

现代人为什么常喊累 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E7_8E_B0_E4_BB_A3_E4_BA_BA_E4_c24_19538.htm “唉，累死我了！”你不管走到哪里，都可能听到这样的感叹。其实，差不多我们每个人都有过类似的体验，只不过程度不同罢了。看起来颇令人费解，现代科技日新月异，体力劳动日渐减少，然而劳累感却又成为现代人的普遍感觉，原因何在？保健专家将劳累分为三种类型：体力性疲劳多见于体力劳动者，乃是繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成。此时全身肌肉处于高度紧张状态，产生大量代谢废物(如乳酸、疲劳毒素等)堆积于体内，并随血液循环到达全身(包括大脑)。表现为手脚酸软无力，全身体能明显下降。脑力性疲劳主要见于脑力劳动者，由于长时期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，招致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能。表现为头昏脑涨，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦等。心理性疲劳乃是现代生活中的高强度紧张感与压力造成的，由于超负荷的精神负担使心理处于一种混乱与不安宁的状态，情绪沮丧，抑郁或焦虑。不难明白，虽然科技的发展在不断地减轻人们的体力强度，但现代社会日趋激烈的竞争却在不断地增加人们的精神负荷，故心理性疲劳的人越来越多，此种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重，危害更大，消除也困难得多。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com