



## 总是疲劳,别不当回事儿

明明每天睡足七八个小时,白天依旧昏沉乏力;上班浑身没劲、效率低迷,下班只想躺平不动;哪怕周末疯狂补觉,身体疲惫感也丝毫没有缓解……经常觉得累到底是咋回事?能去看医生吗?

### 有些“累”不是简单的疲劳

日常生活中,熬夜加班、精神压力大、过度运动、体力劳作过多引发的疲惫,属于普通生理性疲劳。这类疲劳诱因清晰,体力下降幅度小,大脑思维清晰、注意力正

常,只要保证充足休息、及时放松,短时间内就能快速恢复。

但有一种疲劳,医学上称为慢性疲劳综合征。若疲劳状态持续超过6个月,充分休息后依旧无法缓解,就要提高警惕。

它的典型特征十分明显:重度顽固性乏力,日常工作和生活难以正常维系;运动、用脑、久坐久站后,疲惫、头晕、头痛症状急剧加重,运动后的不适感甚至会持续24小时以上;同时伴随记忆力衰退、注意力涣散、思维迟钝卡顿等脑部不适。

### 不同“累”法对应不同疾病

莫名的持续性乏力,是多种疾病发出的预警信号,需要学会对照辨别。

晨起浑身疲惫、午后状态持续下滑,伴随面色暗沉苍白、畏寒脱发、指甲脆弱,要警惕贫血;长期疲惫叠加记忆力大幅减退、

体重莫名增加,大概率与甲状腺功能减退相关;吃完饭后格外困倦,尤其是高碳水饮食后昏昏欲睡,同时伴随口渴多尿、伤口难愈合,需排查糖尿病。

活动后气喘乏力、胸闷心悸,休息后有所缓解,结合脚踝浮肿等表现,要提防心血管与肺部疾病;无诱因乏力不断加重、身形消瘦、长期低热,需及时排除肿瘤风险;夜间打鼾严重、呼吸间断,晨起口干头痛、白天嗜睡,是睡眠呼吸暂停综合征的典型表现。

若是伴随关节肌肉酸痛、晨起身体僵硬,要留意风湿免疫类疾病;长期情绪低落、兴趣减退、悲观内耗,则要排查焦虑、抑郁等心理问题。另外,流感等病毒感染康复后,长期遗留活动后疲劳,还要警惕感染后疲劳综合征。

### 抗疲劳小贴士请收好

想要跳出“越睡越累”的恶性循环,不

能只靠盲目补觉,需从作息、运动、饮食、心态等多方面科学调整。

首先规律作息,拒绝长期熬夜与身体透支,养成睡子午觉的习惯,每晚十点半前远离电子产品,保证7小时以上高质量睡眠。

其次主动调节情绪、减少精神内耗,避免过度思虑与焦虑,日常通过深呼吸、短途散步、轻音乐放松身心,及时释放压力。

运动遵循循序渐进原则,避免久坐不动,每用脑40分钟及时起身活动;日常选择拉伸、快走、慢跑、八段锦等温和运动,以微微出汗、运动后身心轻松为宜,杜绝长期不运动后突然高强度锻炼。

饮食上定时定量、营养均衡,多摄入全谷物、优质蛋白与新鲜蔬菜,少量多次补充温水;少吃生冷辛辣、高油高糖食物,戒掉暴饮暴食、酗酒,减少浓茶、咖啡、功能饮料的长期摄入。

据《科普时报》

## 月球表面的疤痕有迹可循

当你在晴朗的夜晚仰望满月,凝视的其实是一张历经四十亿年撞击、捶打与雕刻的沧桑容颜。

与地球不同,月球没有风雨、流水、大气等填平凹痕。凡是击中它的,都必将留下痕迹。这些大大小小的太空碎石会撞向月球毫无遮掩的体表,在寂静荒原上留下“疤痕”。而我们虽然知道撞击总在发生,却极少能亲眼见证那“留疤”的瞬间。

如今,美国亚利桑那州立大学科学家借助美国国家航空航天局的月球勘测轨道飞行器(LRO),在月球表面发现了一块直径225米的“新疤”,这宽度相当于两个足球场首尾相连。他们在得克萨斯

州伍德兰兹举行的第57届月球与行星科学会议上,展示了这道新伤痕的细节,并揪出了幕后的“肇事元凶”。

那是2024年暮春,一颗以惊人速度飞驰的太空碎片,在月球的“脸庞”上狠狠砸出了这道新痕。此处创口呈漏斗状,深达43米,坑壁陡峭得令人却步,边缘散落着巨大的溅射岩块,最大的直径约有13米。

科学家还从碎石飞溅的轨迹中,倒推出“凶手”的来路。那块天体自西南偏南方向破空而来,斜贯而下,击穿月表扎进月壤,随后将熔化的与粉碎的物质,向北甩出一片长长的尾迹。

在LRO多年的巡天记录中,此前发现的最大新生陨石坑仅宽70米。而眼前这个直径225米的“新疤”,足足大了3倍有余。模型推算显示,如此规模的撞击在月面上平均每139年才发生一次。换句话说,这道“伤痕”刚落下不久,便被科学家逮个正着,实在是运气极好的巧合。

这道“伤痕”更重要的价值则在于科学家第一次拿到了陨石坑形成前后的高清照片。这份独一无二的数据,将帮助他们校准并检验那些用于理解撞击过程的模型。这不仅是为了读懂月球,更是为了读懂整个太阳系里每一颗星球上,那相似的荒芜与沧桑。据《科技日报》

## 吃桑葚别吃成马桑



桑葚紫黑饱满,是不少人记忆里的时令美味,不仅口感清甜,更是藏着满满营养的“天然养生果”。

作为药食同源的食材,桑葚堪称“天然营养宝库”。从现代营养学来看,桑葚营养密度远超普通水果,富含花青素、白藜芦醇、多种维生素、矿物质,血糖生成指数(GI)也比较低,仅有25-30,适合控糖人群食用。它还是水果中的“补硒能手”,每百克中硒含量高达5.65微克、维生素C含量约36.4毫克,可与柑橘类水果媲美。此外,桑葚的膳食纤维远高于蓝莓,能促进肠道健康。

挑选优质桑葚遵循“一看二摸三闻”:选深紫发黑、色泽均匀、无青果的果实;挑果粒饱满有弹性的,避开软烂发霉的;闻有自然清甜果香、无异味的为佳。

桑葚果皮薄嫩,清洗时保留果柄,用流动清水冲洗,再用淡盐水浸泡5分钟杀菌,最后冲净沥干。它不耐储存,冰箱冷藏不超过2天,最好现买现吃。脾胃虚寒、易腹泻人群需少吃,糖尿病患者要控制摄入量。

桑葚有个“有毒双胞胎”马桑,每年桑葚上市季,误食马桑中毒事件时有发生。马桑全株有毒,果实含有马桑内酯、羟基马桑毒素等有毒物质,误食易中毒且无特效解毒剂。二者看似相似,实则差异明显,掌握两点可轻松区分。

一是看果实:桑葚是聚花果,长椭圆形、果肉柔软,成熟后紫黑油润;马桑果是球形小浆果,单个生长、个头更小,成熟后从鲜红色转为紫黑色,果肉紧实无聚合结构。

二是辨叶片:桑葚树叶片互生、卵形带锯齿;马桑为灌木,叶片对生、多为椭圆形,枝叶差异显著。据中国科普网



## 粉色蓝莓难成主流

种圃里“无心插柳”的产物。”

事实上,粉色蓝莓并非第一次出现在大众视野。吴林回忆,早在多年前,国内就有过小范围引种试种,当时也曾引起一阵热潮,但由于其整体表现并没有明显优于普通蓝莓,因此热度很快消退。如今,借着社交媒体的东风,粉色蓝莓再次“走红”。

针对商家宣称“粉色蓝莓的花青素含量是普通蓝莓的数倍,营养价值更胜一筹”的说法,吴林指出:“这没有任何科学依据。”

他解释道,花青素是一大类水溶性色素,广泛存在于深色果蔬中,其含量高通常与果皮颜色深浅呈正相关关系。普通蓝莓之所以呈深蓝紫色,是因为其表皮积累了高浓度的花青素。而粉色蓝莓的果皮颜色较浅,意味着其中的花青素总量大概率更低,而非更高。

“果实颜色越深,花青素含量相对越高,这是植物化学领域的基本常识。”吴林强调,任何关于营养成分的宣传都必须以严格的实验室检测数据为支撑,目前没有任何权威检测报告证明粉色蓝莓的花青素含量超越普通蓝莓。

不可能替代普通蓝莓

对于粉色蓝莓的未来,吴林给出非常明确的判断。“它很难成为水果消费市场主流,更不可能替代普通蓝莓。本质

上,它满足了消费者的尝鲜需求,属于特色补充类型,但不会成为大面积推广的主打品种。”他说。

吴林给出了三个理由。第一,粉色蓝莓除了颜色特殊之外,目前尚未表现出比普通蓝莓更优异的综合性状,比如果实更大、口感更好、抗病性更高或者适应性更强等。第二,消费市场对蓝莓的认知早已固化,粉色虽然新奇,但很难改变主流的消费习惯。第三,历史经验表明,这种“颜色网红”水果的热度往往来得快去得也快。几年前粉色菠萝、彩虹葡萄等也曾刷屏,如今早已回归平淡。

吴林打了个比方:“就像人们种月季,粉色品种虽然好看,但永远不会替代红色品种的主流地位。农业产业讲求的是综合效益和长期稳定,不会因为一时的‘颜值红利’就改变方向。”

面对网络上层出不穷的“网红水果”,吴林提醒消费者保持理性态度。

“大家不要被外观、概念等营销因素误导,要更多关注果实本身的品质、口感与食用安全性。”吴林进一步说,粉色蓝莓可以作为一种有趣的尝鲜选择,但大家不要迷信其“珍稀”“高营养”等宣传。对大多数消费者而言,应季、新鲜、价格合理的普通蓝莓依然是补充花青素和维生素的优质选择。

据《科技日报》

本版刊登稿件作者请与本报联系,以寄稿酬。