

ManXing PiLao ZongHeZheng
de ZiWo TiaoHu

慢性疲劳综合征的 自我调护

◎ 编者 战雅莲 李红珠 裴 红



科学技术文献出版社

慢性疲劳综合征的 自我调护

编者 战雅莲 李红珠 裴 红

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

慢性疲劳综合征的自我调护 / 战雅莲等编. -北京:科学技术文献出版社,2008.5

ISBN 978-7-5023-5968-3

I. 慢… II. 战… III. 慢性病-疲劳(生理)-综合征-防治 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038558 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 231 千
印 张 10.625
印 数 1~6000 册
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

现代人的生活节奏不断加快,竞争日趋激烈,面对的生存压力也越来越大,许多人长期处于紧张状态,既要忙工作,又要忙家务,还要挤出时间来学习新知识,为自己充电,长时间的超负荷运转使身体透支。此外,由于过于繁忙,常常忽略了自己的健康状况,加之没时间参加体育锻炼,业余爱好日益减少,因而不能有效地调节自己,放松身心,从而导致慢性疲劳综合征的发生。

慢性疲劳综合征是美国疾病控制中心在 1988 年正式命名的一种疾病,此后其以很快的速度在世界范围内蔓延。慢性疲劳综合征是以长期持续疲劳、休息后不能缓解为主要表现,常伴有低热、头痛、咽喉痛、颈部或腋下淋巴结肿痛、全身肌肉关节疼痛或僵硬、失眠以及多种神经精神症状,而各项体格检查及实验室检查却没有明显的异常。慢性疲劳综合征好发于中青年,在城市白领中发病率比较高。

目前对慢性疲劳综合征的发病原因认识尚不明确,所以也没有特别有效的治疗方法,最好的办法是预防与日常调养。在这本书中,编者为大家简要介绍了慢性疲劳综合征的基本知识和经络腧穴知识,重点介绍了日常生活中简单易行并且行之有效的防治慢性疲劳综合征的方法,其中包括中药、药膳、药茶、药



酒、按摩、灸疗、拔罐、刮痧、耳穴、手疗、足疗、药浴、音乐疗法、芳香疗法、太极拳、瑜伽等,希望能对患有慢性疲劳综合征的朋友有所帮助。

由于编者水平有限,疏漏或错误之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

目 录

一、概述	(1)
(一)慢性疲劳综合征的流行病学常识	(1)
(二)慢性疲劳综合征的表现	(2)
(三)慢性疲劳综合征的发病机理	(3)
(四)慢性疲劳综合征的不良后果	(4)
二、经络腧穴常识	(7)
(一)经络腧穴简介	(7)
(二)取穴方法	(8)
(三)防治慢性疲劳综合征常用的经穴	(12)
(四)防治慢性疲劳综合征常用的经外奇穴	(83)
三、慢性疲劳综合征的日常养护	(86)
(一)慢性疲劳综合征的预防	(86)
(二)合理的饮食	(87)
(三)适度的体育锻炼	(88)
(四)慢性疲劳综合征的中医辨证论治	(89)
(五)治疗慢性疲劳综合征的中成药	(92)
(六)治疗慢性疲劳综合征的单方、验方	(103)
(七)药膳防治慢性疲劳综合征	(112)
(八)药茶防治慢性疲劳综合征	(140)



(九)药酒防治慢性疲劳综合征	(158)
(十)按摩防治慢性疲劳综合征	(176)
(十一)灸疗防治慢性疲劳综合征	(197)
(十二)拔罐防治慢性疲劳综合征	(203)
(十三)刺血疗法防治慢性疲劳综合征	(216)
(十四)刮痧疗法防治慢性疲劳综合征	(219)
(十五)耳穴疗法防治慢性疲劳综合征	(224)
(十六)手疗防治慢性疲劳综合征	(234)
(十七)足疗防治慢性疲劳综合征	(249)
(十八)脐疗防治慢性疲劳综合征	(279)
(十九)穴位敷贴防治慢性疲劳综合征	(283)
(二十)药浴疗法防治慢性疲劳综合征	(286)
(二十一)日光浴防治慢性疲劳综合征	(291)
(二十二)药枕疗法防治慢性疲劳综合征	(293)
(二十三)音乐疗法防治慢性疲劳综合征	(298)
(二十四)芳香疗法防治慢性疲劳综合征	(299)
(二十五)体操防治慢性疲劳综合征	(309)
(二十六)瑜伽疗法防治慢性疲劳综合征	(311)
(二十七)太极拳防治慢性疲劳综合征	(318)
(二十八)心理疗法防治慢性疲劳综合征	(326)
参考文献	(329)

一、概 述

(一) 慢性疲劳综合征的流行病学常识

慢性疲劳综合征也称为慢性疲劳-免疫功能异常综合征,是以长期持续疲劳、休息后不能缓解为主要表现的综合征。常伴有低热、头痛、咽喉痛、颈部或腋下淋巴结肿痛、全身肌肉关节疼痛或僵硬、失眠以及多种神经精神症状。各项体格检查及实验室检查没有明显的异常。

“慢性疲劳综合征”是美国疾病控制中心在 1988 年正式命名的一种疾病,本病的诊断应具有以下特征:持续或反复发作 6 个月或以上的疲劳,经充分休息不能明显缓解,导致患者在工作、教育、社交或个人活动能力方面明显下降,较小的体力活动往往导致持续时间长达 24 小时的疲劳,且不能用已知的疾病或原因解释疲劳症状。

据调查,成年人慢性疲劳综合征的发病率为 0.007%~2.8%,好发于 20~50 岁的人,其中又以 30~40 岁多发,女性多于男性。在大城市中发病率较高,据调查统计,在我国,深圳



人的慢性疲劳综合征发病率为 25.6%。从事体力劳动的人患病率较低，而从事脑力劳动的人患病率较高。都市白领是慢性疲劳综合征的高危人群，其中科研、医生、IT、新闻、市场销售、广告、公务员、金融及出租车等行业患病率较高。此外，长期生活不规律的人也易患慢性疲劳综合征。

(二) 慢性疲劳综合征的表现

慢性疲劳综合征的主要症状是疲劳，休息后不能缓解，活动后加重，持续时间为 6 个月或以上。同时出现一些不同的症状。

1. 生理方面的症状

疲劳乏力，周身不适，活动迟缓，低热，肌肉关节疼痛，咽部刺痛或发痒，肩背部不适，胸部有紧缩感，腰酸腿软，颈部或腋窝淋巴结肿大及触痛，容颜早衰，面色无华，皮肤粗糙干涩脱屑，毛发干枯脱落，头痛、头晕、头部重压感，失眠多梦，白天困倦，精神不振，记忆力减退，注意力不集中，理解能力差，气短，自汗，盗汗，食欲不振，厌食，恶心，呕吐，腹胀，便秘或腹泻，心律不齐，尿频、尿急、遗精、阳痿、早泄、性欲减退，月经不规律、提前闭经，眼睛疼痛、视物模糊，耳鸣、听力下降，容易感冒等。

2. 心理方面的症状

心情抑郁，烦躁易怒，焦虑不安，情绪不稳定，思绪混乱，反应迟钝，记忆力下降，注意力不集中，兴趣减退或丧失，易伤



感，易紧张，没有安全感，缺乏自信，犹豫不决等。

体格检查及实验室检查没有明显的异常。

(三) 慢性疲劳综合征的发病机理

慢性疲劳综合征的发病机理目前尚不明确。对于本病的病因认识目前较大的争议，许多学者通过研究，提出了不同的病因，其中主要有以下几个因素：病毒感染、免疫系统异常、神经内分泌异常、遗传、精神应激、睡眠等。

1. 感染因素

由于部分慢性疲劳综合征患者表现为流感样症状，如发热、咽痛、头痛、疲乏无力、肌肉关节酸痛、淋巴结肿痛等，所以，有学者提出本病与微生物感染有关。据报道，慢性疲劳综合征的发病与 EB 病毒、柯萨奇病毒、肠病毒、人型疱疹病毒、巨细胞病毒、风疹病毒等有关，但到目前为止，还没有足够的证据证明某一种微生物是慢性疲劳综合征的致病原因。

2. 免疫系统异常

许多慢性疲劳综合征患者有过敏史，可检出不同的自身抗体、免疫球蛋白异常、免疫复合物增加、细胞因子异常等。所以，有人认为慢性疲劳综合征的发病可能与免疫功能紊乱有关。

3. 神经内分泌系统异常

慢性疲劳综合征患者常伴有睡眠障碍、注意力不集中、记忆力



下降、头痛、抑郁等症状，因此，有人认为神经内分泌系统异常是慢性疲劳综合征发病的原因。通过磁共振进行患者脑成像研究发现，慢性疲劳综合征患者的大脑皮质层比正常人易见高信号点状区。慢性疲劳综合征患者下丘脑-垂体-肾上腺轴负反馈调节不良。

4. 遗传因素

研究发现，持续性疲劳的发生具有家庭性，所以，有人认为遗传因素对慢性疲劳综合征的发生具有一定的影响。

5. 精神应激因素

精神应激与疾病的关系十分密切。研究发现，慢性疲劳综合征发病的危险性明显与应激源的数目相关，3个或3个以上的应激源更容易导致慢性疲劳综合征的发生。国外调查发现，有许多慢性疲劳综合征患者发病前1年有应激性事件。

6. 睡眠因素

许多慢性疲劳综合征患者有睡眠障碍，经多导睡眠检测仪检测表明，患者夜间的实际睡眠时间没有差异，但入睡的时间明显延长，睡眠效率低。但睡眠障碍与疲劳和功能损害的程度没有明显的相关性。

（四）慢性疲劳综合征的不良后果

随着生活节奏的加快、社会竞争的激烈，患慢性疲劳综合征的人不断增多，严重地影响了人们的工作和生活。



1. 慢性疲劳综合征危害了人体多个系统，严重地影响了患者的身体健康

慢性疲劳综合征患者常常同时出现多个系统的症状，如消化、循环、神经、内分泌、泌尿生殖系统等，并使机体免疫功能降低，易患疾病，并使原有的疾病反复发作或加重，不易痊愈。由于慢性疲劳综合征患者长期处于多系统功能低下的状态，从而使体能明显下降，出现肌力减退、四肢无力、腰酸、行动迟缓等症状，从而影响了患者的日常生活。此外，慢性疲劳综合征患病时间较长者，会出现面色无华、面肌松弛、面部出色斑、皱纹以及脱发等早衰症状，严重地影响了患者的容颜。

2. 慢性疲劳综合征影响患者的心理

慢性疲劳综合征患者常常会出现情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、紧张恐惧等症状，由于情绪不稳定，经常会因小事而发脾气，事后又会后悔，这更增加了患者的心理压力，从而加重病情。本病患者常常表现为记忆力减退、注意力不集中、理解力差、思维迟钝等，使工作、学习能力明显降低，从而对自己缺乏信心，易产生消极情绪，放任自流。

3. 慢性疲劳综合征影响患者的正常生活

慢性疲劳综合征患者由于长期处于疲劳状态，严重地影响了工作、学习和日常生活。有些患者因不能完成平常的工作而不得不离开原来的工作岗位，有些学生因患慢性疲劳综合征而不能正常到校学习。有些患者因出现一些情绪方面的症状而影响了人际



关系，造成家庭不和谐或同事（同学）关系紧张。

4. 慢性疲劳综合征严重者有可能“过劳死”

“过劳死”的根本原因是长期处于过度疲劳状态，不能及时缓解，精神与内分泌系统紊乱，免疫功能下降，导致积劳成疾，未老先衰。这种衰老超过一定限度，就会造成猝死。慢性疲劳综合征患者如不能及时治疗，则易导致“过劳死”。

二、经络腧穴常识

（一）经络腧穴简介

经络是经脉与络脉的总称，是人体气血运行的通道，遍布全身内外，起着沟通五脏六腑、皮肉筋骨、四肢百骸等组织器官的作用。其中经脉是经络系统中的主干，络脉是经脉的分支。

经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉等。

十二经脉也称十二正经，是经络系统中的主体，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。十二经脉按照阴阳属性分布于人体，六阴经分布在四肢的内侧及胸腹部，六阳经分布在四肢的外侧、头面部和躯干部。它们的循行规律是：手三阴经从胸部起始，经上肢内侧循行到手部，与手三阳经相接；手三阳经从手部起始，沿上肢外侧循行到头部，与足三阳经相



接；足三阳经从头部起始，经躯干、下肢循行到足部，与足三阴经相接；足三阴经从足部起始，经下肢内侧循行到胸腹部，与手三阴经相接。

腧穴是指脏腑、经络之气输注于体表的部位，腧，通“输”，是转输之意，“穴”是孔隙的意思。腧穴与经络、脏腑之间有着密切的关系，所以是针灸、拔罐、推拿等疗法的施术部位。根据腧穴的不同特点，可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴3类。

十四经穴：简称“经穴”，指分布在十二经脉和奇经八脉中任、督二脉上的腧穴，是腧穴的主要组成部分。

经外奇穴：简称“奇穴”，是指十四经以外，有一定的穴名，又有明确的位置，对某些疾病有特殊治疗作用的腧穴。

阿是穴：又称“压痛点”、“天应穴”，没有具体的名称，也没有固定的位置，是指病痛局部或与病痛有关的压痛点。

（二）取穴方法

人体腧穴的位置不同，准确地取穴是应用灸法治疗疾病的前提。肌肉和骨节是腧穴体表定位的主要标志，只要掌握了恰当的方法，便可以快速而准确地定取穴位。常用的取穴方法包括骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法。

1. 骨度分寸法

骨度分寸法是以人体各部位主要的骨节为重要标志，测量周身各部的长短、大小，并按比例折算，作为定穴的标准（表2-1）。



表 2-1 常用骨度分寸表

部位	起止点	骨度分寸	适用范围	备注
头部	前发际至后发际	12 寸	头顶部直寸	前后发际不明显时,可用印堂至大椎间的骨度分寸(18 寸)
	印堂至前发际	3 寸	前额部直寸	
	大椎至后发际	3 寸	项部直寸	
	两额角发际间	9 寸	前头部横寸	
	耳后两乳突之间	9 寸	后头部横寸	
胸腹部	两乳头之间	8 寸	胸腹部横寸	
	两锁骨中线间	8 寸	胸腹部横寸	
	天突至歧骨(胸剑联合)	9 寸	胸部与肋肋部直寸	胸剑联合大多平第 5 肋间隙
	胸剑联合至脐中	8 寸	上腹部直寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	下腹部直寸	
背腰部	第 1 胸椎至第 4 骶椎 (大椎以下至尾骶)	21 椎		背腰部腧穴的直寸,以脊椎棘突作定位的依据
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	
侧腹部	季肋以下至髀枢	9 寸	直寸	
上肢部	腋前皱襞至肘横纹	9 寸	上臂部直寸	
	肘横纹至腕横纹	12 寸	前臂部直寸	



续表

部位	起止点	骨度分寸	适用范围	备注
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18 寸	大腿内侧面直寸	下肢内侧面骨度适用于定取足三阴经腧穴
	胫骨内侧面髁下缘至内踝尖	13 寸	小腿内侧面直寸	
	内踝尖至足底	3 寸	足内侧直寸	
	股骨大转子至膝中（髌枢至膝中）	19 寸	大腿外侧直寸	适用于定取足三阳经腧穴
	臀横纹至腓横纹	14 寸	大腿后侧直寸	
	膝中至外踝尖	16 寸	小腿外侧直寸	
	外踝尖至足底	3 寸	足外侧直寸	

2. 体表标志法

体表标志法是根据人体体表自然标志取穴的一种方法，包括体表固定标志法和体表活动标志法两种。

(1) 体表固定标志法

所谓的固定标志，是指直接在体表能看到或能触及到的标志，如五官、毛发、手指甲和脚趾甲、乳头、肚脐、骨节凸起或凹陷处、肌肉隆起部位等，利用这些标志可直接选定腧穴。如鼻尖高点取素髁穴，眉毛的中央取鱼腰穴，两眉中间取印堂穴，两乳之间取膻中穴，脐中取神阙穴等。

(2) 体表活动标志法

所谓的活动标志，是指进行一定的活动使组织、器官处于特