

# 不好好休息者，注意啦!!

心血管健康情報

## 周休假期休息不足 易得心臟、中風

週休假期中，人的情緒與精神都處於放鬆或散漫的狀態，容易飲食、起居不正常，當週一要上班、上學時，很多人都無法收心，甚至出現腸胃機能障礙、無精打采、頭暈、焦慮、抑鬱等所謂的假期症候群。最近科學家新發現，無度的周休生活將誘發心血管疾病，進而危及生命。

芬蘭研究人員針對週來生活與健康，進行一項長達 28 年的研究證實：在週休假期中，不好好休息放鬆、恢復疲勞的人容易罹患冠心病，這種人善於利用週休好好修養身心的比較，死於心臟病的機率，約高出三倍。研究人員表示，週末不好好休息的族群容易出現動脈硬化的症狀，這種症狀會導致心臟病或中風。

專家建議最佳的預防方法，就是在休假期間仍是要保持正常的生活作息、飲食、睡眠，並且照著平常的時間起床、就寢。