

PILAOXUE 疲劳学

本书为国家自然科学基金项目(60871033)

《疲劳学》是我国第一部
全面表述了“疲劳学”完整内容的专著。
本书从中西医两个角度
对疲劳与亚健康状态的有关内容进行了详细的论述。



贾丹兵
李乃民
主编

月晕而风，础润而雨。人体在阴阳互动、熵流入出中常会存在失去非平衡稳态的征兆，这种征兆就是疲劳。

我国传统医学对疲劳的认识已有两千多年历史，而现代医学对疲劳的认识始于19世纪。随着体育竞技事业的发展，20世纪80年代以来，人们对运动性疲劳开始有了一定的认识，人们对有关慢性疲劳综合征的相关研究逐渐加深，从而使疲劳的概念广泛引起人们关注。

疲劳是生理现象还是病症，到目前为止，一直是一个颇有争议的问题。我国现存最早的医书《黄帝内经》认为：“夫病之始生也，极微极精。上医治未病，不治已病，治未乱，不治已乱。”极微极精是一般认识不到或难以认识到的病症，未病和已病都是病，只是发病的早晚、轻重不同而已。这一认识符合我国传统医学核心理论的阴阳学说。

阴阳学说认为：“夫阴阳之气，清静则生化治，动则苛疾起。阴胜则阳病，阳胜则阴病。其不制，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。”阴阳无时不在互动，互动升降失序就会出现异常表现，特别是熵的出入障碍所致能量、功能的不及与匮乏，更是病症表现的佐证。因此，中医把倦、怠、慵、困、惫、疲、无力、重、酸软、弱等症候，都归类于疲劳的范畴。

JiaDanBing LiNaiMin ZhuBian

學苑出版社

R161
293

疲勞學

本书为国家自然科学基金项目(60871033)

PILAOXUE

李 贾
乃 丹
民 兵
主 编

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疲劳学 / 贾丹兵, 李乃民主编. —北京: 学苑出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5077-3388-4

I. 疲… II. ①贾…②李… III. 疲劳 (生理)-消除 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108718 号

责任编辑: 付国英 陈 辉

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www. book001. com

电子信箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京博图彩色印刷有限公司

开本尺寸: 787×1092 1/16

印 张: 52. 25

字 数: 1408 千字

印 数: 0001—3000 册

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 110. 00 元

主编简介



贾丹兵，女，52岁。1969年入伍，1979年毕业于上海第二军医大学药学系，其后获研究生学历。现任中国人民解放军第211医院院长、主任药师，第二、四军医大学兼职教授，专业技术少将军衔，技术二级。担任中国青年科学技术工作者协会理事、中华中医药学会中成药委员会副主任委员、全军《药学实践》编委、第五届全军医学科学技术委员会药学专业委员会成员、第七届和第八届全军医学科学技术委员会药学专业常委、全军第八届医学科学技术委员会中医药学会管理专业委员会副主任委员、沈阳军区继续医学教育委员会药学专业委员会主任委员、黑龙江省药学专业委员会副主任委员，黑龙江省女医师协会副会长。

1979年毕业后，结合临床工作开始从事中药及中药制剂的研究，与同事们共同研究开发的健脾灵、愈疡灵、灭囊灵等药物均获军内外科技进步二等奖。

1989年，开始从事脑、脾及胃抗疲劳研究、缺血性损伤心肌线粒体肌酸激酶基因的分子生物学研究、磷酸肌酸对心肌保护作用机理的研究等。近十年来，承担全军科研基金课题——“高性能战斗机女飞行员生理心理选拔与训练耐力及抗疲劳”等系列研究。2003年起，开始从事红光抗疲劳研究，获得重要成果，并应用于部队。2006年，承担军队重大抗疲劳项目——“圣力强军宝”中药制剂研究，目前已取得了阶段性成果。

二十多年来，共获军内外科技进步奖33项，其中省部级科技进步一等奖1项，二等奖11项。撰写和出版了《药物知识问答》、《实用药物分析题解》、《儿童用药指南》等药学著作8本。发表学术论文、译文200余篇。

曾荣立一等功2次，二等功4次，三等功6次。从1992年起，享受国务院颁发的政府特殊津贴。先后被国家人事部、解放军总政治部、全国妇联等授予“全国巾帼建功标兵”、“全国三八红旗手”、“中国第二届十大女杰”、“全国首届百名中青年医学科技之星”等荣誉称号；并获吴阶平医学奖、保罗·杨森药学研究奖和沈阳军区中青年科技人才奖励基金。还当选为第六届、第八届、第九届全国妇代会代表，中国共产党第十四次、第十七次党代会代表，第九届、第十届全国人大代表。



主编简介

李乃民，男，67岁。中国人民解放军第211医院普通外科、肝胆外科中心主任医师。哈尔滨工业大学计算机科学与技术学院、生物信息技术研究中心兼职教授、博士生导师。专业技术三级、文职少将军衔。担任中国中西医结合诊断专业委员会主任委员、国际医学生物特征辨识学会副会长、中国中西医结合普通外科和周围血管病专业委员会委员、中国人民解放军针灸学会理事、黑龙江省中西医结合医药学会常务理事、黑龙江省中西医结合普通外科和周围血管病专业委员会主任委员、黑龙江省足反射学会名誉理事长、哈尔滨医药学会理事、《中西医结合外科杂志》及《哈尔滨医药》编委。

李乃民早年学习中医，后来又系统学习西医。1962年从西医院校毕业后，开始从事中西医结合诊断与治疗疑难杂症的基础与临床研究工作。1968年，在率领医疗队医治聋哑病时，发现了肾、脑疲劳对人体听力的影响。

1970年至1978年，曾两次受我国政府派遣，在东欧阿尔巴尼亚及中东地区科威特等国家从事中医教学和治理疑难杂病工作。在此期间，在临床运用中医学的内治和外治疗法，治疗了大批心、肾、肝、脾等脏腑疲劳患者，积累了诊断治疗“慢性疲劳综合征”和现今所谓的“亚健康”等疲劳病证的临床经验。之后，在数十年的中西医结合医疗实践中，始终结合临床，潜心研究疲劳病证的病因、病机、临床症候、诊断、治疗等相关学术理论并获得大量的临床经验。为了在这一领域获得重大突破和进展，从1995年开始，注意汲取20世纪80年代以来，国内外有关现代抗疲劳研究经验，并对自汉代张仲景《金匱要略》始，至民国前，我国历代抗疲劳名医专著进行了系统研究，前后共撰参书籍200余卷，得方千余首，并结合自身及师承经验，设计出5个治疗心、肝、脾、肾、肺等脏腑疲劳的中药方剂，经两千余例疲劳病人的临床治疗，反复应用验证，获得了很好疗效。2004年，与北京军需装备研究所及贾丹兵院长合作，开展了应用中药抗疲劳的全面系统的研究工作，先后研制出抗疲劳1号和应急1号及“圣力强军宝”等抗疲劳中药制剂，在抗疲劳研究方面产生了质的飞跃。

20多年来，共获科技进步奖23项，其中全国、全军科技大会三等奖各1项，沈阳军区科技大会奖1项，省部级科技进步二等奖5项，三等奖5项。近几年来，又与香港理工大学张大鹏教授合作，共同承担国家自然科学基金及863项目资助课题8项。曾立一等功一次，二等功一次，三等功四次。享受国务院颁发的政府特殊津贴。

主编撰写出版《聋哑病概述》、《急症腹痛研治》、《非药物疗法》、《望舌诊病》、《瘀证舌象图谱》《中国舌诊大全》、《中国传统医学外治疗法全书》、《实用中西医周围血管病学》、《舌诊学》等13本医学专著，发表论文278篇。

副主编寄语



法于阴阳，和于数术，起居有常，饮食有节，不忘劳作。如此方能预防疲劳的发生。

疲劳是病证，是人体阴阳升降失序的重要表现。

张永丰



疲劳从古自今一直存在，其所表现的各种情形为人类认识未病和已病提供了清晰的锁点。

杨文领



太累了，应该回归到温馨的港湾，休息片刻，也许会重建新的生命质量。

孙旗立



莫把疲劳当成儿戏，它是身体失去平衡稳态的报警信号。

疲劳挑战着人类生存质量，预防疲劳的发生有着重要的社会意义与经济意义。

王春燕



不要盲目以为您身体健康。绝对健康的人基本不存在，有疲劳感就说明您已经不健康。

李惠



不要怕人说您不健康。只要合理调正阴阳升降，及时把握人体的熵流入出，非平衡稳态自然会慢慢呈现。

王淑英



中医学在预防疲劳、治疗疲劳、减少过劳死发生等方面，有着令人振奋的拓展空间。

在理论与诊治领域，加强加深对疲劳的研究，就是对人类健康事业的最佳贡献。

王希贝

编委名单



刘珊



唐立明



李仕维



张宏



岳青



李爽



王正雷



李春杰



郭向前



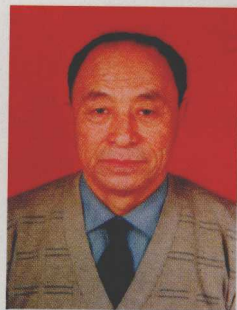
闫子飞



朱宇



单明



牟贵



朱颖



王军



封秋雁

前 言

霜叶枯河偃草，残月老骥履镣。众所周知，衰缺与疲弱是自然界万物在阈值、时间、空间范畴内所呈现出匮乏、不及、失序状态中的共同规律。

普利高津（I. Prigogine）的耗散结构理论认为：人体同宇宙、社会一样，都是一个远离平衡的开放系统。新陈代谢、吐故纳新、阴阳互动、涨落现象无时不在发生。我国传统医学所描述的“阴平阳秘、精神乃治”其实是人体的非平衡稳态，是人生命过程中以时空为表现形式所能呈现的一种短暂表象。人体在内外环境诸因素作用所致的动态中的阴阳不平衡或称之为远离平衡状态是绝对的。

月晕而风、础润而雨。人体在阴阳互动、熵流入出中常会存在失去非平衡稳态的征兆，这种征兆就是疲劳。

我国传统医学对疲劳的认识已有两千多年历史，而现代医学对疲劳的认识始于 19 世纪。随着体育竞技事业的发展，20 世纪 80 年代以来，人们对运动性疲劳开始有了一定的认识，人们对有关慢性疲劳综合征的相关研究逐渐加深，从而使疲劳的概念广泛引起人们关注。

疲劳是生理现象还是病症，到目前为止，一直是一个颇有争议的问题。我国现存最早的医书《黄帝内经》认为：“夫病之始生也，极微极精。上医治未病，不治已病，治未乱，不治已乱。”极微极精是一般认识不到或难以认识到的病症，未病和已病都是病，只是发病的早晚、轻重不同而已。这一认识符合我国传统医学核心理论的阴阳学说。

阴阳学说认为：“夫阴阳之气，清静则生化治，动则苛疾起。阴胜则阳病、阳胜则阴病。其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。”阴阳无时不在互动，互动升降失序就会出现异常表现，特别是熵的入出障碍所致能量、功能的不及与匮乏，更是病症表现的佐证。因此，中医把倦、乏、怠、惰、困、惫、疲、无力、重、酸软、弱等症候，都归类于疲劳的范畴。

为进一步系统地了解疲劳，认识和掌握疲劳的发生、发展、病因、病机、预防、诊断和治疗等详细知识，本书作者集《黄帝内经》始至 2006 年古今中外抗疲劳研究与应用资料，揣参书籍 200 余卷，取其精华，去其糟粕，刻意精研，探微索契真要，并融汇 30 多年临床抗疲劳之经验，著成此书，意愿承前启后，醒惊疲劳之害，释缚疲劳之人，达众人于仁寿之目的。

本书共分十一章六十五节。开篇在全面介绍祖国医学及国外医学对疲劳认识的发展史的同时，重点介绍了疲劳与中医未病及亚健康的关系，将疲劳按目前掌握的知识进行了定义、分类，明确了诊断与鉴别诊断方法。其后又用较大篇幅介绍了我国传统抗疲劳中药 99 种，以及汉代至民国时期诸多医家临床行之有效的抗疲劳方剂 1080 首，并介绍了针刺、穴位火罐、红光疗法等行之有效的抗疲劳外治疗法 46 种，还列举了作者近 20 年来治

疗各种类型疲劳的临床体会。为了全面表述疲劳学的完整内容，作者还依据医学哲学理论及近代科学前沿理论，在疲劳的预测，疲劳病因、病机、病势、发展层次，社会、人类自身对疲劳发生过程的影响，以及疲劳为什么是病证，其结论有何科学依据等方面进行比较深入地理论探讨和初步结论。以期使当今危害人体健康长寿，并日益引起人们关注的疲劳症候，从已知为病弊却玄微不明言的境界中解脱出来，为人类的健康事业做出贡献。

本书在编撰过程中，诚然会存在这样或那样的问题，特别是疲劳的定义与分类，疲劳的诊断与鉴别，都尚处在初始阶段，有待于今后继续努力研究求索，补充完善，敬请各位读者和同道批评指正。

在本书的编撰过程中，李乃军在有关预测学的《易经》知识资料整理与运用中做了大量工作。此外，乔小娇在本书资料整理方面亦做了许多工作，在此一并致谢！

本书受国家自然科学基金项目（60871033）资助，在此深表谢意！

李乃民

2008年7月12日

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 疲劳的概念	(1)
第二节 疲劳的分类	(5)
一、疲劳常用分类	(5)
二、本书的疲劳分类	(7)
第三节 对疲劳的认识简史	(10)
一、中国古代文献对疲劳的认识	(10)
二、中国传统医学对疲劳的认识	(13)
三、现代中医学对疲劳的认识	(32)
四、现代医学对疲劳的认识	(46)
第二章 疲劳与“未病”、“亚健康”	(67)
第一节 疲劳与“未病”	(67)
一、中医对“未病”的认识	(67)
二、“未病”的分类	(69)
三、未病理论的临床价值	(71)
四、疲劳与“未病”的关系	(72)
第二节 疲劳与“亚健康”	(74)
一、中医对“亚健康”认识	(74)
二、“亚健康”的中医证型	(77)
三、疲劳与“亚健康”的关系	(78)
第三章 疲劳的诊断与鉴别诊断	(80)
第一节 生理性疲劳的诊断与鉴别诊断	(80)
第二节 症候性疲劳的诊断与鉴别诊断	(81)
第三节 疾病性疲劳的诊断与鉴别诊断	(83)
第四节 生产作业性疲劳的诊断与鉴别诊断	(84)
第五节 运动性疲劳的诊断与鉴别诊断	(85)
第六节 慢性疲劳综合症的诊断与鉴别诊断	(87)
一、关于慢性疲劳综合症的诊断	(87)
二、我国中医学对 CFS 的诊断认识	(90)
三、CFS 的检测方法	(90)
四、慢性疲劳的鉴别诊断	(92)

第七节	脑疲劳的诊断与鉴别诊断	(94)
第八节	过劳死的诊断与鉴别诊断	(96)
第四章	抗疲劳中药介绍	(99)
第一节	抗疲劳中药的选择	(99)
一、	抗疲劳药物分类.....	(101)
二、	抗疲劳药物功用解析.....	(104)
第二节	抗疲劳常用中药介绍.....	(106)
001	丁香	(106)
002	八角茴香	(106)
003	刀豆	(107)
004	人参	(108)
005	干姜	(111)
006	大枣	(112)
007	山药	(112)
008	山茱萸	(114)
009	女贞子	(116)
010	小茴香	(117)
011	天门冬	(118)
012	五加皮	(119)
013	五味子	(120)
014	太子参	(122)
015	牛膝	(123)
016	升麻	(124)
017	乌骨鸡	(126)
018	丹参	(126)
019	巴戟天	(129)
020	木耳	(131)
021	玉竹	(131)
022	甘草	(133)
023	石斛	(135)
024	石莲子	(136)
025	石菖蒲	(138)
026	龙眼肉	(139)
027	仙茅	(140)
028	冬虫夏草	(141)
029	白术	(142)
030	白芍	(144)
031	白茅根	(146)

032	西洋参	(147)
033	列当	(149)
034	当归	(149)
035	肉桂	(151)
036	肉苁蓉	(153)
037	阳起石	(154)
038	红景天	(155)
039	羊肾	(156)
040	麦门冬	(157)
041	远志	(158)
042	杜仲	(160)
043	苍术	(162)
044	芡实	(163)
045	牡丹皮	(164)
046	何首乌	(165)
047	龟甲	(167)
048	沙苑蒺藜	(168)
049	补骨脂	(169)
050	灵芝	(171)
051	附子	(172)
052	刺五加	(174)
053	刺蒺藜	(175)
054	狗脊	(176)
055	泽泻	(177)
056	南烛子	(179)
057	枸杞子	(179)
058	茯苓	(181)
059	茶叶	(183)
060	韭菜子	(184)
061	哈士蟆油	(185)
062	蚂蚁	(186)
063	骨碎补	(186)
064	绞股蓝	(187)
065	莲子	(189)
066	原蚕蛾	(190)
067	柴胡	(191)
068	党参	(192)
069	海马	(194)
070	海龙	(195)

071 海参	(196)
072 海狗肾	(196)
073 益智仁	(197)
074 桑椹子	(198)
075 桑螵蛸	(200)
076 淫羊藿	(201)
077 续断	(202)
078 菊花	(203)
079 鹿角	(205)
080 鹿茸	(207)
081 鹿角胶	(209)
082 黄精	(210)
083 菟丝子	(212)
084 黄芪	(213)
085 蛇床子	(216)
086 啤酒花	(216)
087 蛤蚧	(217)
088 葛根	(218)
089 黑芝麻	(220)
090 锁阳	(222)
091 蒲黄	(223)
092 蜂蜜	(224)
093 酸枣仁	(225)
094 鲜地黄	(227)
095 熟地黄	(229)
096 墨旱莲	(231)
097 薏苡仁	(232)
098 薄荷	(234)
099 覆盆子	(235)
第五章 中国古医籍中抗疲劳的方剂介绍	(238)
第一节 汉、晋、唐时代抗疲劳方剂介绍 (100 首)	(239)
一、《金匱要略》	(239)
二、《肘后方》	(239)
三、《千金要方》	(240)
四、《千金翼方》	(246)
五、《外台秘要》	(252)
第二节 宋、金、元时代抗疲劳方剂介绍 (510 首)	(258)
一、《太平圣惠方》	(258)

二、《博济方》	(275)
三、《万全护命方》	(279)
四、《和剂局方》	(279)
五、《圣济总录》	(287)
六、《和剂局方》附录	(293)
七、《小儿药证直诀》	(298)
八、《宣明论》	(299)
九、《三因极一病证方论》	(300)
十、《杨氏家藏方》	(303)
十一、《卫生家宝方》	(304)
十二、《百一选方》	(306)
十三、《是斋医方》	(307)
十四、《儒门事亲》	(308)
十五、《内外伤辨惑论》	(308)
十六、《脾胃论》	(308)
十七、《严氏济生方》	(310)
十八、《简易方》	(314)
十九、《直指方》	(317)
二十、《普济本事方》	(318)
二十一、《朱氏集验方》、《类编朱氏集验医方》	(319)
二十二、《管见大全良方》	(324)
二十三、《兰室秘藏》	(324)
二十四、《急救仙方》	(327)
二十五、《澹寮集验方》	(327)
二十六、《卫生宝鉴》	(328)
二十七、《卫生宝鉴》	(330)
二十八、《十便良方》	(337)
二十九、《济生拔粹方》	(337)
三十、《王氏普济方》	(341)
三十一、《医方大成》	(341)
三十二、《瑞竹堂方》	(342)
三十三、《御药院方》	(344)
三十四、《世医得效方》	(352)
三十五、《南北经验方》	(360)
第三节 明代抗疲劳方剂介绍 (307 首)	(360)
一、《玉机微义》	(361)
二、《袖珍方》	(362)
三、《寿域神方》	(362)
四、《普济方》	(363)

五、《传信适用方》	(367)
六、《德生堂方》	(367)
七、《鲍氏方》	(368)
八、《卫生易简方》	(368)
九、《医方集成》	(369)
十、《仁存方》	(369)
十一、《修月鲁般经后录》	(370)
十二、《烟霞圣效方》	(370)
十三、《施圆端效方》	(371)
十四、《经验秘方》	(371)
十五、《神巧万全书》附录	(375)
十六、《简要济众方》	(376)
十七、《经验良方》	(378)
十八、《医学发明》	(379)
十九、《奇效良方》	(379)
二十、《脉因证治》	(398)
二十一、《医方选要》	(399)
二十二、《妇人良方》	(399)
二十三、《女科撮要》	(400)
二十四、《内科摘要》	(400)
二十五、《摄生众妙方》	(402)
二十六、《遵生八笺》	(405)
二十七、《幼科发挥》	(407)
二十八、《万病回春》	(408)
二十九、《证治准绳》	(409)
三十、《万氏家抄济世良方》	(411)
三十一、《景岳全书》	(415)
三十二、《医宗必读》	(417)
第四节 清代、民国时期抗疲劳方剂介绍 (162 首)	(418)
一、《石室秘录》	(419)
二、《万病验方》	(419)
三、《寿世保元》	(423)
四、《证治百问》	(428)
五、《辨证录》	(429)
六、《医学心悟》	(431)
七、《医宗金鉴》	(431)
八、《经验良方全集》	(433)
九、《产宝诸方》	(434)
十、《医学衷中参西录》	(435)

第六章 抗疲劳的外治疗法介绍	(436)
第一节 总论	(436)
第二节 针刺疗法	(437)
一、概述	(437)
二、抗疲劳常用穴位介绍	(438)
第三节 穴位灸疗法	(493)
一、概述	(493)
二、抗疲劳灸治疗法	(495)
第四节 耳针疗法	(499)
第五节 推拿按摩类疗法	(500)
一、治疗原则	(500)
二、适应症和禁忌症	(501)
三、基本方法	(503)
第六节 拔罐疗法	(505)
一、概述	(505)
二、火罐疗法	(505)
三、其他拔罐疗法	(506)
第七节 头针疗法	(512)
一、头针疗法的适应症及操作方法	(513)
二、注意事项及应用举例	(514)
第八节 足部反射区疗法	(514)
一、注意事项	(515)
二、应用举例	(515)
第九节 刺挑痧类疗法	(516)
一、单针点刺疗法	(516)
二、叩刺疗法	(517)
三、刺络疗法	(518)
四、挑痧疗法	(520)
五、痧疗法	(521)
第十节 揉捏振压疗法	(522)
一、揉动疗法	(522)
二、抓顶疗法	(522)
三、振击疗法	(523)
四、拍打疗法	(524)
五、条打疗法	(524)
六、捏脊疗法	(525)
七、指针疗法	(526)
第十一节 热浸敷布类疗法	(527)
一、溺渍疗法	(527)

二、熏蒸疗法	(528)
三、熏洗疗法	(528)
四、热奄疗法	(529)
五、热敷疗法	(530)
六、熨疗法	(530)
第十二节 红光抗疲劳疗法	(531)
一、概述	(531)
二、红光照射的临床应用	(532)
三、红光治疗的前景与展望	(532)
第十三节 体育类疗法	(533)
一、常用抗疲劳体育疗法分类	(533)
二、适应症和禁忌症	(533)
三、常用体育疗法介绍	(534)
第七章 各种类型疲劳病症的中医治疗	(558)
第一节 生理性疲劳	(558)
第二节 症候性疲劳	(558)
一、心疲劳	(558)
二、肺疲劳	(559)
三、脾疲劳	(560)
四、肝疲劳	(560)
五、肾疲劳	(561)
六、其他症候性疲劳	(562)
第三节 疾病性疲劳	(562)
一、中药治疗	(563)
二、外治疗法	(563)
三、疗法应用说明	(563)
第四节 运动性疲劳	(563)
一、中药治疗	(563)
二、外治疗法	(563)
三、疗法应用说明	(564)
第五节 生产作业性疲劳(职业性疲劳)	(564)
一、中药治疗	(564)
二、外治疗法	(564)
三、疗法应用说明	(565)
第六节 慢性疲劳综合征	(565)
一、中药治疗	(565)
二、外治疗法	(565)
三、疗法应用说明	(566)