

性别

年龄

# 专家解答 慢性疲劳综合征

科别

内科

日期

处方：

用一次挂号费  
请来权威专家  
全面了解病情  
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生



药价

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社

性  
号  
费  
丛  
书

# 专家解答慢性疲劳综合征

ZHUANJIA JIEDA MANXING PILAO ZONGHEZHENG

**图书在版编目(CIP)数据**

专家解答慢性疲劳综合征 / 杨玺编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.8  
(挂号费丛书)  
ISBN 7-5439-2660-1

I. 专... II. 杨... III. 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(2005)第069765号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 逸飞视觉设计

**专家解答慢性疲劳综合征**

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

\*

开本850×1168 1/32 印张7.375 字数171 000

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-2660-1 / R·745

定价: 12.50元

<http://www.sstlp.com>

内  
容  
提  
要

本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了疲劳的概述、原因及易患人群、分类及判断、疲劳是健康的敌人、疲劳的预防和对付疲劳的方法;慢性疲劳综合征及“过劳死”的防治(慢性疲劳综合征的概述、发病情况、病因面面观、易患人群、如何判断是否得了慢性疲劳综合征、慢性疲劳综合征的危害性、预防、对付方法和“过劳死”的预防)等方面的预防保健知识。其内容新颖、系统、实用,适合疲劳者、慢性疲劳综合征患者及广大群众阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

随着人们物质文化生活水平的提高，一旦生病，就不再满足于“看病拿药”了。人们希望了解自己的病是怎么得的？怎么诊断？怎么治疗？怎么预防？当然这也和疾病谱的变化有关。过去，患了大叶性肺炎，打几针青霉素，病就好了。患了夜盲症，吃些鱼肝油丸，也就没事了。至于怎么诊断、治疗，怎么预防，人们并不十分关心。因为病好了，没事了，事过境迁，还管它干嘛呢？可是现代的病不同了，许多的病需要长期治疗，有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药，还需饮食治疗、心理调适。这样，人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解？当然应该问医生。可是医生太忙，有时一个上午要看四五十位病人，每看一位病人也就那么五六分钟，哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解，自然对医疗服务不满意，甚至对医嘱的顺从性就差，事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求，而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决？于是提倡普及医学科学知识，报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍，这些对一般群众增加些防病、治病知识，当然甚好，但对于患了某病的病人或病人的家属而言，就显得不够了，因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册，是

挂

号

费

丛

书

总

序

挂号费丛书

一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册十余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授  
上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004年7月

前  
言

人体在运动或工作一定时间后,会产生工作能力暂时降低的现象,称为疲劳。无论是脑力还是体力疲劳都是大脑皮质的保护性抑制作用,是大脑皮质细胞的警戒信号,它使人体得以及时休息,免致过劳。

疲劳是一种常见的症状,其是处于疾病前期的亚健康状态,强调的是表现,但不是病,即介于正常生理状态与疾病状态的第三态;而慢性疲劳综合征属于一种疾病,是指有明确原因导致的疲劳,又经过休息不能完全恢复,持续2~6个月以上者,是需要通过药物来治疗的;“过劳死”则强调的是结果,这个结果就是因为过度疲劳而诱发促使死亡。所以说,并非所有的疲劳都是病态,只有过度的、过久的疲劳才是病态。有专家这样比喻:人体就像“弹簧”,疲劳就是“外力”。外力超过弹性所承受的限度和作用时间过长时,弹簧就会发生永久变形;当疲劳超过极限或持续时间过长时,身体这个弹簧就会产生永久变形,导致老化、衰竭、死亡。因此,一般认为疲劳是慢性疲劳综合征的前奏,而慢性疲劳综合征则是“过劳死”的预备军。由此可见,疲劳演变的“三部曲”为:疲劳→慢性疲劳综合征→“过劳死”。

疲劳既是健康人劳累后出现的正常现象,又是多种疾病的重要信号,而这个

尺度在临床诊断中比较难以界定,致使两者极易混淆。因此,人们有必要了解疲劳有关的常识,以便判断哪些是正常生理现象,哪些则是疾病信号。在日常生活中,由于工作繁忙,生活紧张,学习负担沉重等原因,一些人时常会感到十分疲劳,一般情况下,自感疲劳的病人几天或1周后体力即可恢复。如疲劳超过1个月,可认为是持续疲劳;疲劳症状持续3个月,就应到医院就诊;持续半年以上的疲劳,可引起人体精神,内分泌功能,心、肺、脑、消化功能紊乱等异常症状,即使睡眠充足,体力仍难以恢复,严重影响人们的工作、学习和日常生活。此时可能已患有慢性疲劳综合征,需要认真对待并进行治疗。“过劳”(过度疲劳)是疲劳的积累,这时人的大脑皮质功能受到破坏,各器官系统功能状态发生异常变化,工作能力和运动成绩明显下降。急性“过劳”者会使人在短时间内引起心、脑或其他器官功能急性衰竭而猝死,即所谓的“过劳死”。因此,要预防“过劳死”就必须积极、有效地堵住疲劳、慢性疲劳综合征两个“源头”,才能做到防患于未然。

为了使广大群众能够更多地了解和掌握疲劳、慢性疲劳综合征和“过劳死”的防治知识,我们精心编著了这本《专家解答慢性疲劳综合征》,适宜广大群众、疲劳



和慢性疲劳综合征者阅读,希望它能够成为广大群众、疲劳和慢性疲劳综合征者的益友。

本书是笔者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺

桂  
号  
费  
丛  
书

# 疲劳的概述 ..... 1

- 疲劳及其定义是什么/1
- 疲劳有什么特征/2
- 疲劳,人类的第一病因/3
- 如何认识疲劳/4
- 如何解释疲劳是怎样产生的/7
- 疲劳的现代人有哪些五大烦恼/7
- 短暂的疲劳是一种自然生理现象吗/10
- 持续的疲劳是一种病吗/10
- 疲劳是一种不容忽视的疾病吗/11
- 如何扫描疲劳现象/12

# 疲劳的原因及易患人群 ..... 14

- 产生疲劳的“四部曲”是什么/14
- 如何在生活中发现疲劳的原因/15
- 现代医学揭开了疲劳的神秘面纱吗/16
- 什么样的人容易疲劳/18
- 疲劳困扰着办公族吗/20
- 疲劳正成为中年男性健康的大敌吗/22
- 为什么说女性疲劳不可小觑/23

# 疲劳的分类及判断 ..... 25

- 疲劳的分类/25
- 疲劳怎样分类/25
- 什么是躯体性疲劳/26

目  
录

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 什么是脑力性疲劳/27               |  |
| 什么是心理性疲劳/28               |  |
| 什么是混合性疲劳/29               |  |
| 什么是病理性疲劳/30               |  |
| 什么是学习疲劳/31                |  |
| 心理性疲劳与用脑过度有关吗/32          |  |
| 为什么心理疲劳占了半壁江山/33          |  |
| 如何辨别自己的疲劳类型/36            |  |
| 如何判断是否疲劳/37               |  |
| 如何自测疲劳/37                 |  |
| 如何使疲劳等级格式化/40             |  |
| 疲劳的主要诊断、体征和症状标准有<br>哪些/42 |  |
| 如何判定疲劳/43                 |  |
| 如何学会识别疲劳/44               |  |
| 如何辨疲劳,测健康/45              |  |

**疲劳是健康的敌人 ..... 4**

|                |  |
|----------------|--|
| 疲劳对人体的损害有哪些/48 |  |
| 疲劳是许多疾病的前兆吗/49 |  |
| 心理疲劳是健康大敌吗/50  |  |
| 疲劳会降低工作效率吗/51  |  |
| 疲劳会导致过早衰老吗/52  |  |

**疲劳的预防 ..... 54**

|              |  |
|--------------|--|
| 如何警惕疲劳信号灯/54 |  |
|--------------|--|

## 目

## 录

- 怎样利用工作间歇缓解疲劳感/55
- 疲劳管理的7日计划是什么/56
- 怎样防止过劳/57
- 如何按生物钟规律作息/58
- 怎样强化三餐的营养/58
- 怎样主动寻求快乐/59
- 怎样坚持合理运动/59
- 怎样学会主动休息/60
- 睡眠是消除体力疲劳的好办法吗/61
- 为何休息要在疲劳前进行/62
- 办公族如何警惕脑力疲劳综合征/63
- 脑力疲劳综合征应当怎样预防呢/64

## 对付疲劳的面面观 ..... 65

- 怎样快速消除疲劳/65
- 抗疲劳美食有哪些/65
- 疲劳时吃点啥/66
- 必备的“抗疲劳”食品有哪些/66
- 如何用会吃祛疲劳/68
- 改善疲劳需日积月累吗/68
- 疲劳不同休息方式也不同吗/69
- 消除疲劳要对症吗/70
- 如何使躯体疲劳的功能恢复/71
- 锻炼后如何消除疲劳/73
- 合理营养能消除躯体性疲劳吗/74
- 怎样消除失眠“抗疲劳”/75
- 如何提高用脑效率远离脑力疲劳/77

|                   |  |
|-------------------|--|
| 如何摆脱脑力性疲劳的困扰/77   |  |
| 如何调节和恢复学习疲劳/78    |  |
| 消除大脑疲劳的自我按摩有哪些/80 |  |
| 办公族如何消除疲劳/81      |  |
| 怎样解除心理疲劳/83       |  |
| 如何让心理疲劳走开/84      |  |
| 消除心理疲劳有哪“六法”/85   |  |
| 科学用脑可消除心理疲劳吗/86   |  |
| 如何驱走心理疲劳/87       |  |
| 如何调节心理驱疲劳/88      |  |
| 怎样防治视力疲劳/89       |  |
| 视力疲劳的食疗方法有哪些/90   |  |
| 病理疲劳关键在于治好疾病吗/91  |  |
| 中医药可助疲劳一臂之力吗/91   |  |

## 慢性疲劳综合征的概述 ..... 93

### 慢性疲劳综合征的一般概念/93

什么是慢性疲劳综合征/93

疲劳都是慢性疲劳综合征吗/95

慢性疲劳综合征病人七成心理异常  
吗/95

怎样认识慢性疲劳综合征/96

慢性疲劳综合征有哪些特征/98

疲劳综合征是奇怪的“懒病”吗/99

慢性疲劳综合征与抑郁症有区别吗/101

中医如何认识慢性疲劳综合征/102

现代社会与慢性疲劳综合征有关

吗/104

慢性疲劳会影响国民素质,并进而影响国力吗/106

疲劳及慢性疲劳综合征与亚健康的关系/107

疲劳,亚健康的典型症状吗/107

慢性疲劳综合征是一种典型的亚健康状态吗/109

## 慢性疲劳综合征的发病情况 ..... 110

慢性疲劳综合征的发病率有多少/110

慢性疲劳综合征正慢慢地向人们袭来吗/111

慢性疲劳综合征在中国亮起红灯了吗/112

## 慢性疲劳综合征病因面面观 ..... 113

慢性疲劳综合征的致病因素有哪些/113

慢性疲劳综合征的原因何在/114

慢性疲劳综合征是怎样引起的/115

慢性疲劳综合征有哪些病理因素/116

EB 病毒与慢性疲劳综合征的关系如何/117

为什么会患上慢性疲劳综合征/118

慢性疲劳综合征的发病诱因有哪些/120

长期劳累易患慢性疲劳综合征吗/120

## 慢性疲劳综合征的易患人群 ..... 122

慢性疲劳综合征青睐何人/122

哪4种职业最易得慢性疲劳综合征/123

为何白领易患慢性疲劳综合征/123

中年人是慢性疲劳的主力军吗/125

三成中青年有慢性疲劳吗/126

慢性疲劳综合征为何侵袭职业女性/127

女性易发生慢性疲劳的原因有哪些/127

慢性疲劳综合征在儿童中的流行呈趋势吗/129

## 如何判断是否得了慢性疲劳综合征

..... 131

慢性疲劳综合征的主要表现是什么/131

慢性疲劳综合征的主要症状有哪些/131

慢性疲劳综合征有哪些分类表现/132

慢性疲劳综合征有哪些症状表现/133

慢性疲劳综合征有哪些形形色色的症状/134

目

录

你有这些症状吗/134

慢性疲劳综合征诊断标准是什么/135

儿童慢性疲劳综合征有哪些诊断标准/136

如何诊断慢性疲劳综合征/136

慢性疲劳综合征可以自己诊断吗/137

慢性疲劳综合征应与哪些疾病相鉴别/138

慢性疲劳为何易误诊为感冒/140

慢性疲劳综合征易误诊为抑郁症吗/141

## 慢性疲劳综合征的危害性 ..... 142

慢性疲劳综合征可危害健康吗/142

慢性疲劳综合征是“过劳死”的前奏吗/143

慢性疲劳综合征可导致猝死吗/145

慢性疲劳是导致性功能障碍的罪魁祸首吗/145

慢性疲劳综合征与阳痿有何关系/146

## 慢性疲劳综合征的预防 ..... 148

慢性疲劳综合征的“天气预报”是什么/148

为什么说慢性疲劳综合征重在预防/149



|                           |  |
|---------------------------|--|
| 超负荷工作当心发生慢性疲劳综合征/150      |  |
| 如何预防慢性疲劳综合征/151           |  |
| 感觉疲劳怎么办/152               |  |
| 慢性疲劳综合征的预防与保健/154         |  |
| 白领如何预防慢性疲劳综合征/154         |  |
| 中年男人如何警惕慢性疲劳综合征/155       |  |
| 怎样预防慢性疲劳综合征/156           |  |
| 正确预防慢性疲劳综合征要做到哪<br>六点/156 |  |
| 慢性疲劳综合征有哪些预防措施/158        |  |
| 电脑疲劳综合征的表现形式有哪<br>些/159   |  |
| 如何警惕和预防电脑疲劳综合征/160        |  |

## 对付慢性疲劳综合征 ..... 162

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 怎样对付慢性疲劳综合征/162              |  |
| 慢性疲劳是否能通过休息来消除/162           |  |
| 慢性疲劳为什么经充分休息仍无法<br>缓解/163    |  |
| 哪种情况需要看疲劳门诊/164              |  |
| 慢性疲劳综合征的治疗效果如何?<br>可以治愈吗/164 |  |
| 对付慢性疲劳综合征的综合方法/165           |  |
| 怎样抗击慢性疲劳/165                 |  |
| 抵抗慢性疲劳有哪些全攻略/166             |  |
| 如何巧妙应对慢性疲劳/167               |  |
| 挥别慢性疲劳综合征有哪“六大原              |  |