

关爱 Love | 关心 Care | 关怀 Concern

LOHAS

健康时尚

01

JAN 2008
RMB 10

周迅

美是心灵的自由

单车新浪潮
—欧元游巴黎

105 冬日护肤
终极之选
东方乐活妆容

MADONNA
ANGELINA JOLIE
BEYONCE

麦当娜 碧昂丝 安吉丽娜·茱莉

断食秘诀

冥想改变世界



LOHAS 健康时尚

The Journal of Health and Lifestyle

WWW.LOHASLIFE.COM CN 1672-254X

OL-OT后遗症

最近多了职业女性来我这里作身心健康咨询。有位A小姐，她在银行当高级行政人员，一向工作繁忙，经常加班、出外公干，疲于奔命，令身体疲惫不堪。这阵子更开始感到身体四肢乏力、下肢沉重、头痛，甚至在白天也经常打瞌睡，好像什么都提不起劲，经西医诊断后，她患上了“慢性疲劳综合征”。

撰文 | 吴欣欣 图 | 老掉腿

慢

慢性疲劳综合征又称为“肌肉性轴脊髓炎”。以往传统西医相信“慢性疲劳综合征”跟抑郁症

症上有一定关系，但近期却发现长期超时工作、精神耗损、身心劳累，或人生中突然发生不可承受的压力或伤痛后，亦会出现此综合征。虽然在任何年龄均有可能患上此症，但最普遍的患者为年龄介于30至50岁的女性。

想知道自己是否患上了“慢性疲劳综合征”，有一些自我检查的方法，如发现自己身上已有以下症状6个月或以上的，便应更加注意自己的身体健康状况：

- 1 经常感到极度疲倦，身体犹如感冒般没精打采，而且疲惫持续不断。
- 2 出现经常性失眠，或睡醒后仍然精神不振，感觉像未曾休息。
- 3 体温正常，但有发热或发烫感觉。
- 4 身体出现多项痛症，如经常头痛、咽喉、颈部、腋下淋巴、关节部位肿胀甚至疼痛，全身或局部肌肉疼痛但

并没有红肿迹象。

- 5 运动后感到非常乏力，而疲倦的感觉超过24小时后仍无法回复过来。

- 6 心情极度沉重，甚至有抑郁倾向。

如果真的出现了以上毛病，不妨作出自救行动：

- 1 轻度运动，培养运动的习惯，定时做轻量的运动，如散步、游泳、柔软体操、瑜伽等。不可作剧烈运动，否则令身体的疼痛加剧。

- 2 心灵调整：可听柔和音乐来放松心情，多做静坐或冥想等练习，让身心保持平静。亦可作香薰水疗，每星期一至两次，增加血液循环之余，又可舒缓情绪。

- 3 增添生活乐趣：寻找自己喜欢的娱乐节目，如看电影、听音乐、阅读等。调整每天的生活时间表，工作时工作，游戏时游戏，游戏时尽情享乐。

- 4 饮食均衡，生活有序：避免进食过热、煎炸、生冷食物，加工及精制食品如白糖、白饭、白面包亦应少吃。●



吴欣欣

美国自然疗法医学博士，从小热爱大自然，热爱户外活动，制康乃由。有幸研习自然医学，因此终身受益。现正努力钻研自然医学及综合疗法，为大众的健康出一分绵力。著有《自然疗法的选择——现代生活新观念》一书。



