

# 你那挥之不去的疲惫 可能不是单纯的累

□记者 黄筱



守护身心健康 新华社发 冯德光 作

明明已经睡得够久，却依然感觉乏力、没精神；情绪总是莫名低落，心烦意乱；工作时注意力难以集中，大脑像蒙上了一层雾；下班后只想立刻回家蜷缩在沙发上，不愿社交……

记者在多家医院临床科室发现，不少人被疲惫的状态困扰，以为只是累了，往往到了“实在熬不住”时才求助医生。

“这种情况不是单纯的累了，而是内外因共同作用下的身心反应。”浙江省中医院精神卫生科医生刘露解释，长期从事脑力工作，思虑过度耗伤气血，若再加上多雨季季节光照不足、户外活动减少，多重因素叠加，容易陷入反复的“低能量怪圈”。

“有些人的心理压力会被身体‘翻译’成疲劳，他们可能反复就医、做各种检查，却始终找不到病因。这种疲劳真实存在，只不过它的根源在心理层面。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师蔡利强接触过很多类似的患者。

他提到，疲劳持续超过2周、持续的情绪低落或烦躁、对所有事失去兴趣、睡眠紊乱、食欲体重大幅变化、自我评价降低……这些看似疲惫的状态，可能都是在提示存在抑郁或者焦虑等情绪问题。

在浙江省中医院的虚劳亚健康门诊里，经常有患者说“明明睡到中午或下午，还是觉得很累”。中医认为，这种休息反而消耗气血，没有起到休养生息的作用。最好的睡眠时间应在11点前，夜晚11点后不睡，肝无法完成养血藏血的任务，容易出现头晕、眼睛干涩、记忆力下降等症状。

有些上班族为了缓解工作日的疲惫，会选择周末睡懒觉。有些人虽然醒了，但躺在床上刷手机不肯起来，一躺就是

大半天，不仅精力没有恢复，整个人感觉更累了。

浙江省中医院全科医学科副主任中医师徐山春表示，气血的运行依赖于脏腑活动和肢体活动的协调，长时间躺着看似在休息，其实很伤气血。若周末需要补觉，适当多睡2个小时即可，一直躺着会适得其反。

写字楼里工作的低头族、久坐族也是虚劳亚健康门诊里的“常客”。“久坐会导致气血运行不畅，脾胃运化功能减弱，形成瘀滞。”徐山春表示，如果日常缺乏运动，经脉长期不能畅通，久而久之，气血进一步亏虚，就会表现为面色苍白、肢体麻木、乏力等。

专家提醒，把“坐、熬、躺”换成“动、早、起”才是身体喜欢的生活方式。也可在专业中医师的辨证论治下，选择适合自己体质的茶饮针对性查漏补缺，或通过推拿、针灸、拔罐等中医适宜技术疏通经络，缓解疲劳感。

身体疲惫、情绪不适并非矫情，而是身体发出的健康预警。学会觉察、及时疏导，才能守护身心健康。

多位受访专家支招，例如光照疗法，有太阳的日子尽量多晒太阳，午后可进行30分钟户外活动。同时适当运动，若户外阴雨则进行瑜伽、跳绳、八段锦或简单的拉伸等室内运动；还可以培养些养花草、养宠物、做手工活、练书法、听音乐等爱好，在家中增加室内光照，使用暖色调灯光。

“饮食方面也做些微调，适量增加富含Omega-3、维生素D的食物，以及全谷物复合碳水，避免靠大量甜食短暂恢复体力、提神。”蔡利强建议，保持社交连接也很重要，工作之余可多做些让自己快乐的事，因此分泌的多巴胺能起到调整精神状态的作用。

3月份70城房价数据显示

## 市场复苏动能持续积聚

新华社北京4月16日电 国家统计局16日公布的数据显示，70个大中城市中，一线城市商品住宅销售价格环比上涨，二三线城市环比降幅收窄或持平。新建商品住宅和二手住宅销售价格环比上涨城市个数均比上月增加。专家表示，一季度房地产市场数据显示，去库存成效明显，市场复苏动能持续积聚，行业信心进入稳步修复通道。

根据国家统计局数据，3月份，一线城市新建商品住宅销售价格环比由上月持平转为上涨0.2%，其中，北京持平，上海、广州和深圳分别上涨0.3%、0.3%和0.2%；二手住宅销售价格环比由上月下降0.1%转为上涨0.4%，其中，北京、上海、广州和深圳分别上涨0.6%、0.4%、0.2%和0.4%。二三线城市二手住宅销售价格环比分别下降0.2%和0.4%，降幅分别收窄0.2个和0.1个百分点。

浙江工业大学中国住房和房地产研究院院长虞晓芬表示，受季节性因素、积压需求释放及政策利好叠加影响，3月房地产市场如期迎来“小阳春”。北京、上海、杭州等核心城市成交数据大幅攀升，核心地段房源去化速度加快，对全国市场信心起到了关键的修复作用。

“去库存成效初现、供需两端形成正向合力。”虞晓芬说，去库存的实质是供需关系的再平衡。数据显示，截至2026年3月末，全国商品房待售面积78601万平方米，同比下降0.1%，连续52个月以来首次同比下降，其中待售3年以下新建商品住房面积同比降幅1.8%，这表明2022年以来累积的市场新增库存正被逐步消化，去库存的效果开始显现。

此外，地方政府精准发力，激活需求措施成效显著。根据中指研究院监测数据，2026年一季度，全国超100市(县)出台房地产相关政策约160条，聚焦公积金优化、多子女家庭购房支持、住房以旧换新等领域，精准撬动改善性住房需求。各地政策实施的力度与精准度较以往显著提升，形成多元化、差异化的去库存实施路径。

以上海为例，今年2月26日起正式实施的“沪七条”新政大幅降低购房门槛，提升公积金贷款额度，激活置换链条。据上海市房地产交易中心数据，4月11日，上海二手房(含商业)网签成交量达1632套，创近5年来上海二手房单日网签成交量新高。

在城市数量方面，3月份，70个大中城市中，新建商品住宅销售价格环比上涨城市有14个，比2月份增加4个；二手住宅销售价格环比上涨城市有13个，比2月份增加11个。

专家普遍认为，总体看，一季度，我国房地产市场在主动收缩供给与政策驱动需求释放的共同作用下，去库存取得初步成效，为市场注入了积极信号。

广东省住房政策研究中心首席研究员李宇嘉说，当前我国房地产市场显现出企稳趋势，但基础仍有待夯实。市场分化明显、冷热不均的情况仍然存在。总体来看，延续3月份二手房交易量放大的势头，4月份重点城市市场热度将持续。随着新房市场中“好房子”项目供给增加，置换链条进一步打通，换房需求将进一步被激活，从而巩固市场回稳态势。

新华社记者 王优玲