

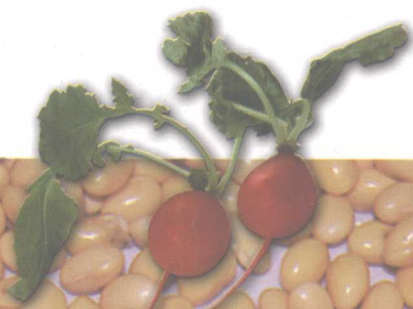
① 中年人为何容易发生心理性疲劳 ② 如何测定自己的疲劳程度 ③ 慢性疲劳综合征对生殖功能有何影响 ④ 为什么说心理性疲劳危害大 ⑤ 饮食与慢性疲劳综合征有何关系 ⑥ 污染与慢性疲劳综合征有何关系 ⑦ 女性为何易患慢性疲劳综合征 ⑧ 白领为何易患慢性疲劳综合征 ⑨ 电脑使用者为何易患慢性疲劳综合征 ⑩ 慢性疲劳综合征患者有何临床表现 ⑪ 慢性疲劳综合征与“懒”如何区别 ⑫ 劳民对慢性疲劳综合征患者有何作用



中年保健养生

防病治病有问必答系列

慢性疲劳综合征



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
 YANGSHENG
 GANGBING ZHIBING
 YOUWEN BIDA XILIE



同济大学出版社
 TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列

慢性疲劳综合征

主 编 谢英彪

副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴

编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿

施南华 姜 葵 谢 让

周凤兰 沈维英 蔡 林

蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时

白 萍 章巧萍 桑 叶

杨瑞珍 廖 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,慢性疲劳综合征这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。本书以问答形式介绍了慢性疲劳综合征的基本知识和预防常识,重点介绍了慢性疲劳综合征的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。本书是一部全面反映慢性疲劳综合征防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

慢性疲劳综合征/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,2009.1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3863-2

I. 慢… II. 谢… III. 慢性病—疲劳(生理)—综合征—防治—问答 IV. R163-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186479 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

慢性疲劳综合征

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 13.25

印 数 1—4 100

字 数 265 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3863-2

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言



中年期大致从 30~60 岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、



下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

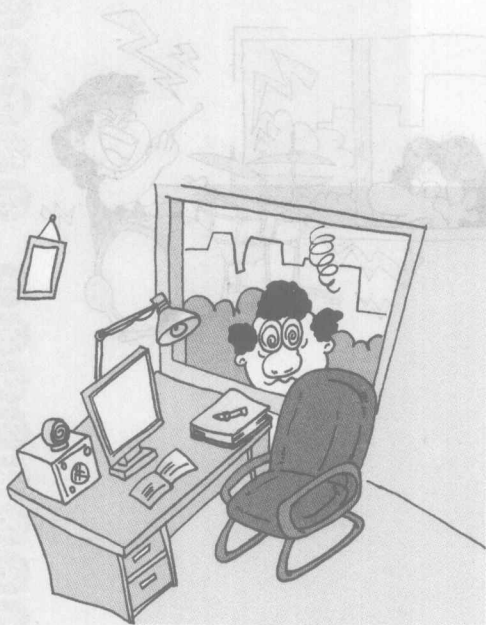
2008年8月

目 录

前言

一、认清慢性疲劳综合征的危害

1. 为什么说疲劳是中年人的健康大敌
2. 疲劳是什么
3. 何谓体力性疲劳
4. 何谓脑力性疲劳
5. 消除脑力性疲劳的 5 种方法
6. 中年人为何容易发生心理性疲劳
7. 何谓病理性疲劳
8. 何谓综合性疲劳
9. 如何定义慢性疲劳综合征
10. 慢性疲劳综合征患者有哪 18 种信号
11. 慢性疲劳综合征患者的日常表现
12. 如何测定自己的疲劳程度
13. 慢性疲劳综合征对生殖功能有何影响
14. 为什么说心理性疲劳危害大
15. 中医是怎样认识慢性疲劳综合征的
16. 中医如何给慢性疲劳综合征分型



二、慢性疲劳综合征原因知多少

1. 生活方式与慢性疲劳综合征有何关系
2. 疾病因素与慢性疲劳综合征有何关系
3. 病毒感染与慢性疲劳综合征有何关系
4. 饮食与慢性疲劳综合征有何关系



19

5. 睡眠质量与慢性疲劳综合征有何关系

20

6. 污染与慢性疲劳综合征有何关系

20

7. 电污染与慢性疲劳综合征有何关系

21

8. 光污染与慢性疲劳综合征有何关系

22

9. 居室污染与慢性疲劳综合征有何关系

23

10. 噪声与慢性疲劳综合征有何关系

23

11. 过度拥挤与慢性疲劳综合征有何关系

24

12. 封闭与慢性疲劳综合征有何关系

25

13. 社会因素与人际关系与慢性疲劳综合征有何关系

25

14. 心理性疲劳与用脑过度有何关系

26

15. 压力与慢性疲劳综合征有何关系

27

16. 女性为何也会患慢性疲劳综合征

27

17. 为什么慢性疲劳综合征者多是工作狂

28

18. 白领为何易患慢性疲劳综合征

29

19. 电脑使用者为何易患慢性疲劳综合征

30

20. 知识分子为何易患慢性疲劳综合征

30

21. 企业家为何易患慢性疲劳综合征

30

22. 影视明星为何易患慢性疲劳综合征

31

23. 新闻从业者为何易患慢性疲劳综合征

31

24. 上夜班者为何易患慢性疲劳综合征

31

25. 下岗失业者为何易患慢性疲劳综合征

31

26. 打工者为何易患慢性疲劳综合征

三、症状与诊断

35

1. 慢性疲劳综合征患者有何临床表现

- 35 2. 白领患慢性疲劳综合征时主要有哪些症状
- 36 3. 慢性疲劳综合征患者的功能障碍有哪些
- 36 4. 如何对慢性疲劳综合征患者进行实验室检查
- 37 5. 诊断慢性疲劳综合征的标准是什么
- 37 6. 1994 年诊断慢性疲劳综合征的修订标准是什么
- 38 7. 诊断慢性疲劳综合征时要注意什么
- 38 8. 慢性疲劳综合征与“懒”如何区别
- 39 9. 如何区别慢性疲劳综合征与抑郁症



四、慢性疲劳综合征与相关病症

- 43 1. 哪些疾病与慢性疲劳互为关联
- 43 2. 变态反应性疾病与慢性疲劳有何关系
- 43 3. 贫血与慢性疲劳有何关系
- 43 4. 甲状腺功能失调与慢性疲劳有何关系
- 44 5. 二尖瓣脱垂与慢性疲劳有何关系

五、慢性疲劳综合征重在预防

- 47 1. 如何储蓄健康以预防慢性疲劳综合征
- 47 2. 如何劳逸结合以预防慢性疲劳综合征
- 48 3. 如何保持良好的心境以预防慢性疲劳综合征
- 49 4. 如何合理饮食以预防慢性疲劳综合征
- 50 5. 如何锻炼身体以预防慢性疲劳综合征
- 50 6. 什么样频度的性生活可预防慢性疲劳综合征
- 51 7. 慢性疲劳综合征患者如何防止过劳死





52

8. 工作狂为何要预防慢性疲劳综合征

53

9. 白领如何预防慢性疲劳综合征

54

10. 如何预防运动疲劳

六、慢性疲劳综合征的中医药防治

57

1. 为什么说中医药对慢性疲劳综合征有较好的疗效

57

2. 慢性疲劳综合征患者如何选用非处方中成药

58

3. 人参对慢性疲劳综合征患者有何作用

58

4. 黄芪对慢性疲劳综合征患者有何作用

59

5. 党参对慢性疲劳综合征患者有何作用

59

6. 五味子对慢性疲劳综合征患者有何作用

59

7. 白术对慢性疲劳综合征患者有何作用

60

8. 甘草对慢性疲劳综合征患者有何作用

60

9. 阿胶对慢性疲劳综合征患者有何作用

61

10. 当归对慢性疲劳综合征患者有何作用

61

11. 熟地黄对慢性疲劳综合征患者有何作用

61

12. 何首乌对慢性疲劳综合征患者有何作用

62

13. 枸杞子对慢性疲劳综合征患者有何作用

62

14. 白芍对慢性疲劳综合征患者有何作用

62

15. 西洋参对慢性疲劳综合征患者有何作用

63

16. 北沙参对慢性疲劳综合征患者有何作用

63

17. 麦冬对慢性疲劳综合征患者有何作用

63

18. 天门冬对慢性疲劳综合征患者有何作用

64

19. 石斛对慢性疲劳综合征患者有何作用

- 64 20. 玉竹对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 64 21. 黄精对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 65 22. 女贞子对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 65 23. 杏仁对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 66 24. 鹿茸对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 66 25. 冬虫夏草对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 67 26. 巴戟天对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 67 27. 肉苁蓉对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 68 28. 淫羊藿对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 68 29. 山萸肉对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 68 30. 杜仲对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 69 31. 补骨脂对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 69 32. 菟丝子对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 69 33. 锁阳对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 70 34. 韭子对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 70 35. 灵芝对慢性疲劳综合征患者有何作用
- 71 36. 慢性疲劳综合征患者如何进行自我按摩
- 72 37. 脑力劳动者如何自我按摩
- 73 38. 他人如何对慢性疲劳综合征患者进行按摩
- 74 39. 慢性疲劳综合征患者如何按摩消除视疲劳
- 74 40. 慢性疲劳综合征患者如何按摩消除精神紧张性疲劳
- 75 41. 针灸抗疲劳的机制是什么
- 75 42. 慢性疲劳综合征如何进行针灸治疗
- 77 43. 慢性疲劳综合征如何进行耳针治疗
- 78 44. 慢性疲劳综合征如何进行磁穴治疗



78

45. 慢性疲劳综合征如何进行刮痧治疗

79

46. 慢性疲劳综合征如何进行拔罐治疗

80

47. 慢性疲劳综合征如何进行敷贴治疗

81

48. 慢性疲劳综合征如何选用药枕

七、饮食调养祛疲劳

85

1. 缓解工作压力大时应多吃哪些食物

85

2. 慢性疲劳综合征患者如何合理营养

86

3. 长期静坐而工作疲劳该如何饮食

86

4. 慢性疲劳综合征患者如何安排膳食

87

5. 科学安排脑力劳动者的一日三餐

87

6. 慢性疲劳综合征患者能不能进补

88

7. 慢性疲劳综合征患者为何要供给足够的维生素

89

8. 慢性疲劳综合征患者为何要重视钙的摄取

89

9. 慢性疲劳综合征患者为何要重视铁的摄取

90

10. 慢性疲劳综合征患者为何要重视锌的摄取

90

11. 慢性疲劳综合征患者为何要重视硒的摄取

91

12. 慢性疲劳综合征患者为何要重视碘的摄取

91

13. 慢性疲劳综合征患者为何要重视镁的摄取

92

14. 慢性疲劳综合征患者为何要多吃碱性食物

93

15. 慢性疲劳综合征患者为何要适当饮用茶和咖啡

93

16. 慢性疲劳综合征患者可选择哪些抗疲劳的食物

94

17. 如何通过饮食缓解旅游疲劳



- 95 18. 如何用菊花茶来消除眼睛浮肿及疲劳
- 95 19. 慢性疲劳综合征患者吃豆豉有何好处
- 95 20. 慢性疲劳综合征患者吃玉米有何好处
- 96 21. 慢性疲劳综合征患者吃粳米有何好处
- 96 22. 慢性疲劳综合征患者吃燕麦片有何好处
- 96 23. 慢性疲劳综合征患者吃黑芝麻有何好处
- 96 24. 慢性疲劳综合征患者吃菠菜有何好处
- 97 25. 慢性疲劳综合征患者吃萝卜有何好处
- 97 26. 慢性疲劳综合征患者吃芹菜有何好处
- 97 27. 慢性疲劳综合征患者吃马铃薯有何好处
- 98 28. 慢性疲劳综合征患者吃菜花有何好处
- 98 29. 慢性疲劳综合征患者吃卷心菜有何好处
- 98 30. 慢性疲劳综合征患者吃黑木耳有何好处
- 98 31. 慢性疲劳综合征患者吃银耳有何好处
- 99 32. 慢性疲劳综合征患者吃山药有何好处
- 99 33. 慢性疲劳综合征患者吃西瓜有何好处
- 99 34. 慢性疲劳综合征患者吃哈密瓜有何好处
- 100 35. 慢性疲劳综合征患者吃桃有何好处
- 100 36. 慢性疲劳综合征患者吃樱桃有何好处
- 100 37. 慢性疲劳综合征患者吃香蕉有何好处
- 101 38. 慢性疲劳综合征患者吃草莓有何好处
- 101 39. 慢性疲劳综合征患者吃桑葚有何好处
- 101 40. 慢性疲劳综合征患者吃山楂有何好处
- 101 41. 慢性疲劳综合征患者吃花生有何好处
- 102 42. 慢性疲劳综合征患者吃核桃有何好处
- 102 43. 慢性疲劳综合征患者吃红枣有何好处





- 102 44. 慢性疲劳综合征患者吃桂圆有何好处
- 102 45. 慢性疲劳综合征患者吃葱有何好处
- 103 46. 慢性疲劳综合征患者吃洋葱有何好处
- 103 47. 慢性疲劳综合征患者吃生姜有何好处
- 103 48. 慢性疲劳综合征患者吃大蒜有何好处
- 103 49. 慢性疲劳综合征患者吃辣椒有何好处
- 104 50. 慢性疲劳综合征患者喝绿茶有何好处
- 104 51. 慢性疲劳综合征患者吃醋有何好处
- 105 52. 慢性疲劳综合征患者吃蜂王浆有何好处
- 105 53. 慢性疲劳综合征患者吃蜂蜜有何好处
- 105 54. 慢性疲劳综合征患者吃狗肉有何好处
- 105 55. 慢性疲劳综合征患者吃羊肉有何好处
- 106 56. 慢性疲劳综合征患者吃鸡肉有何好处
- 106 57. 慢性疲劳综合征患者吃鸭肉有何好处
- 106 58. 慢性疲劳综合征患者吃鱼有何好处
- 106 59. 慢性疲劳综合征患者喝牛奶有何好处
- 107 60. 慢性疲劳综合征患者吃动物肝脏有何好处
- 107 61. 适用于慢性疲劳综合征患者的保健茶饮有哪些
- 108 62. 适用于慢性疲劳综合征患者的养生粥有哪些
- 109 63. 适用于慢性疲劳综合征患者的小吃有哪些
- 110 64. 适用于慢性疲劳综合征患者的保健菜肴有哪些
- 111 65. 适用于慢性疲劳综合征患者的汤羹有哪些

八、起居调理祛疲劳

1. 慢性疲劳综合征患者需要什么样的居住环境

2. 脑力劳动者怎样休息好

3. 体力劳动者怎样休息好

4. 从事站位工作人员怎样休息好

5. 长时间驾车后怎样休息好

6. 三班倒职工怎样休息好

7. 常用烟酒糖茶解乏好不好

8. 如何全面抵抗慢性疲劳综合征

9. 解除疲劳要注意什么

10. 慢性疲劳综合征患者消除疲劳有何捷径

11. 为什么不同性质的疲劳要采用不同的休息方法

12. 对付慢性疲劳综合征为什么要保证睡眠

13. 何谓健康的睡眠

14. 为什么说睡眠是驱除疲劳的重要手段

15. 夜生活对睡眠产生什么样的影响

16. 慢性疲劳综合征患者夜尿多怎么办

17. 慢性疲劳综合征患者应有什么样的作息习惯

18. 慢性疲劳综合征患者要选什么样的枕头

19. 慢性疲劳综合征患者要选什么样的床

20. 为什么说假睡危害大

21. 慢性疲劳综合征患者如何消除脑疲劳

22. 脑疲劳的负效应是什么

23. 为什么说经常用脑不等于连续用脑





129

24. 保持头脑年轻的准则是什么

129

25. 慢性疲劳综合征患者为何更要注重科学的生活方式

130

26. 为什么慢性疲劳综合征患者不宜久坐

131

27. 慢性疲劳综合征患者不宜做哪些工作

131

28. 慢性疲劳综合征患者如何减轻工作压力

131

29. 如何减轻妊娠时期的困倦疲劳

132

30. 如何使用滴眼剂缓解视疲劳

133

31. 办公室挂镜子可缓解视疲劳

133

32. 慢性疲劳综合征患者如何洗温水浴

134

33. 慢性疲劳综合征患者如何进行足浴

135

34. “手浴”可以快速解除疲劳

135

35. 慢性疲劳综合征患者如何进行森林浴

135

36. 慢性疲劳综合征患者如何进行日光浴

136

37. 慢性疲劳综合征患者如何进行柑橘浴

137

38. 为什么易把慢性疲劳综合征误作感冒

137

39. 现代生活一定要快节奏吗

138

40. 为什么午睡不容忽视

139

41. 午睡要注意什么

140

42. 关于睡眠的八大误区

140

43. 为什么饭后不宜立即工作

141

44. 如何用毛巾按摩祛疲劳

142

45. 如何闭目养神祛疲劳

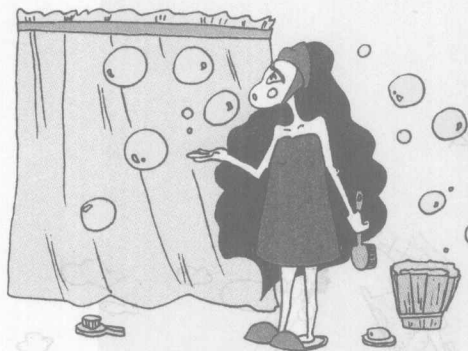
142

46. 如何静默祛疲劳

九、慢性疲劳综合征患者动起来

1. 为什么疲劳了还要提倡做点运动
2. 运动缓解疲劳的机制是什么
3. 慢性疲劳综合征患者运动锻炼时要注意什么
4. 锻炼后如何消除疲劳
5. 如何用简便方法消除大脑疲劳
6. 快速消除疲劳有何小窍门
7. 如何敲打前额除疲劳
8. 旅行中怎样做操消除疲劳
9. 如何摇头健脑
10. 有 1 分钟时间空闲如何消除疲劳
11. 慢性疲劳综合征患者如何忙里偷闲做运动
12. 如何忙里偷闲做操祛疲劳
13. 慢性疲劳综合征患者如何进行脚部活动
14. 慢性疲劳综合征患者如何放松自己
15. 慢性疲劳综合征患者如何散步
16. 慢性疲劳综合征患者如何跳交谊舞
17. 慢性疲劳综合征患者如何骑车
18. 慢性疲劳综合征患者如何做手掌保健操
19. 慢性疲劳综合征患者如何做脑保健操
20. 慢性疲劳综合征患者如何做眼保健操
21. 慢性疲劳综合征患者如何打太极拳
22. 慢性疲劳综合征患者如何进行坐位锻炼
23. 慢性疲劳综合征患者如何进行卧位锻炼
24. 慢性疲劳综合征患者如何变等待为运动





160

161

161

162

164

164

165

166

167

168

169

170

170

171

171

25. 慢性疲劳综合征患者如何进行颈肩锻炼

26. 如何气功锻炼祛疲劳

27. 慢性疲劳综合征患者如何练习内养功

28. 慢性疲劳综合征患者如何练习放松功

29. 慢性疲劳综合征患者如何练习强壮功

30. 慢性疲劳综合征患者如何练习松静功

31. 慢性疲劳综合征患者如何练习真气运行法

32. 慢性疲劳综合征患者如何练习益智动静功

33. 慢性疲劳综合征患者如何练习元阴功

34. 慢性疲劳综合征患者如何练习卧功

35. 慢性疲劳综合征患者如何练习肢体动功

36. 慢性疲劳综合征患者如何练习甩手功

37. 慢性疲劳综合征患者如何练习站桩功

38. 慢性疲劳综合征患者如何练习震动功

39. 慢性疲劳综合征患者如何练习静坐功

十、精神调补祛疲劳

175

175

175

176

177

178

178

179

1. 慢性疲劳综合征患者如何调动主观因素

2. 慢性疲劳综合征患者如何调控情绪

3. 慢性疲劳综合征患者如何做好精神养生

4. 慢性疲劳综合征患者如何避免应激

5. 缓解压力有何原则

6. 缓解压力有何具体措施

7. 白领摆脱压力有何好方法

8. 慢性疲劳综合征患者如何避免不必要的精力浪费