们通常可以通过检测蛋白质的方法（凯氏定氮）来判断奶茶中是否真的添加了货真价实的牛奶。

很多奶茶中每百毫升蛋白质含量低于 0.5%，而正常一杯牛奶的蛋白质含量都在 2.9% 以上；检测中有的奶茶的反式脂肪酸含量非常高。虽然天然乳制品也含有反式脂肪，但含量远低于检测值。也就是说，很多奶茶里，可能并没有什么奶。在早些年，速溶咖啡经常会添加一个叫「咖啡伴侣」的东西，其实也就是俗称的奶精。

FDA（美国食品药品监督管理局）在 2013 年就决定禁用人造反式脂肪，而我国也将成年人每日反式脂肪的摄入量限制在 2g 以下。

试验中出现的「反式脂肪酸超标 3g 以上，蛋白质又不足 0.5%」的奶茶，可以断定商家一定是用了劣质奶精代替了牛奶。「有这种操作」的奶茶，你敢喝么？



A close-up photograph showing a hand holding a glass pitcher, pouring a stream of white milk into a white ceramic cup. The cup contains a brown coffee beverage with a white latte art design on top. The background is blurred, showing a warm, indoor setting.

等奶盖的威力，不是凡人能想象的

奶茶再加奶盖，那美妙的口感何等美妙，但如果你了解了奶盖的脂肪含量，你一定会对刚刚喝下去的那杯奶盖奶茶心有余悸。

实验中脂肪含量最高的一杯奶茶，能提供 41 g 脂肪。这是什么概念？正常成年人一天的脂肪推荐摄入量约在 50g 左右。也就是说，喝了这杯奶茶，基本上今天就可以吃水煮菜了。如果再加上糖，这样一杯奶茶的热量最高可达到 660kcal。惊不惊喜？刺不刺激？

奶茶里藏的咖啡因，没想到这么多

奶茶中的咖啡因含量，想必大多数消费者都没有料到会这么高。市售奶茶为了更高效地制作，使用茶叶碎末来进行冲泡，这样茶叶中的咖啡因析出就会更多，加上每杯奶茶都在 500ml 左右，所以奶茶的总体咖啡因含量普遍较高。

很多喜欢晚上来杯奶茶的朋友，终于知道为什么自己会失眠了吧？要想通过咖啡因提高运动消耗，老老实实选黑咖啡可能是更好的选择。



真正的奶茶，其实挺健康

说到这里，奶茶君表示心里很委屈。虽然市售奶茶有这么多健康问题，但纯粹的奶茶本身还是一种不错的饮品。

单纯由牛奶和茶冲调而成的奶茶，含有蛋白质和茶多酚等营养物质，平时适量饮用并不会引起肥胖。

你可以用纯牛奶和热红茶按大致 5 : 2 的比例自制奶茶，也可以直接把茶包放入热牛奶中，待奶茶达到一定浓度后拿掉茶包。

来杯健康奶茶原本非常简单，只要你肯自己动手。下次在街上看到奶茶，相信减脂的你会「三思而后行」的。



8大表现

说明你运动过度了

每天感觉疲倦，睡不醒；健身后的酸痛难以在短时间内恢复；肌肉的增长停滞不前，开始失去健身的动力和信心；关节和四肢在锻炼后持续酸痛；剧烈运动后容易感冒……

如果你拥有以上两种或以上的症状，你很有可能是运动过度“患者”！在某种程度上，运动过度（英文里叫 over-training）比不健身还要可怕！



什么是运动过度呢？

把你的身体想象成电源插座上的一个插口，而运动是电器的插头，如果你将电视、音响、电冰箱、空调、抽油烟机等电器的插头都插在一个电源口上，就会造成短路，你的身体亦然。

这个电源插口就像是人体的中枢神经系统（CNS），这个系统由大脑和脊髓组成，它们通过发射神经冲动来控制我们的行为。当我们的中枢神经长时间处于紧张状态时（由运动介导的神经疲劳），我们的神经冲动（给身体发出的信号）就会变得很弱和无效，从而引发一系列运动过度的症状，如疲劳、无力、多病、酸痛等。



八大运动过度的症状：

逐渐缺乏健身的动力

因为中枢神经疲劳的原因，你会逐渐失去健身的动力，甚至想完全放弃健身！其实，这是你的身体在告诉你：训练过头了，需要休息！

剧烈运动后的非正常酸痛

运动后的酸痛很正常，但异常强烈和持续不能缓解的酸痛却应该引起你的注意，因为那很有可能是运动过度的表现。

运动过度会影响肌肉的修复。

运动成绩停滞不前/下降

运动过度会带你进入增肌瓶颈期（甚至有掉肌肉的情况），运动表现能力下降。同样是跑一公里，之前你用 3 分钟，现在你需要 4 分钟，甚至更多。

肌肉含量下降，体脂肪增加

长期过度运动会导致身体分泌一种分解性的激素皮质醇。这种激素会导致肌肉的分解，和脂肪的增加。值得一提的是，长期焦虑和烦躁的人，也容易分泌这种激素。保持一个好心情，学会减压，对于保持好身材是非常重要的。

焦躁不安，难以集中精力

训练完的一段时间内难以平静及入睡，这很有可能是运动过度造成的。如果你无法休息，无法平静，则无法很好地恢复。

终日感到疲倦

长期剧烈的运动会导致皮质醇的分泌，和雄激素的下降，这会让你失去活力。运动的长度和强度应该呈反比。

关节和四肢肌肉酸痛

运动后的延迟性肌肉酸痛是正常现象，但这种现象一旦持续化或者愈演愈烈，你需要重新审视一下你的运动方法。

运动后反而更容易生病

长期进行大强度，长时间的训练，会降低你的免疫力，让你更容易生病，违反通过健身获取健康的初衷。





应对运动过度的方法有下面 5 个：

保证睡眠

睡眠是保证运动质量的基本前提条件。请保证每天 6-8 小时的基础睡眠时间，尽量在 12 点前入睡，这样可以最大程度上预防和改善运动过度综合症。

保证营养

说起来容易，做起来难。如果你的运动过度综合症发生在减脂期，不如适当地增加些热量摄入（建议摄入一些优质蛋白质，如鸡蛋、鱼肉、豆类等），让身体恢复一段时间（比如 2 周左右），然后再继续采用减脂饮食方案。如果是在增肌期，适当地增加一些有益脂肪酸（鱼肉、坚果等），以及优质蛋白质（同上）。

停止训练

你没有听错，停止训练三到五天，甚至是一周时间，能让你重获新生，毫不夸张。你可以利用一些国家的法定节假日，如国庆、五一节等，出去旅游，放松心情的同时让身体进行一个彻底的恢复。



自我理疗

利用好泡沫轴、筋膜球等理疗工具，彻底放松身体的肌肉。你也可以尝试冷热交替泡浴法，对于肌肉的恢复也有好处，但注意不要感冒！

降低运动强度和运动量

简单明了，你需要减少你的运动量和强度。比如原来要做 3 组的动作，你可以降低到两组；原来 60 分钟的训练，你可以降低到 40 分钟；原来卧推 80 公斤，你可以降低到 60 公斤，以此类推，持续 2-3 周左右。

运动固然重要，但那些不是在运动、就是在去运动的路上的小伙伴们，记得给自己留点喘息的机会哟~

为什么我总是觉得很疲惫？ 你可能不会正确地休息。

身边朋友说：“不知道为什么，每天好像也没做很多事情，但下班回到家总觉得很累。就连周末在家休息一天也很累。现在醒来很少觉得自己‘焕然一新’，反而觉得全身紧张、沉重。”有些人为了让自己不在紧张感中入睡，甚至求助于镇定类的药物。

为什么会这样呢？美国精神病学家Edmund Jacobson认为，之所以人们会持续紧张疲倦，是因为我们并没有学会放松。放松并不是躺在床上不动、或是出门度假那么简单。

今天我们就来和大家聊聊：为什么我们会那么累，放松的几大误区，以及如何正确地放松。



为什么你总是处于紧绷状态？

1. 紧绷感的出现，源于我们过度消耗了能量

人会紧绷是因为能量消耗过度。现代人明明每天不会进行大量运动，为什么还是会消耗能量呢？事实上，即使表面上没有大幅度运动，人体内依然存在许多张力，会持续不断地消耗能量。

有时尽管你坐在椅子上一动不动，一天下来也会觉得精疲力尽，因为你没有察觉到：自己的情绪与面对的任务一直催促着体内的肌肉去耗能。

2. 为什么人会长期紧绷？

首先，**所在公司的企业文化鼓励人们透支能量**。许多人认为只有通过不断地工作，才能证明自己的价值，于是人们习惯于超额透支能量，唯恐自己一旦松懈下来会被淘汰。

其次，**糟糕的时间管理也会让人陷入持续紧绷**。由于拖延浪费了原本可以用来休息的时间，拖延者也无法得到充足的放松，最终形成长期紧绷感。**总想着“事情做完我再休息”的人们也容易长期紧绷**。事情总是一件接一件的出现，他们很少有放松的时候所以，不要拖到工作做完才去放松，有时间休息就应该抓紧机会休息。

最后，**高敏感人士容易持续紧绷**。高敏感人士对他人的情绪和外界刺激（例如声音气味等等）容易过度反应。长此以往，比起普通人，高敏感人士总是消耗更多能量，也就容易持续地感到紧绷（Aron, 1996）。

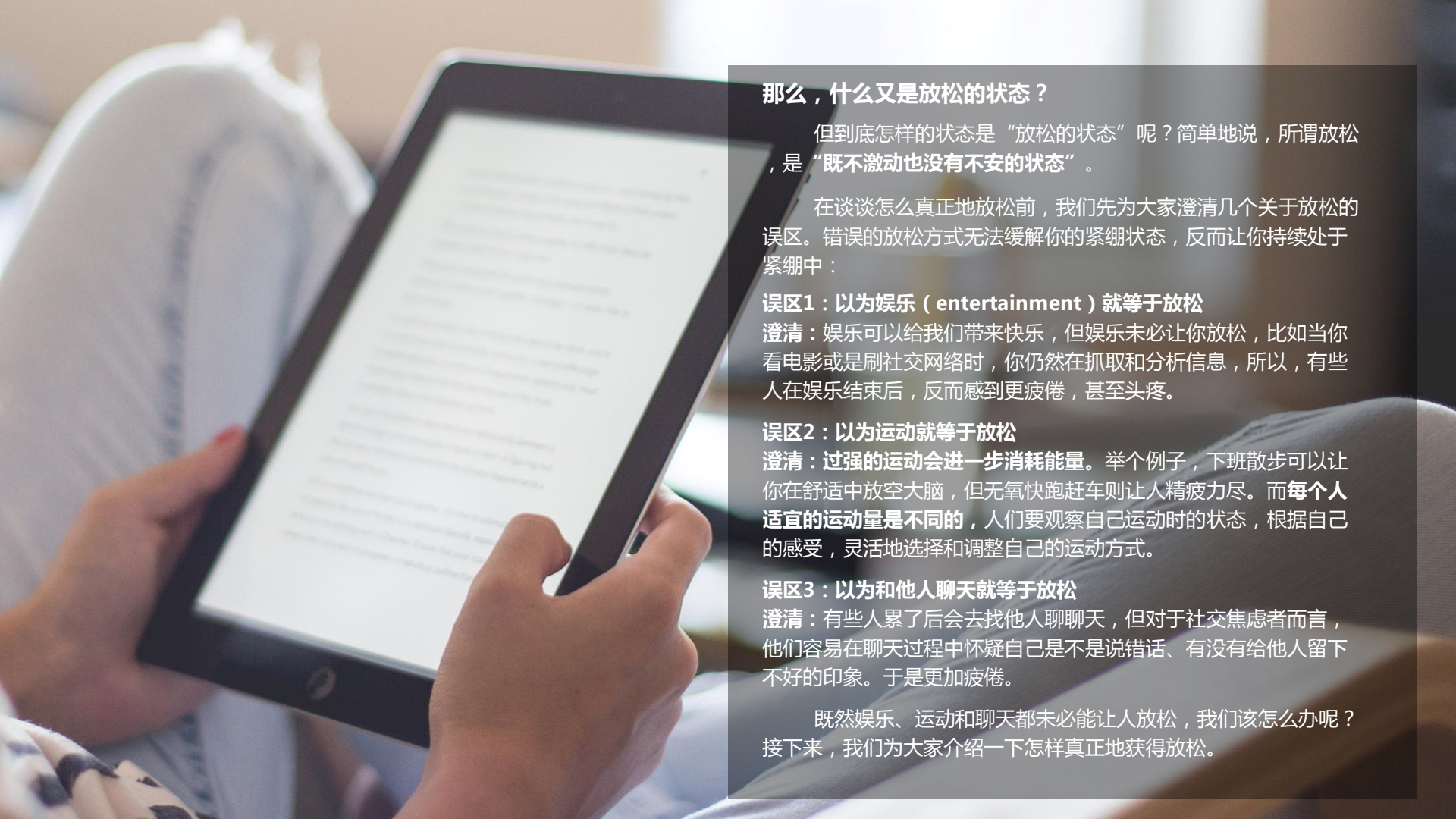
3. 长期紧绷的坏处与放松的好处

长期紧绷除了会导致生理疾病，比如高血压、心脏病之外，也会诱发心理疾病，例如焦虑症等等。而且，**长期紧绷会造成“紧绷的恶性循环”，使得你越来越容易紧张。**这是因为，每个人都有能量上限，一旦超出了上限（能量消耗过度）就会紧绷，**而长期紧绷的状态会损伤你的身体和精神，最终降低你的能量上限，就像一块金属反复掰揉后容易拗断一样。能量上限降低后，你会比过去更容易感到紧绷，紧绷状态更容易持续。**

而打破恶性循环的关键，不是在经过长期紧绷后度假，因为在这时，长期紧绷很有可能已经造成不可逆的损伤。人们需要做的是，当自己陷入紧绷状态时，就要及时地放松。
(Jacobson, 1976)

有些人误以为“放松就是在浪费时间”，他们由于不了解放松的好处而不重视放松。实际上，放松对我们的生活与工作有许多帮助。研究人类表现的作者Brad Stulberg提出了一个公式：**“紧绷+放松=成长”**。他认为，如果缺乏放松，人们就更难以自我提升(Stulberg& Magness, 2017)。



A person is holding a tablet computer, which displays a document with text. The person's hands are visible, and they are wearing a patterned sleeve. The background is blurred, showing what appears to be a bed or a couch.

那么，什么又是放松的状态？

但到底怎样的状态是“放松的状态”呢？简单地说，所谓放松，是“既不激动也没有不安的状态”。

在谈谈怎么真正地放松前，我们先为大家澄清几个关于放松的误区。错误的放松方式无法缓解你的紧绷状态，反而让你持续处于紧绷中：

误区1：以为娱乐（entertainment）就等于放松

澄清：娱乐可以给我们带来快乐，但娱乐未必让你放松，比如当你看电影或是刷社交网络时，你仍然在抓取和分析信息，所以，有些人在娱乐结束后，反而感到更疲倦，甚至头疼。

误区2：以为运动就等于放松

澄清：过强的运动会进一步消耗能量。举个例子，下班散步可以让你在舒适中放空大脑，但无氧快跑赶车则让人精疲力尽。而**每个人适宜的运动量是不同的**，人们要观察自己运动时的状态，根据自己的感受，灵活地选择和调整自己的运动方式。

误区3：以为和他人聊天就等于放松

澄清：有些人累了后会去找他人聊聊天，但对于社交焦虑者而言，他们容易在聊天过程中怀疑自己是不是说错话、有没有给他人留下不好的印象。于是更加疲倦。

既然娱乐、运动和聊天都未必能让人放松，我们该怎么办呢？接下来，我们为大家介绍一下怎样真正地获得放松。

怎样才能在生活中获得真正放松？

1. 放松的核心是日常良好的能量管理

在做日常工作规划时，也要将这些小能量活动放到日程计划里。利用周末来放松。尽量不要在周末加班。这要求人们平时要做好时间管理，避免拖延，把工作日应该完成的事情放到周末去做。

2. 工作间隙的小睡

研究建议人们可以在工作期间进行15~30分钟的小睡，可以有效地提升记忆力，并且能清空大脑、为之后接触新的信息作准备。

3. 买个自然风景的海报/相册放在手边

研究表明，自然环境能帮助人们舒缓他们的压力，脱离紧张状态。感觉脖子僵硬、身体发紧时可以翻着看看，或者在工位旁贴一个有自然风光的海报等等。

4. 社交放松

建议放松时，找自己最信任、熟悉的朋友们，和他们聚在一起。有时你们不必一直聊天，即使呆在一个空间里也会有放松和安抚的效果。

我们想和大家强调：要想获得质量良好的放松，需要在平时就认真地做好能量管理。越是因为疲倦而懈怠，越有可能导致紧绷的持续。而当放松成为你的日常惯例后，你就不用费神去规划放松。希望看完今天的文章后，大家能及时地用这些小技巧，避免过度紧绷。





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555