



常见病名医解惑丛书·西苑医院系列

# 名医解惑 亚健康疲劳症

唐旭东◎总主编

陈志伟◎主 编



中国科学技术出版社  
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

常见病名医解惑丛书·西苑医院系列

# 名医解惑 亚健康疲劳症

唐旭东 总主编  
陈志伟 主 编

中国科学技术出版社  
·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

名医解惑 亚健康疲劳症 / 陈志伟主编. —北京 : 中国  
科学技术出版社, 2016.1  
( 常见病名医解惑丛书 . 西苑医院系列 )  
ISBN 978-7-5046-6906-3  
I. ①名… II. ①陈… III. ①疲劳 ( 生理 ) —防治  
IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242305 号

---

|      |      |
|------|------|
| 策划编辑 | 张楠   |
| 责任编辑 | 张楠   |
| 责任校对 | 何士如  |
| 责任印制 | 张建农  |
| 装帧设计 | 中文天地 |

---

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 出版   | 中国科学技术出版社                                                           |
| 发行   | 科学普及出版社发行部                                                          |
| 地址   | 北京市海淀区中关村南大街16号                                                     |
| 邮编   | 100081                                                              |
| 发行电话 | 010-62103130                                                        |
| 传真   | 010-62179148                                                        |
| 网址   | <a href="http://www.cspbooks.com.cn">http://www.cspbooks.com.cn</a> |

---

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 开本 | 787mm × 1092mm 1/16               |
| 字数 | 80千字                              |
| 印张 | 6                                 |
| 版次 | 2016年3月第1版                        |
| 印次 | 2016年3月第1次印刷                      |
| 印刷 | 北京玥实印刷有限公司                        |
| 书号 | ISBN 978-7-5046-6906-3 / R · 1852 |
| 定价 | 20.00元                            |

---

( 凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )

# 目 录

## 小 引 请为健康预留 5 分钟

### 第一章 认识亚健康疲劳症

---

- 1 总感觉累，这是病吗？ / 3
- 2 什么是疲劳？ / 4
- 3 疲劳可以分为几类？ / 4
- 4 疲劳是怎么产生的？ / 5
- 5 中医对疲劳是怎么认识的？ / 6
- 6 什么是健康？ / 6
- 7 什么是亚健康状态？ / 7
- 8 亚健康疲劳症有哪几种类型？ / 7
- 9 有了哪些不适就要考虑是亚健康了？ / 7
- 10 什么是亚健康疲劳症？ / 8
- 11 疲劳就一定是亚健康疲劳症吗？ / 8
- 12 “过劳死”与亚健康疲劳症有什么关系？ / 9
- 13 什么是慢性疲劳综合征？ / 9
- 14 亚健康疲劳症与慢性疲劳综合征的区别？ / 10
- 15 亚健康疲劳症患者人数多吗？ / 10
- 16 亚健康疲劳症最青睐哪些人？ / 11
- 17 亚健康疲劳症从何而来？ / 13

- 18 亚健康疲劳症会“传染”给其他人吗？ / 14
- 19 亚健康疲劳症会遗传给下一代吗？ / 14
- 20 哪种体质的人更容易疲劳？ / 14

## 第二章 亚健康疲劳症的预防措施

---

- 1 亚健康疲劳症可以预防吗？ / 16
- 2 应从哪些方面着手预防亚健康疲劳症？ / 17
- 3 预防亚健康的基本原则是什么？ / 18
- 4 对亚健康疲劳症认识上有哪些常见误区？ / 18
- 5 预防亚健康疲劳症如何在吃上下工夫？ / 19
- 6 预防亚健康疲劳症不同的季节应该怎么做？ / 22
- 7 预防亚健康疲劳症如何保持良好的睡眠？ / 23
- 8 太极拳可以预防亚健康疲劳症吗？ / 26
- 9 八段锦可以预防亚健康疲劳症吗？ / 26
- 10 散步与健身跑适合什么样的人？ / 27
- 11 玫瑰精油对预防亚健康疲劳症有帮助吗？ / 27
- 12 艾灸对预防亚健康疲劳症有帮助吗？ / 28

## 第三章 亚健康疲劳症就诊前的必备功课

---

- 1 如何自我评估健康状态？ / 29
- 2 哪些不适感是亚健康疲劳症传递出的危险信号？ / 30
- 3 去医院就诊前，应做哪些准备？ / 31
- 4 发现患有亚健康疲劳症，是否应该立即就医？ / 32
- 5 亚健康疲劳症需要与哪些疾病相鉴别？ / 33
- 6 亚健康疲劳症患者需要服用药物治疗吗？ / 35
- 7 亚健康疲劳症的治疗措施主要有哪些？ / 35
- 8 亚健康疲劳症患者什么情况下可以停止服药？ / 36

## 第四章 轻度亚健康疲劳症的调理措施

### 情志调护

- 1 轻度亚健康疲劳症与情志因素关系密切吗? / 37
- 2 情志变化与五脏之间有怎样的联系? / 38
- 3 轻度亚健康疲劳症患者应该如何调节情志? / 38

### 饮食调摄

- 4 轻度亚健康疲劳症患者在饮食方面应该注意些什么? / 40
- 5 轻度亚健康疲劳症患者饮食上应该进补吗? / 41
- 6 如何根据个人体质进行饮食调理? / 41
- 7 女性轻度亚健康疲劳症患者特殊时期饮食上应该注意什么? / 42
- 8 老年轻度亚健康疲劳症患者在饮食上应该注意什么? / 43

### 生活调理

- 9 轻度亚健康疲劳症患者在日常生活中应该注意哪些方面? / 43

### 体育运动

- 10 轻度亚健康疲劳症患者适合进行体育锻炼吗? / 44
- 11 轻度亚健康疲劳症患者做哪些体育运动更合适? / 45
- 12 轻度亚健康疲劳症患者进行体育运动时应该注意什么? / 45

### 其他治疗措施

- 13 轻度亚健康疲劳症患者需要服用药物吗? / 46
- 14 轻度亚健康疲劳症患者需要寻求专业心理治疗吗? / 47
- 15 保健品可以治疗轻度亚健康疲劳症吗? / 47
- 16 针对轻度亚健康疲劳症患者还有哪些非药物治疗方法? / 48

- 17 气功治疗轻度亚健康疲劳症吗? / 49
- 18 物理治疗仪能治疗轻度亚健康疲劳症吗? / 50
- 19 保健按摩对缓解亚健康疲劳症有帮助吗? / 50

## 第五章 中重度亚健康疲劳症的中药治疗

---

- 1 中重度亚健康疲劳症患者可以选择哪些单味中药? / 52
- 2 常用复方中成药可以治疗中重度亚健康疲劳症吗? / 56
- 3 治疗中重度亚健康疲劳症有哪些有效的中成药? / 58
- 4 针灸能治疗中重度亚健康疲劳症吗? / 58
- 5 推拿、按摩、拔罐能治疗中重度亚健康疲劳症吗? / 59

## 第六章 亚健康疲劳症相兼症状

---

### 睡眠异常

- 1 什么是睡眠异常? / 61
- 2 引起睡眠异常的主要原因有哪些? / 61
- 3 得了睡眠异常应该如何治疗? / 62

### 情绪障碍

- 4 什么是情绪障碍? / 62
- 5 什么是焦虑状态? / 63
- 6 什么是抑郁状态? / 63

### 大便异常

- 7 什么是大便异常? / 64
- 8 大便是怎样形成的? / 64
- 9 正常的大便主要成分有哪些? / 65
- 10 大便的颜色为什么会变来变去? / 66
- 11 什么是大便异常? / 66

12 亚健康疲劳症中常见的大便异常主要有什么表现? / 67

13 长期大便异常的原因有哪些? / 67

#### 记忆力减退

14 总是忘事,做事情丢三落四的,这是病吗? / 68

15 为何会出现记忆力减退? / 68

16 记忆力减退在生活上应该注意些什么? / 68

### 第七章 亚健康疲劳症患者抗病小札

---

病例 1 为什么我总是睡不醒? / 70

病例 2 越补越虚的刘女士 / 72

病例 3 瞌睡虫超超 / 74

参考文献…… 77





## 请为健康预留5分钟

随着现代科技的不断发展以及医学知识的普及，很多人在网上一搜索就可以了解到很多有关亚健康疲劳症的知识，于是便开始给自己下诊断，甚至为确诊跑遍各大医院、各个科室，最终都没有得到一个满意的答案，因此也未得到有效的治疗，最后疲劳症越来越重，身心疲惫，精力越来越差……

随着医学知识的进步，对亚健康疲劳症有了新的认识，再也不是随便吃点保健品、出去按按摩就可以去除疲劳……

本书对亚健康疲劳症的相关知识做了较为仔细的介绍，通俗易懂，便于操作，希望对患者能有所帮助。

阅读本书之前，读者可以先用 5 分钟的时间做个简单的自我测试。评分标准为：每题，是：1 分；否：0 分。

### 躯体疲劳

有过被疲劳困扰的经历吗？ 是 ☐ 否 ☐

是否需要更多的休息？ 是 ☐ 否 ☐

常感觉困倦或昏昏欲睡吗？ 是 ☐ 否 ☐

做事情时是否感到费劲？ 是 ☐ 否 ☐

做事情时并不感到费劲，但当需要长期坚持时是否感到力不从心？  
是 ☐ 否 ☐

感到体力不够吗？ 是□ 否□  
 感到肌肉力量比以前小吗？ 是□ 否□  
 感到虚弱吗？ 是□ 否□

### 脑力疲劳

集中注意力有困难吗？ 是□ 否□  
 思考问题时头脑像往常一样清晰、敏捷吗？ 是□ 否□  
 讲话时出现过口齿不利落吗？ 是□ 否□  
 讲话时有找到一个合适的字眼很困难的情况吗？ 是□ 否□  
 现在的记忆力像往常一样强吗？ 是□ 否□  
 还喜欢做过去喜欢做的事情吗？ 是□ 否□

| 得分     | 病程分类                                             | 本书相关章节                  |
|--------|--------------------------------------------------|-------------------------|
| 0 ~ 5  | 属于亚健康疲劳症的高危人群，但尚未患有亚健康疲劳症                        | 欲了解亚健康疲劳症的详细情况，请阅读第一章   |
| 0 ~ 5  | 属于亚健康疲劳症的高危人群，但尚未患有亚健康疲劳症                        | 欲了解如何远离亚健康疲劳症，请阅读第二章    |
| >5     | 非常遗憾您已经患有亚健康疲劳症                                  | 欲了解去医院就诊前的有关知识，请阅读第三章   |
| 5 ~ 10 | 您的亚健康疲劳症尚处于早期或轻度                                 | 欲了解如何治疗及有关注意事项，请阅读第四章   |
| >10    | 您的亚健康疲劳症处于中、重度                                   | 欲了解如何治疗及有关注意事项，请阅读第五章   |
|        | 亚健康疲劳症患者除了感觉疲劳，还会有一些常见的其他症状                      | 欲了解亚健康疲劳症的常见相关症状，请阅读第六章 |
|        | 即使得了亚健康疲劳症，也不要惊慌，其实有很多和您有着同样经历的人们也正在跟亚健康疲劳症魔顽强斗争 | 欲了解其他病友的经历，请阅读第七章       |



## 认识亚健康疲劳症

### 引言

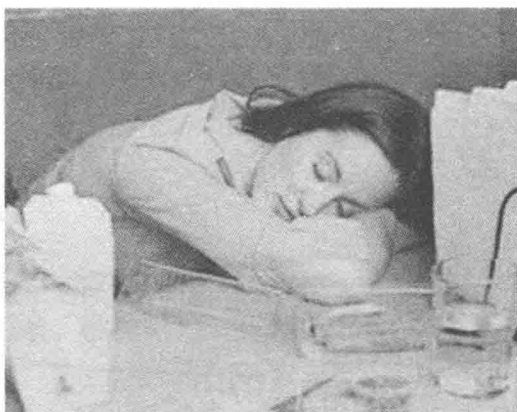
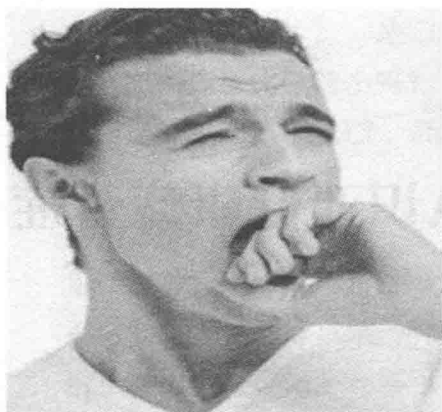
您是否有这样的情况：每天都感觉特别累，总觉得休息不够、无精打采的，睡醒了也老感觉四肢无力，干什么事情都觉得像是无法胜任，同事和朋友都说像变了个人似的，特别颓废——这或许就是亚健康疲劳症的表现。本章将为您揭开亚健康疲劳症的神秘面纱。通过阅读本章您可以了解亚健康疲劳症的相关概况、分类、病因及患病情况等。



### 总感觉累，这是病吗？

总感觉累，精力不足，体力不足，休息不够，这些都是疲劳的常见表现，一般的生理性疲劳，经休息后是可以缓解的，如果您的疲劳在充分休息后仍难以缓解，那么您可能已经是亚健康疲劳症了。

亚健康疲劳症是一种以疲劳为主要表现的亚健康状态，这种状态必



须是在排除了各种器质性病变后才能建立的诊断，因此您必须先排除各脏器的病变。如果各种检查都没有异常，那么您就有亚健康疲劳症了。

## 2 什么是疲劳？

疲劳是指因为过度劳累（体力或脑力劳动）而引起的一种劳动能力下降的现象，表现为对活动（体力或脑力的）感到厌恶，难以继续进行这些活动。其产生因素是多方面的，如劳动强度过大、持续工作时间过长、精神过度紧张、工作单调、睡眠不足、消极的工作情绪、不良的工作环境、操作频率过快等。

## 3 疲劳可以分为几类？

根据疲劳的基本表现不同，疲劳可以分为躯体疲劳和脑力疲劳。

①躯体疲劳，又称为体力疲劳，是由于各种原因引起的躯体倦怠、周身或四肢无力，表现为机体的功能活动减退或下降、不能完成预定的任务，甚至不同程度地影响日常工作及生活。②脑力疲劳，是由于心理负荷过重、脑力过度、精神高度集中等各种因素引起的脑部精力不够，表

现为头脑昏沉、注意力难以集中、记忆力下降、工作效率降低、反应迟钝、不能胜任本职工作等。

根据引起疲劳的原因不同，疲劳可以分为生理性疲劳和病理性疲劳。①生理性疲劳，是由于代谢产物过量积累或组织损伤，降低了继续活动的工作效率，但只需经过一定时间休息，不适感就可以完全消失。②病理性疲劳，是指由于疾病原因出现的疲劳，如毒素和化学物的作用，贫血、缺氧、糖代谢障碍、水和电解质代谢紊乱、代谢性酸中毒、营养不良等。产生病理性疲劳的病因很多，主要包括微生物引起的传染性疾病，物理、化学性的职业性疾病，营养缺乏病、新陈代谢病、变态反应性疾病、结缔组织疾病及各系统各部位恶性肿瘤等。



### 疲劳是怎么产生的？

产生疲劳的机制是综合性的，主要与神经调节、代谢的失调、代谢废物的堆积等因素相关。

**（1）疲劳和大脑保护性抑制密切相关** 无论体力疲劳还是脑力疲劳，都是大脑皮层保护性抑制的结果。大脑皮层在高强度工作或长时间工作过程中处于一种高度兴奋的状态，脑细胞工作强度比安静休息时明显增加，使大脑皮层细胞工作能力下降。为了防止脑细胞的进一步耗损，大脑皮层由兴奋转为抑制，这种抑制即为保护性抑制。

**（2）疲劳和人的代谢失衡密切相关** 由于某些代谢产物在组织中堆积，导致机体代谢失衡，使机体产生疲劳感。肌肉组织的疲劳感是由于乳酸堆积直接或间接地引起肌肉机能下降，导致肌肉产生酸胀、乏力的感觉，反馈到大脑产生疲劳感。机体其他组织代谢产生的一些其他废物，例如水、二氧化碳，如果不能及时通过细胞的代谢进行排泄，并通过血液循环排出体外，在体内积聚就会导致身体内环境的紊乱以及细胞、组织代谢失调，也会反馈到大脑，产生疲劳感。

(3) 疲劳和人的内环境紊乱密切相关 相对稳定的内环境是人维持新陈代谢的基础, 超过人体机能的劳动(无论体力还是脑力)会引起人体内环境的紊乱, 使人产生疲劳感。人体 pH 值的下降、水盐代谢的紊乱、血浆渗透压的改变等因素都会导致内环境紊乱, 从而使人产生疲劳。

(4) 疲劳和体内能量物质过少密切相关 体内能源物质的耗尽是身体产生疲劳的原因之一。糖是运动时的重要能源, 人体肌糖原的含量是 300~400 克, 肌糖原被大量消耗时运动强度就会下降, 这是长时间运动性疲劳的重要原因。

## 5

### 中医对疲劳是怎么认识的?

中医认为情志失调、劳逸失常或感受外邪及饮食不节等, 导致肝气郁结、气机失调、脾胃运化失常、气血耗伤或生化不足。气虚者, 阳亦渐衰; 血虚者, 阴亦不足。阳损日久, 累及于阴; 阴虚日久, 累及于阳, 最后出现气血阴阳及脏腑功能的不足和失调, 出现疲劳的症状。

## 6

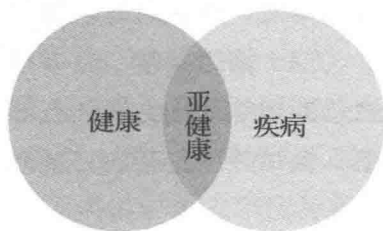
### 什么是健康?

联合国世界卫生组织对健康的定义是: 健康不但没有身体疾患, 而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人在身体上和心理上都健康才称得上是真正的健康。

健康的含义应包括以下几点: ①身体各器官发育正常, 功能健康, 没有疾病; ②对疾病有一定的抵抗力, 并能适应各种环境, 能经受各种自然环境的考验; ③精力充沛, 能经常保持清醒的头脑, 对工作和学习都能保持较高的效率; ④意志坚定, 情绪正常, 精神愉快(这虽和品性修养有关, 但身体是否健康, 对它也有很大的影响), 经常保持稳定、乐观的良好情绪。

## 7 什么是亚健康状态？

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种中间状态。处于亚健康状态的人，不能达到健康的标准，主要表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但又不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。



亚健康的诊断应满足以下要求：如果存在目前医学上不能解释的症状表现，主要是主观的不适感，已经排除各种疾病，且持续3个月或以上者，可以判定为亚健康状态。

## 8 亚健康疲劳症有哪几种类型？

亚健康疲劳症常分为三类：①体力疲劳，多因过度的体力劳动或体育运动所引起，表现为肌肉的虚弱无力感，全身体能下降，活动量明显减少，对工作、学习及生活活动影响较大。②脑力疲劳，常见于白领、IT界人士等脑力劳动者，由于过度的用脑行为造成大脑血氧供应不足，是直接导致人体亚健康状态不可忽视的因素，常表现为大脑不清醒、注意力不集中、记忆力下降、失眠多梦等。③心理疲劳，由于长期超负荷的精神压力而造成，常表现为心神不宁、情绪不易控制、焦虑或者抑郁。

## 9 有了哪些不适就要考虑是亚健康了？

(1) 精力难集中 记忆力减退，开始频繁忘记熟人的名字，或看到某人就是无法想起他的名字。计算能力越来越差，几乎不用计算器就无

法得出结果。想做事时，总是不明原因地就走神，脑子里想东想西，精神难以集中。集中精力的能力越来越差。

(2) **睡眠不佳** 睡觉时间越来越短，或醒来也不能解乏，总做梦，或者早醒，或者总是感觉难以入睡。

(3) **情绪异常** 做事经常后悔，情绪易怒、烦躁或悲观，难以控制自己的情绪变化。看什么都不顺眼，烦躁，动辄发火。处于敏感紧张状态，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。

## 10 什么是亚健康疲劳症？

疲劳是亚健康中最主要的临床症状之一，是亚健康患者中最多见的症状。亚健康临床表现的多变性和复杂性给临床研究和治疗带来了很大的困难，为了便于研究亚健康，笔者选取亚健康最主要临床症状——疲劳作为研究的对象，将疲劳的时间限定为3个月，提出了亚健康疲劳症的概念。我们把劳动过程中人体各系统、器官、全身生理功能及作业能力出现明显下降的状态称为疲劳，多作为人体的一种正常生理反应，起到防止“机体”过劳的预警作用，一般经过充足的休息就可以恢复充沛精力。但是过度疲劳的长期积蓄，使人的精力即使在休息后也不能缓解，久而久之就会发展为慢性的病理状态，这种状态就是亚健康疲劳症。

## 11 疲劳就一定是亚健康疲劳症吗？

我们把劳动过程中人体各系统、器官、全身生理功能及作业能力出现明显下降的状态称为疲劳，多作为人体的一种正常生理反应，起到防止“机体”过劳的预警作用，一般经过充足的休息就可以恢复充沛精力。但是过度疲劳的长期积蓄，使人的精力即使在休息后

也不能缓解，久而久之就会发展为慢性的病理状态，这种状态就是亚健康疲劳症。

## 12 “过劳死”与亚健康疲劳症有什么关系？

我们经常会从新闻媒体中得知有些明星、某个业内精英、一些企业员工“猝死”的消息，这里的“猝死”就是传说中的“过劳死”。那么“过劳死”与亚健康疲劳症有什么关系呢？简单来说，亚健康疲劳症就是引发“过劳死”的危险信号。当人们工作时间过长、劳动强度过重、心理及精神压力过大时，会出现精疲力竭的亚健康状态，这种状态就是亚健康疲劳症。若不予以重视，则会致使疲劳症状积重难返，诱导身体潜在疾病的急性恶化，往往救治不及而引发“过劳死”。近些年“过劳死”已成为一种普遍的社会现象，发病率直线上升，并呈现年轻化的趋势。因此，必须尽早发现“过劳死”释放的危险信号，并进行早期的干预和治疗，才能赢得效率，为生命添彩。

## 13 什么是慢性疲劳综合征？

以慢性疲劳为主要表现的疾病，统称为慢性疲劳综合征。这类疾病具有明显的发作期限，不是长期疲劳造成的结果，表现为短期的注意力不集中、记忆力下降、咽痛、颈部及腋下淋巴结肿痛、肌肉疼痛、没有红肿的多关节疼痛等症状。

慢性疲劳综合征的诊断依据如下：

(1) 主要标准 ①持久或反复发作的疲劳，持续在6个月以上；②根据病史、体征或实验室检查结果，可以排除引起慢性疲劳的各种器质性疾病。

(2) 症状标准 ①体力或心理负荷过重引起不易解除的疲劳；