

经常出现这6种症状 可能是你的身体发出的求救信号

早晨被闹钟唤醒,不仅没有一夜安眠后的神清气爽,反而觉得浑身酸痛,脖子像落枕了一样僵硬,肩膀沉得仿佛扛着沙袋;明明没有进行任何剧烈的体力劳动,到了傍晚却觉得精疲力尽,连说话的力气都没有,甚至连腮帮子都因为一整天的紧咬而隐隐作痛……

出现这些情况,可能是你的大脑已经超负荷运转、被各种压力、焦虑和复杂情绪压得喘不过气了,你的身体正在用疼痛、僵硬和疲惫,大声地向你发出求救信号!



长期处于高压状态 身体会发生哪些变化?

当你感受到长期的焦虑和压力时,大脑的下丘脑会分泌肾上腺皮质激素释放激素。这个化学信号通过血液传递给脑垂体,垂体接收到信号后,会释放促肾上腺皮质激素,它随着体循环血液来到位于肾脏上方的肾上腺,最终导致肾上腺皮质大量分泌人体最重要的压力激素——皮质醇。

在短期、急性的压力下(比如即将上台作一次重要演讲,或者遭遇一次紧急刹车),皮质醇和肾上腺素的短暂升高是对人体有利的。它们能促使肝脏释放葡萄糖进入血液,提高心率和血压,让你瞬间不知疲倦、注意力高度集中、反应极度敏捷。

但现代社会的压力往往是慢性而长期的,这就导致下丘脑-垂体-肾上腺轴长期处于过度激活状态,自身负反馈调节敏感性下降、调节功能钝化,体内的皮质醇水平居高不下。

持续偏高的皮质醇会刺激大脑食欲调控中枢,让人格外渴望蛋糕、奶茶、炸鸡等高热量、高糖分、高脂肪的食物。同时,皮质醇会降低机体外周组织的胰岛素敏感性,增加2型糖尿病的发病风险。

皮质醇还会和性激素“争夺”身体的代谢资源,当皮质醇长期占上风时,会抑制雌激素、孕激素和睾酮的分泌。对于女性,这会导致月经紊乱,甚至出现排卵异常,增加多囊卵巢综合征的风险;对于男性,则会导致睾酮水平下降,出现精力差、易疲劳、精子质量下降等问题。

除此之外,长期高皮质醇状态还会加速皮肤衰老、导致脱发。激素紊乱持续累积还会对大脑神经造成慢性损伤,让人变得焦虑、敏感、悲观、易怒,最终可能发展为焦虑症、抑郁症等心理疾病。

出现这些症状 你可能是“焦虑躯体化”了

生活中,如果你频繁地有下面这些表现,说明你的身体已经在发出“透支警报”,是时候停下来减压了:

1.长期无意识地咬牙、耸肩、皱眉

请感受一下自己当下的身体状态:你的眉头是不是微微紧锁的?你的牙关是不是紧咬着的?你的双肩是不是不自觉地向上耸起?这种状态,在运动生理学和康复医学中,被称为“无意识的肌肉防御机制”,肩颈部的斜方肌是重灾区。

更严重的是,肩颈肌肉的极度紧张会牵扯到头皮的筋膜,引发紧张性头痛,患者会感到头部有紧箍感或压迫感。

2.频繁心慌、胸闷、胸口发紧

明明没发生什么事,但突然觉得心跳加速,心脏仿佛要从嗓子眼蹦出来一样,或者觉得胸口压着一块大石头,出现明显的胸闷、气短,甚至有濒死感。这其实是交感神经过度激活,儿茶酚胺大量释放,导致外周血管强烈收缩、心排量急剧增加的结果。

研究证实,长期的高交感神经张力,会显著增加未来几十年心血管疾病发病率和死亡率。

3.反复腹痛、腹胀,腹泻或便秘

胃是“情绪器官”,长期的皮质醇浸泡和交感神经兴奋,不仅会改变肠道的正常蠕动节律,导致腹泻或便秘,还会降低肠道黏膜的血流量,导致胃黏膜屏障受损,容易诱发胃炎或胃溃疡。

更常见的是引发肠易激综合征,腹痛、腹胀反复发作,这都是你的肠胃在替大脑表达无法消化的焦虑。

4.很难入睡、睡了很久依然很累

这是压力过载最直观的信号之一。

长期高压让皮质醇持续处于高位,身体始终在“应激代偿”,消耗大量能量却无法有效恢复,长期下去会陷入“疲劳—效率低—更焦虑”的恶性循环。

5.小毛病反复找上门

长时间的压力会把免疫系统的“防线”掏空,让你体内重要的免疫卫士NK细胞活性显著降低,T淋巴细胞的增殖能力受到抑制,你会发现可能感冒次数越来越频繁,口腔溃疡、咽喉发炎、牙龈肿痛等小毛病反复发作,而且恢复时间越来越长。

6.莫名口干、口苦、口臭

慢性压力会干扰大脑味觉、嗅觉相关神经中枢的信号传导,同时抑制副交感神经功能,造成唾液腺分泌减少、消化液分泌节律紊乱,打破口腔内环境稳态与微生态平衡,出现持续性口干、口苦、口臭。

要是以上提到的身体不适症状持续≥2周完全无法缓解,做过所有器官检查均正常,但身体难受一点没少,情绪越来越差甚至出现了一些消极念头,开始害怕出门、回避社交或运动,别再硬撑、拖延,一定要及时看精神心理科医生。

据新华社微信公众号综合科普中国

人到中年 运动避开“高危”时间段

随着运动中出现危机事件的情况频发,如何安全健身成了大家关注的话题。特别是对于中老年人,更要根据自身情况,选择合适的运动方式。与年轻人相比,中老年人什么时间进行锻炼比较好?应该选择有氧还是无氧运动?出现哪些症状应该暂停?

安全第一 健身别选这两时段

中老年人在运动过程中,应该遵循“安全第一”的原则,尽量选择比较适合自己的运动,而且要把握适合的强度。

运动前,首先要了解自身的健康状况,如果过去有心脑血管疾病,最好事先进行一下健康评估,再选择合适的运动方式。

特别是有两个高风险时段最好避开。一个是早晨6点到9点,这是心脑血管事件的高发时段。第二是饭后一小时,很多人容易忽视这一点。饭后一小时之内,人体血液主要集中在肠胃帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动不仅有胃下垂风险,还容易增加心脏负担,引起血糖波动。

有氧运动为主 增加平衡训练

中老年人的健身、运动,最重要的就是结合自身条件选择合适的运动方式,核心在于有氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。以有氧运动为主,再加上适度的力量训练和平衡、柔韧性训练。

有氧运动 可以选择室外的快走、慢跑、游泳、骑车、椭圆机、太极拳等等,建议每周3到5次,每次20到30分钟。运动后“微微气喘,但是还能说话”,就是比较合适的强度。

无氧运动 这里主要指的是力量训练或者抗阻训练,俗话说“撸铁”。做无氧运动可以选择去健身房,也可以在家里利用弹力带、哑铃、壶铃进行练习,或者靠墙静蹲。注意,重点是量力而行,要避免大重量的硬拉、深蹲、卧推,这种高重量高负荷动作,中老年人一定要结合自己的情况进行锻炼。

平衡和柔韧性训练 做肩颈部、腰背部和下肢的拉伸对于中老年人也同样重要,但动作要缓慢、平稳、轻柔,避免过度用力。像年轻人那样强度大、非常过度、时间长的拉伸训练对中老年人会有风险。

循序渐进 切忌用力过猛

科学运动重在适度、循序渐进。运动后如果有轻微肌肉酸胀、短暂的疲劳,休息休息就恢复了,这就是正常现象。

但如果在运动后出现关节刺痛、持续肿胀,活动后疼痛明显加重甚至夜间疼醒,休息一天还没有恢复,或者缓解得不明显,就说明这个运动方式不太适合你,或者强度太大。这时候就应该停下来,必要的时候再咨询一下医生。 据北京青年报