

抗疲劳饮食法

何来英 郑子新 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

抗疫劳饮食法

主 编

何来英 郑子新

编 著

殷昭雪 宋瑞霞 何来英 郑子新



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书阐述了疲劳发生的原因和对健康的影响,以帮助人们正确认识疲劳,介绍了饮食营养与疲劳的关系和抗疲劳的饮食方法,推荐了多种抗疲劳的食物、中药和食疗方,以帮助人们解除疲劳,并概述了抗疲劳食品的研究现状和发展前景。其内容科学实用,方法简便易行,适合大众读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

抗疲劳饮食法/何来英,郑子新主编. —北京:金盾出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5082-5196-7

I. 抗… II. ①何…②郑… III. 疲劳(生理)-消除-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108686 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:160 千字

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



随着社会的发展,人们的生活水平不断得到提高,但同时所面临的工作负荷与精神压力也越来越大。大多数人经常处于疲劳状态,或由于劳累后得不到很好的休息和调理,日积月累,导致焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁,严重者发展成慢性疲劳综合征,最终出现各种各样的疾病,影响到健康状况和生活质量。因此,人们不断地寻求各种抗疲劳的方法,希望能及时消除疲劳,保持健康。

对于怎样才能及时发现疲劳,疲劳对人体究竟有什么害处,人们常常不甚了解和不得要领,而且当忙碌时经常忽视疲劳的存在,使健康总是处于边缘状态。

虽然人们出现疲劳后首先想到的是应该及时休息,因为休息是消除疲劳最简单有效的方法。但是,人们不知道什么时间应该休息和怎样去休息。自古以来,人们非常重视饮食疗法对

消除疲劳的有效作用,但如何吃,怎样能吃好,往往又感到很茫然。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所是我国惟一的国家级营养与食品安全的专业机构,是全国营养与食品安全的业务技术指导中心。该所曾组织

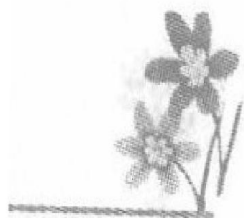


编写了《保健食品功能学评价程序和检验方法》、《保健食品检验与评价技术规范》，并由卫生部先后颁布实施。笔者参与编写了上述两个文件中的“缓解体力疲劳功能”部分，和技术规范的部分内容，以及部分标准的修订工作，并对大量有关产品进行了功能学评价实验，积累了各种营养素及配方产品的抗疲劳作用的第一手资料。鉴于人们对抗疲劳食品的需求，笔者将自己在保健食品领域工作所总结出来的实践经验，结合科研成果，并查阅了大量有关资料，编写了《抗疲劳饮食法》一书。希望此书能够帮助生活在快节奏社会中的人们及时消除疲劳，保持健康。

本书从科学角度阐述了疲劳发生的原因和对健康的影响，以帮助人们正确认识疲劳；介绍了营养与疲劳的关系和抗疲劳的饮食方法，推荐了多种抗疲劳的食物、中药和食疗配方，以帮助人们及时解除疲劳；最后还概述了抗疲劳食品的研究现状和发展前景。其内容科学实用，方法简便易行，适合大众读者阅读。

由于作者水平有限，书中难免有一些错误和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者





一、正确认识疲劳\1

1. 疲劳的定义是什么? \2
2. 中西医对疲劳的认识及差异有哪些? \3
3. 疲劳分为几类? \5
4. 什么是体力性疲劳? \6
5. 什么是脑力性疲劳? \6
6. 什么是心理性疲劳? \7
7. 什么是混合性疲劳? \10
8. 什么是病理性疲劳? \12
9. 与疲劳相关的生化指标有哪几种? \14
10. 疲劳的表现类型有哪些? \15
11. 什么是慢性疲劳综合征(CFS)? \16
12. 中医学对慢性疲劳综合征的认识有哪些? \19
13. 怎样区分健康与亚健康? \21
14. 什么是亚健康? \23
15. 亚健康有什么表现? \25



16. 造成亚健康的因素有哪些? \26
17. 为什么说疲劳是亚健康状态的导火索? \27
18. 什么是衰弱综合征? \29
19. 疲劳产生的原因有哪些? \30
20. 疲劳是如何形成的? \31
21. 中医学对疲劳有哪些认识? \32
22. 疲劳的现代医学理论是什么? \35
23. 什么是“疲劳毒素”? \36
24. “疲劳毒素”有哪些危害? \37
25. “疲劳毒素”对人体器官有哪些影响? \38
26. 疲劳对人体有什么危害? \41
27. 疲劳影响工作效率吗? \44
28. 疲劳可导致过早衰老吗? \46
29. 疲劳过度导致过劳死的早期信号有哪些? \48
30. 疲劳的诊断标准是什么? \50
31. 怎样自测疲劳程度? \52
32. 哪些人容易疲劳? \56
33. 工作、生活环境中有哪些污染可造成人体
疲劳? \58
34. 哪三类人容易疲劳? \63
35. 消除疲劳的方法及原则有哪些? \64
36. 怎样减少环境污染? \69



37. 根据疲劳的不同类型可采取哪些消除疲劳方法? \70

38. 为什么要及时消除疲劳? \74

二、饮食营养与疲劳的关系\75

39. 为什么抗疲劳要进行饮食调养? \76

40. 有哪些抗疲劳的妙方? \78

41. 什么是营养素? \80

42. 哪些是宏量营养素? \81

43. 哪些是微量营养素? \92

44. 疲劳与饮食的相互关系是什么? \101

45. 有助于消除疲劳的正确饮食有哪些? \102

46. 饮食不当会引起疲劳吗? \105

47. 选择抗疲劳饮食的原则是什么? \108

48. 慢性疲劳患者应怎样进行饮食保健? \112

49. 哪些食物可以快速消除疲劳? \113

50. 什么时候是摄入抗疲劳食物的最佳时机? \116

三、抗疲劳营养素及抗疲劳物质\117

51. 什么是抗疲劳物质和抗疲劳营养素? \118

52. 哪些抗疲劳中药最有效? \119

53. 抗疲劳食物对人体的作用有哪些? \120

54. 如何通过食物和天然药物提高体内自由基防御体系以促进疲劳消除? \122



- 55. 如何提高机体免疫力来抵抗疲劳? \125
- 56. 导致疲劳的几个主要因素是什么? \128
- 57. 哪些植物性食物具有抗疲劳作用? \130
- 58. 哪些动物性食物具有抗疲劳作用? \154
- 59. 哪些水产品具有抗疲劳作用? \164
- 60. 哪些菌类产品具有抗疲劳作用? \172
- 61. 哪些是抗疲劳功能活性物质? \179
- 62. 哪些中药可以抗疲劳? \187

四、抗疲劳食疗方\206

- 63. 怎样选用抗疲劳食疗方? \207
- 64. 抗疲劳食疗验方有哪些? \209
- 65. 疲劳伴发的症状有哪些? \291
- 66. 针对乏力明显者的食疗方有哪些? \291
- 67. 消除视疲劳的食疗方有哪些? \292
- 68. 针对女性疲劳综合征患者的食疗方有哪些? \294
- 69. 针对有头晕症状者的食疗方有哪些? \296
- 70. 针对有腹胀、肢体疼痛者的食疗方有哪些? \297
- 71. 疲劳伴有心慌懒言、中气不足者采用哪些
食疗方? \298
- 72. 疲劳伴有失眠多梦、睡眠障碍者采用哪些
食疗方? \299
- 73. 疲劳伴有头痛者采用哪些食疗方? \301



74. 疲劳伴有肌肉疼痛的患者应如何调养? \302

75. 疲劳伴有焦虑不安者如何进行食疗? \303

76. 疲劳伴有心情抑郁者采用哪些食疗方? \305

77. 疲劳伴有恶心呕吐者采用哪些食疗方? \307

五、抗疲劳物质在抗疲劳保健食品中的应用\309

78. 营养素作为抗疲劳保健食品是如何应用的? \310

79. 活性物质作为抗疲劳保健食品是如何应用的? \311

80. 蚂蚁酒作为抗疲劳保健食品是如何应用的? \314

81. 植物性食品作为抗疲劳保健食品是如何应用的? \317

82. 中药作为抗疲劳保健食品是如何应用的? \317

六、我国抗疲劳食品研究的现状\320

83. 现在我国抗疲劳药物及活性物质有哪些? \321

84. 我国抗疲劳功能食品存在的问题有哪些? \322

85. 我国抗疲劳功能食品的发展前景有哪几方面? \323

一、正确认识疲劳



疲劳的定义

疲劳的表现类型

疲劳的原因



1. 疲劳的定义是什么？

疲劳是指人们连续工作后效率下降的一种生理现象。疲劳在医学上被定义为：器官或机体过度运转导致的人体功能衰退和周身不适感觉。疲劳是人体生理过程不能维持其预定的运动强度时的生理反应，人的心率、血乳酸、最大吸氧量和输出功率等的单一指标或多个指标的改变都可以用来判断疲劳。连续的体力或脑力劳动后工作效率下降，出现倦怠、困乏、不舒服、烦躁或乏力等不良感觉，这种状态就是疲劳。这说明，人体经过长时间的活动，必然要产生疲劳，使其工作能力下降，限制了运动度及水平的发挥，从而使脏器运转负荷不至于过大、这是人体的一种自我保护机制。疲劳是提高人体工作能力所必需的，它对恢复与提高机体功能有督促作用，没有疲劳的刺激，人体就得不到充分休息的欲望，机体的能力就不会得到恢复和提高。

有些学者把疲劳分成许多种，如肢体疲劳、肌肉疲劳、视力疲劳、脑力疲劳、心理（精神）疲劳、混合性疲劳等，但更多的学者只把疲劳简单明了地分作生理疲劳和心理疲劳两大类。

（1）生理疲劳：包括肌肉疲劳和神经系统疲劳，是指肌肉持续保持某种状态或不停地收缩和舒张而引起的运



动能力下降,此时人会感到动作失调、姿势不正确、视觉迟钝和全身乏力,这种疲劳状态是作用于肌肉还是作用于中枢神经系统并不十分清楚。

(2)心理疲劳:心理疲劳与工作环境、工作目的、精神状态等许多因素有关,主要表现为疲惫、困倦、警觉下降、反应迟钝、记忆衰退、注意力难以集中、情绪焦虑、百无聊赖、心烦厌倦等,主要由于学习、工作和生活中屡屡不能如意,从而丧失自信和自尊所表现出的行为改变。现实生活中,人们所表现的疲劳很难用单一的生理疲劳或心理疲劳来概括,而是由这两方面原因共同作用而造成的。要解决疲劳的问题,就必须抓住主要矛盾,采取各种有针对性及有效的综合防治措施。

2. 中西医对疲劳的认识及差异有哪些?

(1)中医:中医学认为,疲劳是气血不足之虚证,过度劳累属于内伤疲劳。疲劳的本质是脏腑功能的下降、失调和精血的不足,可通过调养或自行消除而恢复。而过度疲劳则会表现为病理性和器质性的改变,出现人体功能下降,精血能量不足等改变。这需要通过医治、调养方可恢复。中医学认为,“劳”是指较长时期的过度用力而积劳成疾,过劳则伤气,久





之则气少力衰,神疲消瘦。《素问·举痛论》说:“劳则气耗,劳则喘息汗出,外内皆越故气耗矣。”《素问·宣明五气篇》中有“久立伤骨,久行伤筋”,即指因劳累而产生的疲劳过度,是指思虑太过,劳伤心脾而言。《素问·阴阳应象大论》中说,“脾在志为思”,而心主血藏神,所以思虑劳神过度,则耗伤心血,损伤脾气,可出现心神失养的状态,如心悸、健忘等。中医将思虑证分为气虚、阳虚、血虚、阴虚,这些虚证表现在脏腑,主要有肾阳虚、肾阴虚、心气虚、心血虚、脾气虚、肝阴虚。因而在治疗上,中医主要以补虚为主。

(2)西医:西医学对疲劳,特别是对运动性疲劳的认识是从莫索(Mosso)开始的。1983年,第五届国际运动生物化学学会对运动性疲劳的定义为:机体不能将它的功能保持在某一特定水平和(或)不能维持某一预定的运动。西医学对运动性疲劳的解释是从分子微观水平进行认识的,认为产生运动性疲劳的原因是机体内能源物质的耗竭、代谢产物的堆积、离子代谢的紊乱,以及氧自由基-脂质过氧化、细胞凋亡等。这些学说从微观上揭示了机体运动疲劳产生的机制,因此疲劳的诊断也可采用一些生理学的数据进行诊断,如对肌肉力量、脉搏、血压、心电图、肌电图、皮肤空间阈、脑电图、反应时等的测定。在治疗上,西医对运动性疲劳的恢复采用营养学的手段,



如补充糖类、蛋白质、维生素、水、无机盐等。同时还通过药物学的手段,如服用某种人工合成药或其他物质中的提取物作为增强体能的手段。

3. 疲劳分为几类?

几乎所有的人都有过疲劳的体会,如体力透支、思虑过度、久病不愈的时候,疲劳感都会不请自来。正因为如此,疲劳却易被人们所忽视。由于人们的健康意识淡薄,加之因工作忙碌而无暇顾及休息,往往任精力、体力、耐力透支,疲劳积累,最终使免疫力下降,为健康留下隐患,并加速衰老过程,甚至造成过劳死。疲劳可以说是人体生理功能的晴雨表,疲劳往往反映出生理功能的衰退。现代社会生活节奏加快,竞争激烈,精神紧张,造成疲劳的原因也较为复杂。专家们把疲劳划分为不同的种类,并针对这些疲劳采用不同的对策。一般认为,疲劳可以划分为体力性疲劳、脑力性疲劳、心理性疲劳、病理性疲劳、混合性疲劳等。





4. 什么是体力性疲劳?

体力性疲劳是指身体的疲惫、乏力,是人体在持续长时间、大强度的体力活动时,肌肉(骨骼肌)群持久或过度收缩而产生的疲劳状态。疲劳程度与人体从事活动的性质与持续的时间成正比,但经过休息后可以恢复。当人体连续运动达到一定程度,体内的热能消耗过多(衰竭假说),代谢性物质,如二氧化碳和乳酸堆积过多(堆积假说),缺氧和血液酸度增加,可导致运动质量受到影响,肌肉收缩与放松能力降低,四肢乏力、肌肉酸痛,但此时精神尚好。运动性疲劳的发生可提醒人们对疲劳予以注意,以保护机体免于进一步发展为衰竭。所以,一旦出现运动性疲劳的信号,人们应当积极的调整,如降低运动量,休息一段时间,否则对于人体健康是不利的。

5. 什么是脑力性疲劳?

脑力性疲劳是指长时间用脑引起脑的血液循环和氧气供应不足而出现的大脑疲劳感。其主要表现为头昏脑涨,食欲缺乏,记忆力下降,注意力不集中等。消除脑力性疲劳的主要方法是适当进行运动锻炼,但强度不宜太大,时间不宜过长,否则容易引起体力疲劳。此外,还要培养广泛的兴趣,有一套适用于自己减轻和消除大脑疲



劳的方法。

脑力性疲劳发出的信号主要是心理上的疲劳感觉。这种心理疲劳表现为人体器官或脑细胞对继续工作的抵触,使人不愿继续工作。疲劳信号告诉人们,大脑需要调整和恢复,需要通过闭目养神、打盹、睡眠等“消极”方式,或通过适度的体育运动、体力劳动、健身活动等“积极”方式来调整和恢复。此时,若强制大脑继续工作,工作效率会明显降低,同时还会加重脑力疲劳,造成脑细胞的损伤,甚至使脑功能恢复发生障碍。有不少正待中考和高考的学生们,每天晚上挑灯夜读至半夜,困得眼睛都睁不开了,仍然顽强地拒绝休息,打开水龙头,用凉水冲一冲头,强行令自己兴奋起来,重新坐到书案前,“激战”于题海当中。殊不知,这样做实际上是非常危险的。

6. 什么是心理性疲劳?

心理性疲劳是指人如果长期从事一些单调、机械的工作或活动,使体内生理、生化方面发生改变,中枢神经细胞因持续紧张而出现抑制,导致工作和生活的热情和兴趣明显降低,甚至产生厌倦情绪。心理疲劳常常带有主观体验的性质,并不完全是客观生理指标变化的反映。对于产生心理疲劳的人,

