



A Minute for Your Health

Boost your energy

September 2024

Do you start to feel sleepy and low energy as the work day wears on? It is normal to feel periods of low energy through the day. You might be tempted to reach for a candy bar or energy drink for a lift. The sugar and caffeine often give an immediate pick-me-up, but after that quick high wears off, you could crash and feel even more drained. There are other ways to boost energy levels when you feel tired or sleepy, and they are just as effective as sugar and caffeine, less expensive, and better for long term health.



Quick energizers

Need a boost now? Try any of these:

- Peppermint, cinnamon, clove, orange or other aromatherapy oil - These stimulate the limbic system (the part of the nervous system that regulates emotions) and have been shown to be very effective for reducing feelings of fatigue
- Water - Drink a glass of water, even slight dehydration can cause fatigue.
- Deep breathing - Try 3 deep, slow breaths to bring more oxygen to your cells and tissues
- Bellows Breath - This breathing exercise (originally used in yoga) stimulates the diaphragm and tells your body to be more alert. While keeping your mouth closed, inhale and exhale rapidly through your nose with short, quick breaths. You'll notice your belly moving strongly with the breath. Do this for about 10 seconds, then breathe normally.
- Short nap - A 5 to 10 minute nap is just the right amount to boost energy
- Burst of exercise - Moving your body for a few minutes releases endorphins (stress relieving hormones) and increases breathing rate which can bring additional oxygen to the body
- Snack on protein and carbs - The carbohydrates give quick energy and the protein helps sustain that energy. Examples are a piece of fruit and nuts, yogurt and granola, or crackers and cheese.
- Coffee or Tea - A cup of coffee or tea are proven energy boosters, but don't consume them within 6 hours of bedtime or they could interfere with sleep. And, go easy on the sugar and cream.
- Turn on some music - Singing or listening to music boosts your emotions and reduces stress, both of which can help you feel more energetic
- Get some sunshine - Sunshine raises serotonin levels, which makes people feel calm, focused and energetic
- Cool down - Stepping into a cold room or splashing cold water on your face can release adrenaline which boosts energy as it stimulates the "fight or flight" response

Daily activities and when to see the doctor

Food, exercise, and sleep also impact our energy. Here are some things to do everyday to avoid feeling tired.

1. Schedule cardiovascular exercise - even if you are on your feet for work, getting a quick walk, jog, or dancing boosts your cardiovascular system and increases energy over the long term
2. Eat every 4-6 hours and include plenty of vegetables, fruits, whole grains, lean proteins, and healthy fats so your body has all the nutrients it needs to keep you alert and focused
3. Eat breakfast. People who eat breakfast every morning report less fatigue and stress than people who skip it. High-fiber foods, like hot oatmeal, stick with you longer than a sweet roll or pastry. As the day wears on, they'll prevent you from getting hungry (hunger can lead to low energy).
4. Get enough sleep each night. If you find yourself getting sleepy day after day, it might be time to examine your sleep. Try going to bed 15-30 minutes earlier and notice if you feel less sleepy during the day.

When to see the doctor

Most people experience a feeling of fatigue and tiredness once in a while, and usually it goes away on its own with extra rest and self-care. Sometimes, fatigue can be related to certain health conditions. You should contact your healthcare provider if you have fatigue that:

- Lasts longer than a week or two
- Is unexplained
- Is accompanied by other symptoms, such as unintentional weight loss, fever, or regular sweats
- Is causing you distress or negatively affecting your life
- Comes on suddenly
- Is accompanied by thoughts of harming yourself or suicide

Your healthcare provider may ask questions about your sleep, daily activities, appetite, and exercise. They may also perform a physical exam and order lab tests. Based on your history and the results of your exam and lab tests, they can determine a diagnosis and recommend treatments.

Some medications (prescription or over the counter) can cause fatigue. Be sure to let your healthcare provider know if you started taking a new medication around the time you noticed feeling tired.

September Exercise: boost your energy

- If you feel tired during the day, think about the reasons why
- Try a quick energy booster next time you feel sleepy during the day
- Notice your daily routine and whether you are eating, exercising, and sleeping in ways that boost energy



Un minuto para su salud

Aumenta tu energía

Septiembre de 2024

¿Empieza a sentirse somnoliento y con poca energía a medida que avanza la jornada laboral? Es normal sentir períodos de poca energía a lo largo del día. Puede sentirse tentado a tomar una barrita de chocolate o una bebida energética para levantarse. El azúcar y la cafeína suelen ser un estímulo inmediato, pero una vez que pasa ese efecto repentino, puede desplomarse y sentirse aún más agotado. Hay otras formas de aumentar los niveles de energía cuando se siente cansado o somnoliento, y son tan eficaces como el azúcar y la cafeína, menos costosas y mejores para la salud a largo plazo.



Energizantes rápidos

¿Necesitas un empujón ahora? Prueba cualquiera de estos:

- Menta, canela, clavo, naranja u otro aceite de aromaterapia: estimulan el sistema límbico (la parte del sistema nervioso que regula las emociones) y se ha demostrado que son muy eficaces para reducir la sensación de fatiga.
- Agua: bebe un vaso de agua, incluso una deshidratación leve puede causar fatiga.
- Respiración profunda: prueba 3 respiraciones profundas y lentas para llevar más oxígeno a tus células y tejidos.
- Respiración de fuelle: este ejercicio de respiración (originalmente utilizado en yoga) estimula el diafragma y le dice a tu cuerpo que esté más alerta. Mientras mantienes la boca cerrada, inhala y exhala rápidamente por la nariz con respiraciones cortas y rápidas. Notarás que tu vientre se mueve fuertemente con la respiración. Haz esto durante unos 10 segundos y luego respira normalmente.
- Siesta corta: una siesta de 5 a 10 minutos es la cantidad justa para aumentar la energía.
- Ejercicio intenso: mover el cuerpo durante unos minutos libera endorfinas (hormonas que alivian el estrés) y aumenta la frecuencia respiratoria, lo que puede aportar oxígeno adicional al cuerpo.
- Come proteínas y carbohidratos: los carbohidratos proporcionan energía rápida y las proteínas ayudan a mantener esa energía. Algunos ejemplos son una pieza de fruta y nueces, yogur y granola, o galletas y queso.
- Café o té: una taza de café o té son estimulantes energéticos comprobados, pero no los consumas dentro de las 6 horas antes de acostarte porque podrían interferir con el sueño. Y no abuses del azúcar y la crema.
- Pon música: cantar o escuchar música aumenta tus emociones y reduce el estrés, ambos pueden ayudarte a sentirte con más energía.
- Toma un poco de sol: el sol aumenta los niveles de serotonina, lo que hace que las personas se sientan tranquilas, concentradas y con energía.
- Relájate: entrar en una habitación fría o salpicarte agua fría en la cara puede liberar adrenalina, que aumenta la energía al estimular la respuesta de "lucha o huida".

Actividades diarias y cuándo acudir al médico

La alimentación, el ejercicio y el sueño también influyen en nuestra energía. A continuación, se indican algunas cosas que se pueden hacer todos los días para evitar sentirse cansados.

1. Programe ejercicio cardiovascular: incluso si está de pie para trabajar, caminar, trotar o bailar rápidamente fortalece su sistema cardiovascular y aumenta la energía a largo plazo.
2. Coma cada 4 a 6 horas e incluya muchas verduras, frutas, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables para que su cuerpo tenga todos los nutrientes que necesita para mantenerse alerta y concentrado.
3. Desayune. Las personas que desayunan todas las mañanas informan que sienten menos fatiga y estrés que las personas que se lo saltan. Los alimentos ricos en fibra, como la avena caliente, se quedan con usted por más tiempo que un pan dulce o un pastel. A medida que avanza el día, evitarán que sienta hambre (el hambre puede provocar falta de energía).
4. Duerma lo suficiente todas las noches. Si nota que tiene sueño día tras día, tal vez sea hora de examinar su sueño. Trate de acostarse entre 15 y 30 minutos antes y observe si tiene menos sueño durante el día.

Cuando ver a la doctora

La mayoría de las personas experimentan una sensación de fatiga y cansancio de vez en cuando, y generalmente desaparece por sí sola con un descanso adicional y cuidados personales. A veces, la fatiga puede estar relacionada con ciertas afecciones de salud. Debe comunicarse con su proveedor de atención médica si tiene fatiga que:

- Dura más de una o dos semanas
- No tiene explicación
- Está acompañado de otros síntomas, como pérdida de peso involuntaria, fiebre o sudores regulares
- Está causando angustia o afectando negativamente su vida
- Aparece de repente
- Está acompañado de pensamientos de hacerse daño o de suicidio

Su proveedor de atención médica puede hacerle preguntas sobre su sueño, actividades diarias, apetito y ejercicio. También puede realizarle un examen físico y solicitarle análisis de laboratorio. Según su historial y los resultados de su examen y análisis de laboratorio, puede determinar un diagnóstico y recomendar tratamientos. Algunos medicamentos (con receta o de venta libre) pueden causar fatiga. Asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica si comenzó a tomar un nuevo medicamento cerca del momento en que notó que se sentía cansado.

Ejercicio de septiembre: aumenta tu energía

- Si se siente cansado durante el día, piense en las razones por las que se siente así
- Pruebe un rápido suplemento energético la próxima vez que sienta sueño durante el día
- Observe su rutina diaria y si está comiendo, haciendo ejercicio y durmiendo de maneras que aumenten su energía



健康时刻

增强你的能量

2024 年 9 月

随着工作日的推移，您是否开始感到困倦和精力不足？一天中感到精力不足是正常的。您可能会忍不住吃一块糖果或喝能量饮料来提神。糖和咖啡因通常会立即提神，但这种快速的兴奋感消退后，您可能会感到疲惫不堪，甚至更加疲惫。当您感到疲倦或困倦时，还有其它方法可以提高能量水平，它们与糖和咖啡因一样有效，但更便宜，对长期健康更有益。



快速补充能量

现在需要提神吗？试试以下任何一种：

- 薄荷、肉桂、丁香、橙子或其他芳香疗法精油 - 这些精油可刺激边缘系统(神经系统中调节情绪的部分)，并且已被证明对减少疲劳感非常有效
- 水 - 喝一杯水，即使轻微的脱水也会导致疲劳。
- 深呼吸 - 尝试 3 次深而缓慢的呼吸，为您的细胞和组织带来更多氧气
- 风箱呼吸 - 这种呼吸练习(最初用于瑜伽)可刺激横膈膜并告诉您的身体更加警觉。保持嘴巴闭合，用鼻子快速吸气和呼气，呼吸短促。您会注意到您的腹部随着呼吸强烈地运动。这样做大约 10 秒钟，然后正常呼吸。
- 短暂小睡 - 5 到 10 分钟的小睡正好能补充能量
- 爆发性运动 - 活动身体几分钟可释放内啡肽(缓解压力的荷尔蒙)并增加呼吸频率，从而为身体带来更多氧气
- 吃些蛋白质和碳水化合物 - 碳水化合物能快速补充能量，蛋白质则有助于维持这种能量。例如，一片水果和坚果、酸奶和格兰诺拉麦片或饼干和奶酪。
- 咖啡或茶 - 一杯咖啡或茶是公认的能量补充品，但不要在睡前 6 小时内饮用，否则会影响睡眠。而且，少吃糖和奶油。
- 打开音乐——唱歌或听音乐可以提升你的情绪，减轻压力，这两者都能让你感觉更有活力
- 晒晒太阳——阳光可以提高血清素水平，让人感到平静、专注和精力充沛
- 冷静下来——走进一个寒冷的房间或往脸上泼冷水可以释放肾上腺素，从而刺激“战斗或逃跑”反应，从而增强能量

日常活动和何时就医

食物、运动和睡眠也会影响我们的精力。以下是每天可以做的一些事情，可以避免感到疲倦。

1. 安排有氧运动 - 即使您为了工作而站着，快步走、慢跑或跳舞也能增强您的心血管系统，并长期增加能量
2. 每 4-6 小时进食一次，并摄入大量蔬菜、水果、全谷物、瘦肉蛋白和健康脂肪，这样您的身体就能获得所需的所有营养，让您保持警觉和专注
3. 吃早餐。每天早上吃早餐的人比不吃早餐的人更少感到疲劳和压力。高纤维食物，如热燕麦片，比甜面包或糕点更能让您久久难以忘怀。随着一天的流逝，它们会阻止您感到饥饿（饥饿会导致能量低下）。
4. 每晚保证充足的睡眠。如果您发现自己日复一日地困倦，那么可能是时候检查一下您的睡眠了。试着提前 15-30 分钟上床睡觉，并注意白天是否感觉不那么困倦。

何时就医

大多数人偶尔会感到疲劳和倦怠，通常只要多休息和自我护理，这种感觉就会自行消失。有时，疲劳可能与某些健康状况有关。如果您出现以下疲劳症状，应联系您的医疗保健提供者：

- 持续时间超过一两周
- 无法解释
- 伴有其他症状，如体重不自觉下降、发烧或经常出汗
- 给你带来痛苦或对你的生活产生负面影响
- 突然发作
- 伴有伤害自己或自杀的想法

您的医疗保健提供者可能会询问您的睡眠、日常活动、食欲和锻炼情况。他们还可能会进行体检并安排实验室检查。根据您的病史以及检查和实验室检查的结果，他们可以确定诊断并推荐治疗方法。

某些药物（处方药或非处方药）可能会导致疲劳。如果您在感到疲劳时开始服用新药，请务必告知您的医疗保健提供者。

九月锻炼：增强你的能量

- 如果你在白天感到疲倦，想想原因
- 下次你在白天感到困倦时，尝试快速补充能量
- 注意你的日常生活，以及你是否以补充能量的方式进食、锻炼和睡眠