

陈秀华◎主编

# 轻松每一天

慢疲综合征家居调养指南

资深中医精心打造  
针对不同人群  
奉献慢疲调养实用方法  
让您远离慢疲  
活出轻松每一天

广东省出版集团  
广东人民出版社

陈秀华◎主编

# 轻松每一天

慢疲综合征家居调养指南

广东省出版集团  
广东人民出版社  
·广州·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

轻松每一天: 慢疲综合征家居调养指南/陈秀华主编. —广州: 广东人民出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 218 - 06707 - 0

I. ①轻… II. ①陈… III. ①慢性病—疲劳 (生理)—综合征—防治

IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057890 号

**轻松每一天——慢疲综合征家居调养指南** 陈秀华 主编  版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 易 军

装帧设计: 张竹媛

责任技编: 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 鹤山教育印刷有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 06707 - 0

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 10.5 插 页: 1 字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 23.80 元

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: 020 - 83790604 83791487

# 本书编委会

主 编 陈秀华

副 主 编 陈 海 王 聪

编 委 (以姓氏笔划为序)

马志红 马碧茹 王 聪 方 芳

邓忠明 左土佩 任盈盈 李 漾

吴绍汉 李 颖 李健敏 张洁怡

张圣浩 陈秀华 陈 海 陈 磊

陈璇如 郑德采 赵铭峰 奎 瑜

黄彬城 谭 毅

审 阅 陈映平

策 划 陈秀华

图片编辑 任盈盈

校 对 李健敏

随着当代社会竞争意识的增强，工作、生活节奏的加快，临床上以反复疲劳乏力、失眠、健忘等症状为主诉的患者日趋增多，慢性疲劳综合征日益受到医学界的重视。美国国家疾病控制中心的一项最新调查显示，慢性疲劳综合征的发病率在逐年增加，它虽一时危及不到生命，但已严重影响到亚健康人群的工作及生活质量。因此，美国已经把此病作为感染疾病类中的第一类，与霍乱、疟疾、丙型肝炎、结核病归为一个预防类型，可见问题的严重性。

祖国医学源远流长、博大精深，早在《黄帝内经》中就有了“治未病”理论。两千多年来，“治未病”理论在中华民族的健康保健方面作出了重要的贡献。中医“治未病”并不是简单的体检加治疗建议，而是以养生保健理论和独特的传统疗法为主要构成的完整的体系。对那些“感觉不舒服而又查不出病”的亚健康人群，西医往往束手无策。而中医可以运用其特有的体质辨识、辨证施治、整体调理等方法，使这类人群恢复到健康状态。

中医理论认为，慢性疲劳综合征与五脏功能关系密切，《素问》有云：“心者，君主之官，神明出焉。”五脏受损以心为甚。然而古代有“心乃五脏六腑之大主，心不受邪”之说，对于心脏的疾病都由心包代心受邪，这是囿于古代君主无上的地位的杜撰，然中医理论应该随着时代的进步而有所发展。五脏相关论打破五行的机械对应关系，重点结合现代临床实证重新构建五脏相关理论，为揭示中医五脏的内在联系提供切实的临床证据。然而慢性疲劳综合征常由多功能受损所致，是多因素共同作用的结果，造成多脏腑功能的

障碍而发病。本书不但介绍了慢性疲劳综合征这一疾病的形成原因、社会背景、涉及人群，而且阐述了中医学对此病源流、发病因素、发病机制的认识，以及此病与传统医学中的脏腑、经络、情志、体质的关系，同时，根据此病涉及的社会人群的各自特点，分析此类人群容易患上慢性疲劳综合征的原因，并有针对性地介绍相应的传统医学简、便、验、廉的疗法如针灸、推拿、刮痧、砭石疗法等等。

广东省中医院（广州中医药大学第二附属医院）自2007年4月成立“治未病中心”以来，一直致力于普及中医药治病养生及防病的知识，在继携手中央电视台精心打造大型中医药系列节目《洪涛信箱——教你如何不生病》及香港亚洲电视台《芳草寻源》后，再度推出此书。看到中医药近年的发展，尤其在“治未病”方面的努力及取得的成果，我深感欣慰，故为之序。



邵金林

中医学是祖国的伟大宝库，为中华民族之繁衍昌盛、健康维护作出了不可磨灭的重大贡献，蕴含着诸多行之有效的思想和方法，其中，“上工治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，也一直被推崇为中医治病的至高境界，是中医健康文化的核心理念之一。其思想价值在于将“治未病”作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导人们珍惜生命，注重养生，防患于未然。

中医学很讲究精、气、神：“精”是人体生命活动的基础，“气”是人体生命活动力，“神”是人体生命活动的体现。这三者是人体生命存亡的关键所在，只要精足、气充、神全，自然能够祛病延年。《灵枢·本藏》云：“人之血气精神者，所以养生而周于性命者也。”古人对这三方面的调护、摄养极为重视。21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展，从重治疗向重预防保健发展，从针对病源的对抗治疗向整体调节发展，因此，我们必须对作为中医健康文化的核心的“治未病”思想加以继承与创新。

中医“治未病”可分为“食养”、“药养”和“气养”，主张通过饮食、运动、精神调摄等个人养生保健方法和手段来维系人体的阴阳平衡，达到维护“精神内守，真气从之”的健康状态和“正气存内，邪不可干”的疾病预防目的。要重视人的体质，从具体的人出发，首先对其体质状态进行辨识，然后根据其体质特点权衡干预措施，通过中医中药的调整，使机体恢复到正常工作和生活状态。及时调理偏颇体质，提高健康水平和生存状态，从而实现“治未病”思想在现代社会的应用。

中医“治未病”应用于亚健康人群，虽然亚健康人群在临床检查中暂时难以发现明确的病因及器质性病理变化，但也可以根据“治未病”的理念，针对其“未病”状态，给予及时、有效的干预，以帮助其缓解不适或提高生活质量，预防和控制潜在“疾病”的发生或发展。

《轻松每一天——慢疲综合征家居调养指南》一书运用了“治未病”思想所体现的预防医学和个性化干预的健康理念，针对目前社会亚健康人群日益增多及社会老龄化到来的现状，通过对各类人群的具体分析和描述，提出怎样预防和远离慢性疲劳综合征这一亚健康状态。本书主张通过饮食、运动、精神调摄等个人养生保健方法和手段来维系人体的阴阳平衡，重视人的体质，从具体的人出发，通过中医中药及中医传统疗法进行调摄，并主张消除或减少精神、心理以及不良生活习惯等致病因素的影响，从而实现“治未病”思想在亚健康状态防治中的应用。此书为广大群众、各行各业、各类人群的养生之道提供了极其实用的宝贵的方法，主编陈秀华、副主编陈海亦为吾弟子，余希望其将中医治未病理念继承发扬光大。时值该书出版之际，作序以为贺！

吉良书



# 目 录

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>第一章 慢性疲劳综合征离你到底有多近?</b> .....     | 1  |
| 什么是慢性疲劳综合征? .....                    | 1  |
| 慢疲的形成因素 .....                        | 4  |
| <b>第二章 中医对慢疲的认识</b> .....            | 7  |
| 中医眼中的慢疲 .....                        | 7  |
| 慢疲与体质的关系 .....                       | 8  |
| 慢疲与经络的关系 .....                       | 12 |
| 慢疲与五脏的关系 .....                       | 18 |
| 慢疲与情志的关系 .....                       | 20 |
| <b>第三章 不同人群慢性疲劳综合征的预防与调养技巧</b> ..... | 22 |
| 青少年 .....                            | 22 |
| 大学生 .....                            | 29 |
| 中年人 .....                            | 35 |
| 老年人 .....                            | 39 |
| 公务员 .....                            | 44 |
| 体力劳动者 .....                          | 50 |
| 教师 .....                             | 55 |
| 交警 .....                             | 63 |
| 医护人员 .....                           | 68 |
| IT一族 .....                           | 75 |
| 驾车一族 .....                           | 81 |
| 企业总裁 .....                           | 88 |
| 运动员 .....                            | 93 |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 家庭主妇 .....                     | 99         |
| <b>第四章 缓解慢性疲劳的各种传统疗法 .....</b> | <b>104</b> |
| 温针灸 .....                      | 104        |
| 温和灸 .....                      | 105        |
| 雷火灸 .....                      | 107        |
| 隔物灸 .....                      | 110        |
| 节气灸 .....                      | 111        |
| 蜂针疗法 .....                     | 113        |
| 刮痧疗法 .....                     | 115        |
| 耳穴疗法 .....                     | 120        |
| 推拿按摩 .....                     | 123        |
| 火罐 .....                       | 126        |
| 中药熏蒸 .....                     | 128        |
| 刺血疗法 .....                     | 129        |
| 粗盐烫 .....                      | 133        |
| 敷贴疗法 .....                     | 134        |
| 沐足疗法 .....                     | 137        |
| 五音疗法 .....                     | 137        |
| 养生茶疗法 .....                    | 138        |
| 心理疏导 .....                     | 144        |
| 膏方 .....                       | 145        |
| 运动疗法 .....                     | 147        |
| 保健操 .....                      | 151        |
| 食疗 .....                       | 152        |

## 第一章

### 慢性疲劳综合征离你到底有多近？

#### 什么是慢性疲劳综合征？

##### ◆ 疲劳也是病

疲劳是指机体生理过程不能将其机能持续在一特定水平或各器官不能维持其预定的运动强度，通俗说就是“身体顶不住了”。以前能办到的事情突然办不到了，或者想办到但力不从心，精力无法集中，从内心的深处对自己有一种怀疑和恐惧，连续的体力或脑力疲劳使工作效率下降，通常自己的解释是：我今天不在状态。这种现象就是疲劳。

短暂的疲劳是一种自然生理现象。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一周后体力即可恢复。如疲劳超过一个月，可认为是持续疲劳；疲劳症状持续三个月，就应到医院就诊。持续半年以上的疲劳，并伴有肌肉疼痛、头痛、低热、注意力不集中、记忆力下降、情绪低落、夜间盗汗、体重改变、喉部酸痛、多个关节疼痛、即使睡眠充足体力仍难以恢复、运动后疲劳感持续较长时间等症状，这样的疲劳就可能是一种疾病的预警信号。确切地说，可能是患上了慢性疲劳综合征。

1988年,人类的疾病谱上又添一新病魔——慢性疲劳综合征(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)。美国疾病预防控制中心(U. S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC)正式命名了此病,并拟定了相应的诊断标准。

CFS发病率高、危害性大。流行病学调查提示,人群中CFS发病率约为0.2%~0.7%,好发于20~50岁,以女性多见。俄罗斯国防部下属的微生物学研究所的专家估计,全球至少有5%的人患有CFS。在美国,大约有4万~8万人正遭受着CFS的困扰。美国年度国民生产总值因此减少了91亿美元。英国的统计资料表明,每个CFS病人3个月的经济损失约为3515英镑。日本劳工部在2000年3月公布,日本全国有1/3的工龄人口患有CFS。世界卫生组织统计,在西方发达国家,CFS是人们就诊的五大原因之一。CFS在我国城市发病率为10%~20%,专家、教授、知识分子、企业经理、领导干部的发病率高达50%。

美国马丁·莱楠等专家在世界医学刊物《慢性传染病和临床实践》杂志发表文章,认为CFS是一个重要的全球性健康问题。美国疾病预防控制中心已经把此病作为感染疾病类中的第一类,和霍乱、疟疾、丙型肝炎及结核病归为一个预防类型,并预测它将成为21世纪影响人类健康的主要疾病之一。世界卫生组织将此病列为现代疑难病,自2001年开始,每年举行一次专题年会,专门研讨CFS的防治。在我国许多大城市的三甲医院也都开设了疲劳门诊或慢疲专科。

## ◆慢疲是如何击垮我们的?

慢性疲劳综合征指一组以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为特征的症候群。直到1995年,美国国立卫生研究院(National Institutes of Health, NIH)才给慢性疲劳综合征下了明确的定义:一个人反复出现疲劳且毫无理由地持续6个月以上,并影响了学习或工作等正常活动;而且通过休息不能消除疲劳,常规实验室和体格检查无明显的器质性病变发现,这种症状便是慢性疲劳综合征。

CFS是长期疲劳导致的。在我们普通人的印象中,疲劳只要通过休息就可以消除,似乎疲劳就意味着要休息。对于单纯由体力消耗引发的疲劳固然可以这么理解,然而CFS却不仅仅是体力消耗所引发,当然也就不是单靠休息能解除。CFS的主要症状也表现为难以缓解的疲劳。事实上,CFS就是深度的疲劳,它主要的意义是向我们的健康敲响了警钟。处于CFS状态的人的免疫系统、神经系统、内分泌系统等重要生命控制中枢都存在着异常,如不引

起重视,后果将是严重的。现代社会威胁人类健康的疾病如恶性肿瘤、高血压、糖尿病、溃疡病、肝炎以及给人类带来种种痛苦的肥胖症、过度消瘦、高血脂、失眠、月经不调、性功能障碍、肌肉酸痛、不孕不育、抑郁症、焦虑症、精神分裂症等,都可以说与 CFS 有着非常密切的关系。形象地说, CFS 是威胁现代人健康的隐形杀手,是使现代人寿命缩短和生活质量下降的重要危险因素。疲劳对健康的危害是多方面的,其严重性远远超过了 CFS 的范围。其特征如下:

### 1. 疲劳。

持续疲劳是 CFS 的显著特征,卧床休息也不能缓解,活动量减少,活动后加重疲劳,该症状持续长达 6 个月以上,并出现类似流感症状,但体格检查及实验室检查没有明显异常发现。

### 2. 神经与精神症状。

许多患者表现出一定的认知障碍和缺陷,主要反映为记忆力差、注意力不集中、学习与工作能力下降。在心理上还表现为情绪化、紧张、焦虑、抑郁及阵发性情绪不稳和易怒等精神与心理症状。

### 3. 睡眠障碍。

CFS 患者很多人有睡眠障碍,失眠、入睡困难、易醒。有的患者急睡不醒,不管睡多长时间他们总觉得精力不充沛,工作学习有力不从心之感。

### 4. 其他症状。

CFS 患者自觉低热,不自主地阵发性头痛、咽痛、关节痛、浑身酸痛、头晕、夜间盗汗、腹痛、腹胀、腹泻等。此外免疫系统也出现异常。

### 5. 过劳死。

CFS 中的严重者有可能出现猝死,被称为“过劳死”,其原因是长期劳累过度,得不到及时缓解,精神与内分泌系统紊乱导致积劳成疾未老先衰,过劳猝死。日本每年有 1 万多人猝死于 CFS。仅 1995 年一年,日本著名的精工、川崎制铁和全日本航空等 12 家大公司的总经理相继突然去世,年龄大多在四五十岁,医学家调查的结果是“慢性疲劳综合征导致猝死”,所以日本人称 CFS 为“过劳死”。据我国卫生部调查,最近 5 年,中科院所属的 7 个研究所和北大的专家共 134 人谢世,平均年龄仅 53.34 岁,比该地区的人均寿命少 20 岁;国务院体改办的专项调查表明,我国肩负重任的知识分子平均寿命仅 58 岁,比全国人均寿命低 10 岁,导致这些精英早逝的直接病因是“慢性疲劳综合征”。普通的中青年的过劳死现象,恐怕就更多了。可以说,“过劳死”离我们并不遥远。

## ◆警惕慢疲

美国和澳大利亚于1988年、英国于1991年、日本于1993年相继制定出了CFS的诊断标准，但都有一定的差别。1994年美国修改完善了CFS的诊断标准，才被国际医学界公认为金标准，其内容包括以下三个方面：

1. 持续或反复出现的原因不明的严重疲劳，病史不少于6个月，这种疲劳不是由于正在从事劳动引起的，经过休息不能得到缓解，且患者职业能力、受教育能力、活动能力及个人生活较患病前有实质性下降。

2. 同时至少具备下列8项中的4项：（1）记忆力或注意力明显下降；（2）咽痛；（3）颈部或腋窝淋巴结肿大触痛；（4）肌肉疼痛；（5）没有红肿的多发性关节痛；（6）反复头痛；（7）睡眠质量不佳，睡眠后不能恢复精力；（8）轻度劳动后持续24小时倦怠。

3. 排除下述的慢性疲劳：（1）原发病的原因可以解释的慢性疲劳；（2）临床诊断明确，但在现有的医学条件下治疗困难的一些疾病持续存在而引起的慢性疲劳。

社会发展和医学进步使“疲劳”被纳入疾病的范畴。然而，并非所有的疲劳表现都是病态，只有过度、过久的疲劳，即慢性疲劳才能称为疾病，需要认真对待并进行治疗。而这个尺度在临床诊断中比较难以界定。如果出现了CFS的相似症状，应到医院进行各方面的检查，包括生理上的和心理上的，而不要轻易给自己下一个CFS的结论。

## 慢疲的形成因素

### ◆慢疲是如何产生的？

慢性疲劳综合征的发生与生理、心理和社会等多种因素密切相关的。

1. 长期不良的生活方式。

包括长期睡眠不足，吸烟，酗酒，动物类食品过多，食无定时，吃得过多、过快，运动或体力劳动不足等。

睡眠对于人体的免疫功能有着十分重要的作用。我们的一生中有1/3的

时间是在床上度过的,当我们睡觉时我们的身体还在辛勤工作,为的是使我们身体重新获得活力。睡眠时,人体可把体内蓄积的代谢产物如二氧化碳、尿素等继续分解排泄出去。另外,睡眠时人体处于相对静止状态,各种生理功能普遍降低,合成代谢大于分解代谢,有利于营养供给、弥补损耗、储存能量、解除疲劳、恢复体力。美国教授威廉·德门特说:“凡是在凌晨3点钟起床的人,第二天的免疫力减弱,血液中有保护作用的能杀伤病菌的细胞减少了1/3,这样就增加了患病的危险。”此外睡眠不足还会导致机体早衰、内分泌失调、性功能下降、记忆力减退、情感障碍等。

吸烟危害健康,这已为众人所知。有研究表明,吸烟使患肺癌的可能性增加10到20倍,患冠心病的可能性增加2到3倍。

由于饮食结构不合理、酗酒、缺乏运动或体力劳动,现代人的富贵病,如肥胖症、高血压病、高脂血症、冠心病、中风、糖尿病发病率日趋增高,这已经是越来越明显的现象。

激烈的社会竞争,快节奏、高效率的工作与生活,使人们心理压力越来越大,时常感到无所适从,精神高度紧张,脑力和体力处于超负荷运转的高压状态中。这种状态如果不能及时得到缓解或化解,很容易产生慢性疲劳和心理压抑,最终积劳成疾。英国生理学家做过一个实验,将12只健康的猴子随机分为甲、乙两组,每组6只。然后想办法逼迫甲组猴子在笼中不停地奔跑、跳跃,直到气喘吁吁精疲力竭。这时候给两组猴子都注入相等数量的伤寒杆菌,进行观察。结果甲组猴子3天后均感染了伤寒,而乙组猴子则健康无恙。这表明疲劳会导致免疫力下降,机体易染疾病。

## 2. 内心孤独,情感无法正常宣泄。

现代人的内心世界是复杂而又封闭的。生存竞争的残酷、居住方式和交往方式的改变、缺乏适宜的心理调适技能都使现代人的内心处于孤独、渴求关爱但又保持高度心理防备的状态,内心的情感得不到合适的交流与宣泄。心理上的变化积蓄到一定程度必然反映到生理上来,影响生活质量。日本人口调查资料显示,离婚者与夫妻恩爱者相比,男性寿命平均短12年,女性平均短5年;丧偶者因病死亡的机会要比同龄人高出10倍以上;离婚者3年内的患病率要比婚姻美满者高出12倍。

另外,有专家认为以下两种情况也可能成为慢疲的促发因素:

(1) 城市环境污染加剧,缺少安宁、绿化的环境,极易引起居民持久的身心疲惫。

(2) 下岗、离退休,或家庭成员长期患病、经济困难等因素会增加慢性疲劳的几率。

## ◆慢疲劳青睐哪些人？

从上述一系列的致病原因我们不难理解为何 CFS 青睐下列人群：

### 1. 生活方式不健康者。

由于慢性疲劳综合征的成因与生活方式密切相关，日常生活中的一切不健康的生活方式，经过长期积累均可引发慢性疲劳综合征。这些方式包括：睡眠不足或过多，生活无规律，长期吸烟、酗酒，饮食结构不合理，缺乏体育运动或体力劳动等。

### 2. 精神压力过大者。

这种精神压力来自多方面，如：工作、经济、婚姻、就业、学业等。我们生活在一个竞争十分激烈的时代，在我们一生当中不知要遭遇多少各种各样的挑战。而且，现代社会越来越多的境况是以脑力劳动替代体力劳动，这需要我们不仅要有强健的体魄，更多地需要有健全的心智来应对一系列高强度、持续性、多样化的刺激。人脑负荷能力是有限的，神经系统过度的兴奋将导致神经、内分泌、免疫系统功能紊乱，如果不能及时得到舒缓，会使身心陷入慢性疲劳状态。

### 3. 独身者与寂寞者。

此类人群由于长期缺乏亲情与关爱或情感交流，情绪往往不稳定或长期处于情感障碍状态。心理学研究表明，独自从事体力或思维不多的劳动时由于孤独的心理压力以及未能与外界交换信息，很容易对工作产生单调的感觉，从而出现厌烦和疲劳。更有研究表明，大脑长期抑郁不仅有损神经系统，而且将引发一系列以躯体症状为表现的疾患，这就是所说的心身疾病。

总体而言，CFS 多发生于中青年人群。一项对深圳、上海、无锡 1197 名中年人健康状况的调查结果发现，66% 的人睡眠状况不佳，白天工作无精神；62% 的人经常腰酸背痛，一工作就累；51% 以上的人记忆力减退、脾气暴躁、焦急。受教育程度高的人群比普通人群发病率高。2001 年 4 月，北京市的一项调查显示，接受体检的 1866 位知识分子中，CFS 患病率高达 96%，且患病与职称高低成正比，正教授、副教授为 89.4%，其中 40 多岁的人占 59%。在工作紧张，身心长期处于疲惫状态，又不注意合理休息者中尤为多见。CFS 除表现中青年人多见的点外，与工作职业也有一定关系，企业老总、专家、教授、领导干部、技术人员发病率较高。

## 第二章 中医对慢疲的认识

### 中医眼中的慢疲

慢性疲劳综合征在中医学中没有直接相关病名，也没有对此病的详细论述，但其临床表现散见于古籍文献中，如“懈怠”、“懈惰”、“四肢劳倦”、“四肢不举”、“四肢不欲动”、“虚劳”、“不寐”、“心悸”等都属于慢性疲劳综合征范畴。在现代中医临床中多用“周身乏力”、“四肢倦怠”、“神疲乏力”、“失眠”等描述。而中医理论研究对于慢疲有着独特的认识，并形成了较为完整的中医疲劳理论。在《黄帝内经》中按其精神和体力方面的不同，又分别概括为“神疸”和“身疲”，并且已认识到产生疲劳的原因是多方面的。如过劳是其中之一，如《素问·宣明五气篇》中对“五劳”的论述：“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。”认为各种活动过劳均可引起相应的疲劳。另外精神与思维活动的过度，同样可以引起疲劳，如《灵枢·大惑论》云：“故神劳则魂魄散、志意乱。”中医一向认为人生活在自然之中，与外界环境有着密切关系，不合理的生活方式也会导致疲劳，如《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生，四时之法成。”因此人只有采取顺应自然阴阳消长变化的合理的生活方式才能保持健康，否则有可能产生疲劳。在《素问·生气通天论》中论述了阳气在一日之中的变化节律，也指出不合