

长假后上班,浑身不舒服,效率特别低? 科学家开出“药方”—— 多喝水,多尿遁,等下一站休假



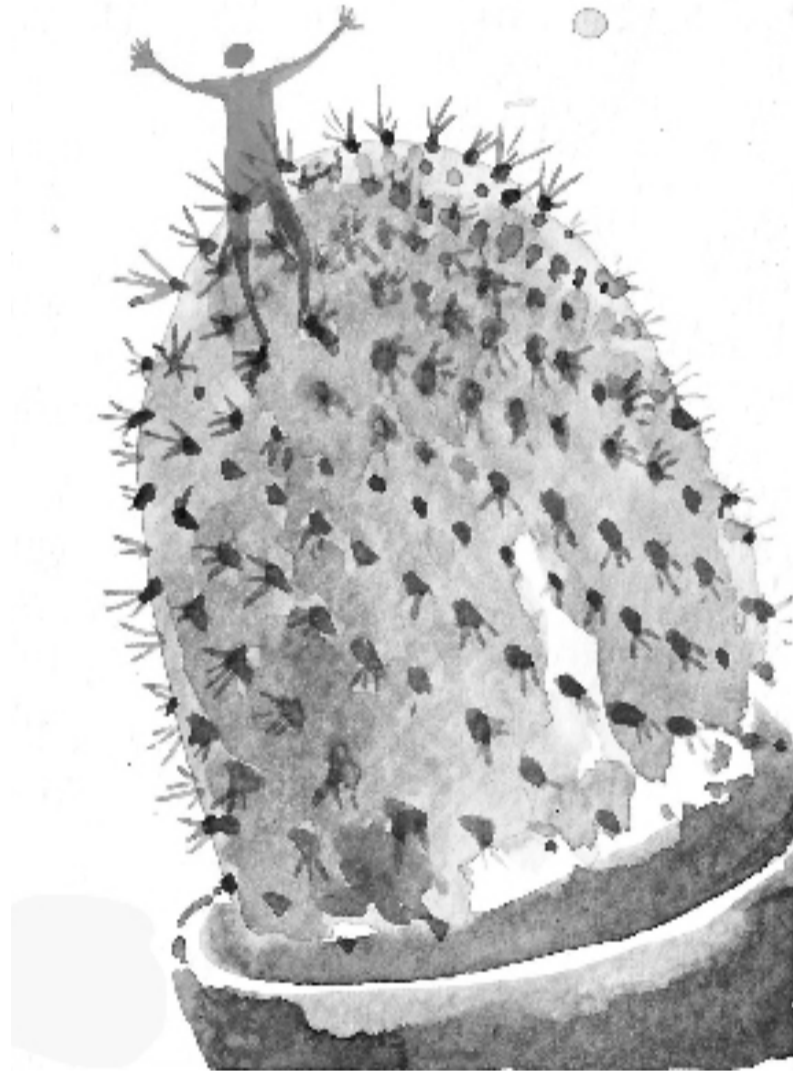
本报记者 章咪佳

昨天是国庆节假期后第一天上班,你过得好不好?

“一上班就不舒服。”如果员工有这样的自我评价,请老板们先收收怒意。

这种描述,不一定是员工消极怠工的托词,可能是他们真的不舒服,因为这是办公室综合症的临床表现。

头晕、头痛、目眩、乏力、心情烦躁;视神经方面有视网模糊、眼睛发黄发涩等症状;再严重一点的情况,会发生一些胃肠道反应,出现食欲不振甚至呕吐的情况,上班真能叫人上到吐。



视觉中国供图

生理: 久坐导致办公室综合征

浙江中医药大学附属第三医院主任医师吕立江告诉钱报记者,从生理机制上讲,办公室一族常因久坐,头部处于前屈位,会使颈部血管受压后发生缺血、缺氧,产生头痛、头晕、耳鸣、听力下降或记忆力减退的症状。

人的椎动脉周围有大量交感神经节后纤维,所以容易导致心慌、心悸、心律紊乱、胃肠功能减退等情况,这是颈性眩晕也称椎动脉压迫综合征的典型症状,这就是办公室职业病中最为常见的综合征,在长假之后,这种症状会更加明显。

不过医生说,大多数“办公室综合征”患者的病情均较轻,而且仅是暂时性的——有的患者离开办公室回到家里,症状就消失了。

心理: 压力大中风脑梗风险高

当然,更麻烦的是人因为不舒服而造成工作效率低下,继而压力倍增、工作受挫,从而陷入一个恶性循环。

我们展开说一说关于压力的新研究。

不久前,《循环:心血管质量和结果》(《Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes》)上发表了一项由爱丁堡大学的Caroline A. Jackson博士带领团队完成的研究。根据针对22万人长达4.7年的随访,团队发现:

中风和心梗发作的绝对风险确实与心理压力相关,随着压力的增长,疾病发作的绝对风险会逐渐升高,而且男性比女性更高。

这项研究的志愿者中,男性102039名,平均年龄62岁;女性119638名,平均年龄60岁。这些被调查者此前从没有

过心肌梗塞或中风发作,而他们的压力感受,是通过10项凯斯勒心理痛苦量表(K10)的结果,分为低压力、压力中等和压力高/超高三种。

团队针对这些志愿者,进行了好几组涉及不同因素的调查:

第一组只考虑了年龄;第二组在第一组的基础上增加了社会人口因素,比如收入、教育水平等因素;第三组在第二组基础上增加了一些与疾病相关的生活习惯因素,比如吸烟、饮酒、BMI、吃蔬菜等;第四组则是在第三组的基础上又继续增加了既往病史和家庭病史。

其中,第二组的结果表明:

45岁~79岁的中年男性,只要感到中等的心理压力,心肌梗死的风险就会增加28%,如果觉得“压力山大”,风险更会飙升至60%。

对女性来说,数据也是相似的,不过女性在中等压力下的相对风险,与低压力相比,没有显著性差异,或许女性的心理抗压能力更强一些吧。

在中风方面也是一样,第二组分析结果显示:中等心理压力的男性中风风险升高14%,超高压力男性则升高至37%;中等心理压力女性风险升高31%,高压女性升高至81%。

研究者不断地增加调整因素之后,风险数值有所下降,不过还是可以看出来,心理压力和疾病风险绝对存在联系。

在最终的全面调整模型中,与心理压力较小的人群相比,高压的中年男女心梗风险分别增加30%和18%,中风风险则分别增加了24%和44%。

改善: 多喝水多尿遁多休假

改善节后综合征,有许多常规的套路:保证充足的睡眠、多运动、开怀大笑——我们可以提供一个在办公室就解决的方案,非常好操作。

2012年,英国的学术刊物《British Psychological Society》(《英国心理学会》)上刊登了一项研究:

东伦敦大学的Chris Pawson团队,以及威斯敏斯特大学的Mark Gardner对447名本科生进行调查表明:带水进考场的学生,要比不带水的学生在考试中表现得更好。

这项研究的结果也可以理解成,喝水,会对成年人的工作表现有很积极的促进作用。

在《Psychology Today》(《今日心理学杂志》)上,科普作家Linda Wasmer Andrews分析了原因:

“大脑得到保湿,认知能力加强。”Andrews解释说,水是人体含量最高的组成成分,也是最重要的成分之一,它能够吸收代谢热、维持血容量、承担运输养料及代谢废物的作用。所以它可能直接或间接地帮助学生在考试中表现更好。

水,还能够有效缓解焦虑。研究人员发现:在考试过程中,小口喝水有时是缓解焦虑的好方法。通过短暂的分散注意力,能够打断焦虑的思维,让思绪暂时脱离出来,随后能够拥有更好的表现。

而这在工作境遇中,同样适用。而相关研究也证明,成年人只要丧失仅仅占体重1%的水分,就会使注意力和警戒性下降。

同时,勤上厕所也对做出更明智的决策有正面作用。

荷兰特温特大学的女科学家Mirjam Tuk团队,专门研究过憋尿对人生重要抉择有什么影响。这项研究,曾获得2011年搞笑诺贝尔奖。

他们的研究发现:尿意让大脑处理信息的速度变慢了。如果因为喝了水而有尿尿的冲动,强烈建议及时尿遁。

最后,请大家带着期盼的乐观心情,期待下一个假期吧。

在近期的欧洲心脏病大会上,来自赫尔辛基大学的研究者报告了这样一项研究:研究者发现多休假还真的可以延长寿命。这篇论文发表在《营养、健康与衰老》(《Nutr Health & Aging》)杂志上。

这项研究的被调查者是芬兰的1222名中年男性高管,随访长达40年。

根据随访报告显示,尽管影响高管寿命的因素有睡眠、工作时间、假期等,在随访前30年里,休假不足3周的高管们,比那些休假更多的高管们死亡率高出了37%。