

CONG PILAO DAO YAJIANKANG

—ZHONGYI FANGZHI

WEIBING DE LILUN YU SHIJIAN

周宝宽·著

从疲劳到亚健康

——中医防治未病的理论与实践

作者通过对历代中医典籍的整理与研究，提炼出较为规范的中医疲劳术语；概括出中医疲劳的病因病机；探讨了中医疲劳与亚健康的关系，认为亚健康的表现虽复杂多样，但其最典型、最多见的表现是疲劳；整理了抗疲劳防治亚健康的有效方药，并重点对补中益气汤的古籍案例进行了分析。本书内容翔实，学术性强，适合亚健康研究领域的中西医人士阅读参考。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

从疲劳到亚健康

CONG PILAO DAO YAJIANKANG

——中医防治未病的理论与实践

周宝宽 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

从疲劳到亚健康——中医防治未病的理论与实践 / 周宝宽著. —北京: 人民军医出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5091-6332-0

I. ①从… II. ①周… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297972 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 周 宇 刘婉婷 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 192 千字

版、印次: 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—2600

定价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

世界卫生组织研究表明,目前有 60%的人不同程度地生活在亚健康状态之中,而疲劳又是亚健康状态中最常见、最典型的表现。疲劳为 21 世纪人类健康的头号敌人。疲劳与亚健康不但是医学问题也是社会问题,不但使人们的生活质量降低也制约了经济的发展,进而影响到社会发展的进程。防治疲劳与亚健康,已经成为当务之急。

疲劳是既古老又新鲜的课题,《黄帝内经》中就有大量描述疲劳的术语,并且对疲劳的病因病机等进行了论述,历代医家都对疲劳理论进行了补充。而亚健康是一个全新的课题,备受当今学者的关注。以疲劳为中心,探讨中医药防治亚健康的规律是亚健康研究的关键问题。目前,无论是疲劳还是亚健康都在深入的探讨中,且是多方位、多角度的,从概念、范畴、原因、机制到表现与防治均已涉及并取得了显著成果。而从中医角度研究亚健康,并系统地研究中医疲劳理论,整理出抗疲劳防治亚健康的方药,尚待进一步深入。

迄今为止,有关此方面的内容,全面继承、系统整理的研究成果尚未见诸报道。实现中医药学现代化,必须正确地处理继承与弘扬的关系。继承是基础和前提,没有继承,弘扬便成为无源之水,无本之木,也就无所谓弘扬。继承的目的在于弘扬与创新。

中医药防治亚健康的研究,也必须坚持继承与弘扬、创新的辩证统一。本项研究应用文献学研究方法,对中医历代文献中关于疲劳的含义、病因病机、抗疲劳防治亚健康的处方遣药等问题,进行了系统地整理研究,并力求使之系统化、规范化,从而探索中医药防治亚健康的规律,不但对疲劳及亚健康的防治起到巨大的推进作用,也丰富了中医理论,发挥了中医药的优势,具有较高的理论意义与重大的实际意义。

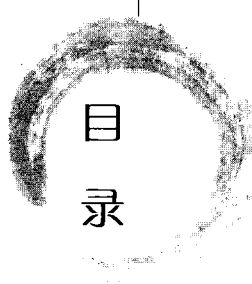
Leedy (1993) 指出,方法是获得最终结果的方式或完成一项工作的途径。本文主要采用的方法是资料收集法与综合分析法。本项研究所收集的中医文献是指上迄《黄帝内经》下至清代 109 本中医古籍中查出的论述疲劳的例证及抗疲劳防治亚健康的方药。例证 5000 余条,近 30 万字,涉及医论、医案等诸多方面,主要为疲劳术语及疲劳的病因病机;方 1079 首,近 20 万字,主要为补益养生方;分析方法主要采用从历史分析到现实分析,从具体分析到抽象分析,实证与规范分析相结合,定性与定量分析相结合等分析方法。

本研究的主要内容是:第一部分阐述了中西医对疲劳的认识,整理出 133 个中医疲劳术语,叙述了中医疲劳的病因病机;第二部分阐述了亚健康的现代医学概念、范畴、表现及中医对亚健康的认识,说明了疲劳与亚健康的关系;第三部分为抗疲劳防治亚健康的方药,首先把整理出的 1079 首方剂按气、血、阴、阳及五脏进行分类,又分出首选方与次选方,然后对代表方剂及使用频率较高的中药进行了分析,进而确定了抗疲劳防治亚健康方药的使用原则与基本规律。

中医描写疲劳的术语丰富多彩,既有描写体力疲劳的,又有描写精神疲劳的,或两者兼而有之,既有描写全身疲劳的,又有描写局部疲劳的。疲劳术语的多样性已远远超过了现代医学对疲劳的描述。上迄《黄帝内经》下至清代的 109 本古代医籍中整理出的 133 个疲劳术语,分为 11 类。中医疲劳病因纷繁复杂,呈现多元性,内因、外因皆可导致疲劳,但以过劳最为多见。过劳既可损伤气血津液,又可损伤脏腑官窍。中医学中虽无亚健康一词,但却有类似的描述,如“萌芽”“微病”“欲病”等,而就其表现来看,多类似于中医学中“虚”“虚劳”范畴中的轻微表现,暂称其为“阴阳失调临界态”。亚健康的表现虽复杂多样,但其最典型、最多见的表现是疲劳,而疲劳多属于“虚劳”范畴。从 10 万余首方剂中,整理出抗疲劳防治亚健康的方剂 1079 首,按气、血、阴、阳及五脏分类,每类又分为首选方与次选方。方剂以补益养生方为主,补气、补阳、补脾、补肾方占绝大多数,从其药物组成看主要为补虚药,其中补气药及补阳药占绝大多数,使用频率较高的前 10 种中药为:人参、肉桂、茯苓、甘草、牛膝、附子、熟地黄、当归、黄芪、肉苁蓉。如果以气血阴阳为纲,五脏为目,可以说抗疲劳防治亚健康的主要途径是补气、补阳、补脾、补肾。

笔者水平有限,书中不足之处,敬请读者批评指正。

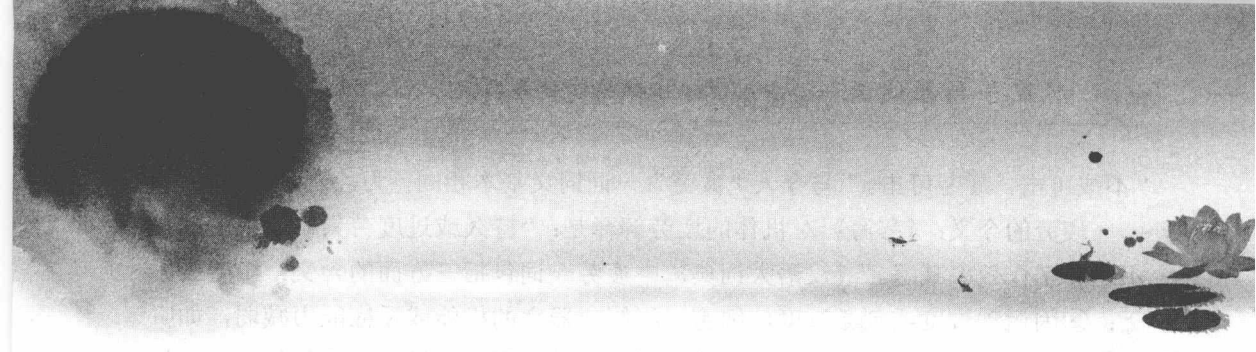
周宝宽
2012 年 10 月于沈阳



目 录

第一章 疲劳	1
第一节 疲劳概述	1
一、疲劳的概念	1
二、疲劳的表现	3
三、疲劳的分类	4
第二节 历代中医文献研究疲劳概要	4
第三节 中医疲劳术语研究	10
一、整理疲劳术语的意义与目的	10
二、中医疲劳术语整理归类	11
第四节 中医疲劳的病因病机	31
一、中医疲劳病因病机概述	31
二、过劳而致疲劳的机制	34
 第二章 亚健康	47
第一节 现代医学对亚健康的认识	47
一、亚健康的定义、范围	47
二、亚健康的表现	48
第二节 中医学对亚健康的认识	51
一、微病与亚健康	52
二、未病与亚健康	53

三、萌芽与亚健康	53
四、欲病与亚健康	53
第三节 亚健康与虚证、虚劳	55
一、虚证	55
二、虚劳	56
三、亚健康与虚证、虚劳的关系	57
第四节 亚健康与疲劳	58
 第三章 抗疲劳防治亚健康常用方药研究	 60
第一节 抗疲劳防治亚健康的常用方剂及其分类	60
一、选方原则	60
二、分类标准	60
三、分类结果	61
四、疲劳术语在方剂的功能主治中所占的位次	65
第二节——常用中药	68
一、抗疲劳、防治亚健康常用中药及其分类	68
二、使用频率较高的中药	77
第三节 代表方剂分析	86
一、薛己运用补中益气汤的医案分析	86
二、抗疲劳、防治亚健康常用方剂分析	126
第四节 抗疲劳防治亚健康方药规律探析	160
一、抗疲劳防治亚健康的基本原则	160
二、抗疲劳防治亚健康的遣方用药基本规律	161
三、抗疲劳防治亚健康药物的剂量、用法	164
结论	165
主要参考文献	166
后记	167



第一章 疲劳

第一节 疲劳概述

一、疲劳的概念

(一) 辞书对疲劳的释义及疲劳定义

疲劳的古义：东汉许慎《说文解字》：“疲，劳也。”梁顾野王《玉篇》：“疲，乏也。”晋张揖《广雅》：“疲，极也。”清王念孙《广雅疏证》认为“极”为十分疲惫之义。清钱大昭《广雅疏义》：“疲者，倦之极也。”即疲倦达到极点之义。《左传·成公十六年》：“奸时以动，而疲民以逞。”《韩非子·初见秦》：“是故兵终身暴露于外，士民疲病于内。”疲，在经典文献中，经常写作“罷（罢）”。《广雅》：“罢，劳也。”王念孙《广雅疏证》：“罢与疲同，劬与倦同，疲倦为劳苦之劳。”《国语·周语》：“不夺民时，不蔑民功，有优无匮（馈），有逸无罢。”《左传·昭公三年》：“庶民罢敝，而宫室滋侈。”《说文解字》：“劳，剧也。”清·段玉裁《说文解字注》：“（剧）用力甚也。”《尔雅·释诂》：“劳，勤也。”舍人注：“劳，力极也。”用力过多之义。劳有劳累、辛苦、劳苦之义。《诗经·小雅·绵蛮》：“道之云远，我劳如何？”又有使心操劳之义。《诗经·邶风·雄雉》：“展矣君子，实劳我心。”《诗经·小雅·蓼莪》：“哀哀父母，生我劳瘁。”引申为疲劳之义。《左传·僖公三十二年》：“劳师以袭远，非所闻也。”（见《王力古汉语字典》）“疲”字从春秋战国文献就开始出现，沿用至今仍为疲劳、疲乏之义，变化不大。“劳”字从西周文献开始出现，本义为劳苦、辛劳、劳累、功劳之谓，到了春秋战国文献才引申为疲劳、疲乏之义。“疲劳”二字连用，最早见于战国文献，如《六韬·武锋》篇：

“不戒可击，疲劳可击。”与今天“疲劳”一词词义基本相同，为疲乏、困倦之义。

疲劳的今义：《辞海》对机体的疲劳解释是：“持久或过度劳累后造成的身体不适和工作效率减退。”《汉语大词典》中疲劳一词包括三方面的含义：①劳苦困乏；②因运动过度或刺激过度，细胞、组织或器官的机能或反应能力减弱，如听觉疲劳、肌肉疲劳；③因外力过强或作用时间过久而不能继续起正常的反应，如弹性疲劳、磁性疲劳。前两项指机体的疲劳，其原因因为运动过度或刺激过度使机能或反应能力减弱。

1982年第5届国际运动生化会议将运动性疲劳定义为：“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”的一种身体状态。由于生理过程的变化导致运动能力的降低或暂时丧失（筋疲力尽），这就是运动疲劳。运动疲劳与因劳动而导致的躯体疲劳有某些相似之处，其主要原因是能量物质的供应不足、代谢产物堆积而又无法及时清除，以及组织器官功能的减退。能量物质如肌糖原、肝糖原、血糖、ATP、血游离脂肪酸等；代谢产物如乳酸、氢原子、尿素等；功能减退如肌力降低、耐力下降等。

阴阳匀平，命曰平人，平人则不病，病起过用。故疲劳可以定义为：机体过用（超限）而引起的功能降低并出现机体不适的状态。过用包括时间过久及强度过大等。过用、功能降低、机体不适不仅指体力，还指脑力与心理，不仅指整体也指局部。机体不适主要表现为疲乏困倦，但还有一些疲劳伴随症状，如头晕、健忘、睡眠质量下降等。疲劳出现的早晚及轻重程度与每个人的特定体质有关。生之本，本于阴阳。“阴平阳秘，精神乃治。”疲劳是机体阴阳失和的一种表现，属于非健康范畴。若正气强盛，机体通过自身调节而阴阳自和，则疲劳可自行消失，经过休息即可完全恢复，在这种条件下，其疲劳可视为生理性疲劳。反之，正气虚衰，机体调节能力低下，使阴阳难以自和而失调，则表现为非健康性疲劳。非健康性疲劳包括亚健康性疲劳和疾病病理性疲劳。慢性疲劳综合征是后者最常见的表现之一。

（二）慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征（Chronic fatigue syndrome, CFS）是一种以长期极度疲劳为突出表现，同时伴有低热、淋巴结肿痛、肌肉酸痛、关节疼痛、神经精神症状、免疫学异常和其他非特异表现的综合征。1988年3月由美国疾病控制中心（CDC）的holmes等定名。1994年11月，CDC的fukada修订了CFS的诊断标准，得到国外医学界的公认。①不明原因的持续或反复发作的严重疲劳、持续6个月或以上，充分休息后症状不缓解，活动水平较健康时下降50%。②同时具备下列症状

的4条或4条以上,持续存在6个月或6个月以上:记忆力下降或注意力不集中,咽喉炎,颈部或腋窝淋巴结触痛,肌痛,多发性非关节炎性关节疼痛,新出现的头痛,睡眠障碍,劳累后持续不适。③除外症状性慢性疲劳:如甲状腺功能减退、药物不良反应所致的医源性疲劳、慢性肝炎等。

CFS发病原因尚未阐明,但社会医学家认为,现代社会,由于工作节奏快、效率高,体力、脑力长期处于紧张疲劳状态,导致机体神经、内分泌、免疫系统功能失调是本病发生的主要原因。CDC预测,慢性疲劳将成为21世纪人类健康的主要问题之一。

二、疲劳的表现

日本产业疲劳研究会制订的疲劳自觉症状调查表的内容

日本产业疲劳研究会制订的疲劳自觉症状调查表

A. 身体症状	B. 精神症状	C. 神经感觉症状
1. 头沉重	1. 思考问题无头绪	1. 头痛
2. 全身倦怠	2. 不想说话	2. 肩部酸痛
3. 脚乏	3. 焦躁	3. 腰痛
4. 总打哈欠	4. 精神不集中	4. 气喘
5. 精神恍惚	5. 对什么事都无兴趣	5. 口干
6. 困倦	6. 健忘	6. 声音不响亮
7. 眼皮沉重	7. 易办错事	7. 头晕
8. 腿无力	8. 无法安静	8. 手足震颤
9. 动作不灵活	9. 总提心吊胆	9. 眼皮跳动
10. 想卧床休息	10. 没有耐性	10. 心情不佳

上表所列内容既有体力疲劳、脑力疲劳,又有心理疲劳的表现。既有疲劳的主症又有疲劳的伴随症状。

疲劳的表现虽复杂多样,但首先应区分出疲劳的主症及疲劳的伴随症状两部分,然后可按其他分类法去描述疲劳症状,如体力疲劳、脑力疲劳、心理疲劳,也可分为整体疲劳与局部疲劳等。疲劳的主症包括疲乏无力、酸软困重、精神不振、头昏脑胀等,而伴随症状则可见记忆力减退、思维效率降低、注意力不集中、睡眠质量下降、情绪不稳定、食欲减退、性欲减退、头痛、腰痛等。

三、疲劳的分类

一般认为,疲劳可分为生理性和病理性两类。

(一) 生理性疲劳

生理性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理(精神)疲劳和混合性疲劳等4种。

体力疲劳是指人体在持续长时间、大强度的体力活动时,肌肉(骨骼肌)群持久或过度收缩,在消耗肌肉内能源物质的同时,产生乳酸、二氧化碳和水等代谢产物。这些代谢产生的废物(乳酸、二氧化碳,被称为疲劳素)如在肌肉内堆积过多,就会妨碍肌肉细胞的活动能力。疲劳素进入血液并运行至全身,会进一步刺激中枢神经系统,使人产生体乏无力以及不快的感觉,削弱了体力,并对工作失去兴趣。

脑力疲劳是指长时间用脑,引起脑部血液和氧气供应不足而出现的疲劳。主要表现为疲乏的同时出现头昏脑胀、记忆力下降、思维迟钝、注意力不集中等症状。

心理疲劳多与精神压力过大及情绪低落有关,个人的心理素质也占主要因素。主要表现为疲乏无力、精神不振、厌烦感、压抑感、低落感、失眠等,既是疲劳又是精神上的痛苦。

混合性疲劳是几种疲劳同时存在。最常见的是体力疲劳与脑力疲劳并存、脑力疲劳与心理疲劳并存、体力疲劳与心理疲劳并存。形成的原因复杂,表现多样。

(二) 病理性疲劳

病理性疲劳是由疾病所引起,原因较多,表现复杂,出现程度不同的疲劳,出现的早晚有别,程度轻重不同,有的疲劳为疾病的首要表现或主要症状,有的为次要症状。其恢复较慢,多为疾病恢复过程中最后消失的症状,有的甚至迁延终身。

第二节 历代中医文献研究疲劳概要

在中医学中描述疲劳多用疲乏、倦怠、酸软困重等术语,早在《黄帝内经》中就有了论述。《黄帝内经》中,疲劳多称为“倦”“殫”“解堕”“解体”“困薄”“身重”“体重”等。疲劳一词始见于汉·张仲景《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》:“问曰:血痹病从何得之?师曰:夫尊荣人骨弱肌肤盛,重因疲劳汗出,卧

不时动摇，加被微风，遂得之。”其他医家对疲劳一词也均有论述。隋·巢元方《诸病源候论·风病诸候》：“其状，形体如被微风所吹。此由忧乐之人，骨弱肌肤盛，因疲劳汗出，卧不时动摇，肤腠开，为风邪所侵也。”隋·巢元方《诸病源候论·妇人杂病诸候》：“鳖瘕者，妇人月水新至，其人剧吐疲劳，衣服沉湿，不以时去；若当风睡，两足践湿地，恍惚觉悟，蹠立未安，颜色未平，复见所好，心为开荡，魂魄感动，五内脱消。”唐·孙思邈《千金翼方·补益·叙虚损论》：“五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”清·李用粹《证治汇补·上窍门》：“若疲劳过度，精气先虚，四气得以外入，七情得以内伤，遂致聾瞶耳鸣。”清·张璐《张氏医通·诸伤门》：“七情妄动，形体疲劳，阳火相迫，致血错行，脉洪多热，口干便涩，宜行凉药，若使气虚挟寒，阴阳不相为守，血亦妄动，必有虚冷之状。”清·周学海《读医随笔·证治类》：“疲劳汗出，则气伤津耗，气不足以运血，津不足以载血矣。”上述中，疲劳的词义为过劳和疲倦，既可作为病因出现，又可作为症状出现，有的为五劳之一。

《素问·举痛论篇》中说：“劳则气耗。”《素问·调经论篇》中亦说：“有所劳倦，形气衰少。”均将“疲劳”作为致病因素之一。历代医家对劳倦内伤的认识始于此。汉·华佗《中藏经·劳伤论第十九》：“劳者，劳于神气也；伤者，伤于形容也。”宋·陈言《三因极一病证方论·三因论》中曰：“其如饮食饥饱，叫呼伤气，尽神度量，疲极筋力，为内所因也。”宋·徽宗敕编《圣济总录·虚劳门》：“劳伤之甚，身体疲极。”元·朱丹溪《丹溪心法·耳聋》中说：“劳役伤于血气，淫欲耗其精元。”清·陈士铎《辨证奇闻·虚损门》云：“人有行役劳苦，动作不休，以至筋缩不伸，卧床呻吟不能举步，遍身疼痛，手臂酸麻，人以为痿证之渐也，谁知是损筋之故乎。”“人有久立腿废，更立而行房室，则两足必然无力，久则面黄体瘦，口臭肢热，盗汗骨蒸，人以为瘵病也。谁知起于伤骨乎，人有用心太过，思虑终宵，以至精神恍惚，语言倦怠，忽忽若有所失，腰脚沉重，肢体困惫，人以为怯症之成也，谁知是劳其心矣。心劳则血必渐耗，而神无以养。”现代医学家任应秋将劳倦内伤总结释义如下：适当的劳动有助于疏通气血，增强体力，抵抗疾病的侵袭，反之，便会成为致病因素。“劳则气耗”中的劳一般指过劳，无论体力和脑力劳动，只要安排不恰当，就会成为致病因素。劳力过度则耗气，可出现气少力衰，四肢困倦，懒于言语，精神疲惫，动则气喘等症；若思虑过度，即劳心太过，则常使阴血暗耗，心神失养，而见心悸健忘、失眠多梦等症。还有性生活无节制，所谓房劳过度，则易于耗伤肾精，而见腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡，男子遗精阳痿，女子月经不调、赤白带下，在其中所描述的症状中许多

即为疲劳表现。即《景岳全书·卷十六·虚损》载：“劳倦不顾者，多成劳损……或劳于名利……或劳于色欲……或劳于疾病。”

疲劳属于气血耗伤引起的虚证。《素问·宣明五气篇》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”唐·孙思邈《备急千金要方·卷第二十七·养性》中亦指出：“是以养性之士，睡不至远，行不疾步，耳不极听，坐不久处，立不至疲，卧不至愒。”明·万全《万密斋医学全书·慎动第二》亦记载：“视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。”说明劳力过度能耗损人体的气血，外损形体，内及脏腑；劳神过度能暗耗人体的精血，内伤脏腑。即明·张介宾《类经·疾病类》：“凡劳伤之辨，劳者劳其神气，伤者伤其形体，如喜怒思虑伤心，忧怒悲哀则伤肺，是皆劳其神气也。饮食失度则伤脾，起居不慎则伤肝，色欲纵肆则伤肾，是皆伤其形体也。”

疲劳为害，涉及五脏六腑，主要以脾、肝、肾为主，尤首当推脾，即《素问·示从容论篇》所言：“肝虚、肾虚、脾虚，皆令人体重烦冤。”《素问遗篇·本病论篇》曰：“人饮食劳倦即伤脾。”金元时代李东垣又系统论述了劳倦内伤。明·孙志宏《简明医彙·内伤》曰：“夫胃主纳受，脾主运动，脾虚谷气不克，脾愈无所禀矣。脾运四肢，既禀气有亏，则四肢倦怠而嗜卧也。”明·张介宾《景岳全书·卷十六·劳倦内伤》曰：“劳倦证，即东垣所谓内伤证也，凡疾病在人，有不因外感而受病于内者，则无非内伤，而东垣乃独以饮食失节，劳役不足之病为内伤，其何故也？盖外感内伤，俱有恶寒发热等证，外感寒热者，即伤寒也，内伤寒热者，即劳倦也。”李东垣以为，脾胃内伤之所以发病，是在诸多病因的共同作用下，使人体营卫虚弱，中气不足，经络脏腑气机不得调达，气血津液结聚阻滞，以致气火升降失调，清浊相干，清阳之气陷于下焦，浊阴之气逆于上焦，阴阳平衡和气化机制遭到破坏，脏腑生理功能不能协调，从而造成“五乱”病变，引起各种“内乱”虚损之候。李东垣生活在战乱频繁、内忧外患，各种矛盾十分激化的年代，容易产生脾胃内伤疾病，在其所论述的导致脾胃内伤病的病因中，饮食失节、过劳及情志因素，占有很大篇章。金·李杲《脾胃论·脾胃虚实传变论》云：“故夫饮食失节，寒温不适，脾胃乃伤。此因喜、怒、忧、恐损耗元气，资助心火。火与元气不两立，火胜则乘其土位，此所以病也。”此处论述了长期饮食失节及遭受强烈的精神刺激（劳神）是造成脾胃内伤的重要因素。《脾胃论·脾胃胜衰论》：“形体劳役则脾病，病脾则怠惰、嗜卧、四肢不收、大便泄泻。脾既病，则其胃不能独行津液，故亦从而病焉。”“脾胃脉中见浮大而弦，其病或烦躁闷乱，或四肢发热，或口苦，舌干咽干。饮食不节，劳役所伤，以致脾胃虚弱，乃血所生病。”

“今饮食损胃，劳倦伤脾，脾胃虚，则火邪乘之而生大热。”是从疲劳过度造成脾阳亏虚，脾胃虚弱，阴火灼伤精血，阴火上炎发生大热之证三方面论述了疲劳过度对脾造成的损害。《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》云：“然而与外感风寒所得之证颇同而实异。内伤脾胃乃伤其气，外感风寒乃伤其形。”“若虚损脾胃有宿疾之人，遇此天暑，将理失所，违时伐化，必困乏无力……”是论述疲劳过度造成身体虚弱，难抵各种病因的侵害，容易导致疾病。又如：“素有心气不足，因饮食劳倦致令心火乘脾。”（《兰室秘藏·经漏不止有三论》）。明·张介宾《景岳全书·卷十六·劳倦内伤》云：“劳倦内伤之证，有因困倦而忽然发热，或怠惰嗜卧，懒于言语，其脉缓而大，或浮或细，而无外邪者，此即时人之所谓劳发也，单宜温补为主。有因积劳饥饱，致伤脾肾，则最易感邪，而病为发热头痛，脉紧恶寒，类伤寒等证，此内伤外感兼而有之，是即所谓劳力感寒证也。”“脾主四肢，而劳倦过度，则脾气伤矣，夫人以脾胃为养生之本，根本既伤，焉有不病？”明·徐用诚《玉机微义·劳倦内伤门》云：“饮食劳倦则伤脾胃者，盖为脾主饮食，而四肢亦属脾。故饮食失节，劳役四肢，皆能伤于脾尔。”明·张介宾《景岳全书·卷十七·脾胃》云：“盖脾胃之伤于外者，惟劳倦最能伤脾，脾伤则表里相通，而胃受其困者为甚。脾胃之伤于内者，惟思虑忿怒最为伤心，心伤则母子相关而化源隔绝者为甚，此脾胃之伤于劳倦情志者较之饮食寒暑为更多。”清·张璐《张氏医通·诸伤门》曰：“劳役伤脾。”金·李杲《内外伤辨惑论·辨证与中热颇相似》曰：“复有一节，乘天气大热之时，在于路途中劳役得之，或在田野间劳形得之，复或有身体薄弱，食少劳役过甚，又有修善常斋之人，胃气久虚，而因劳役得之者，皆与阳明中热白虎汤证相似，必肌体扪摸之壮热……始受病之时，特与中热外得有余之证相似，若误用白虎汤，旬日必死，此证脾胃大虚，元气不足，口鼻中气，皆短促而上喘，至日转以后，是阳明得时之际，病必少减。”金·李杲《兰室秘藏·劳倦所伤论》云：“夫喜怒不节，起居不时，有所劳伤，皆损其气，气衰则火旺，火旺则乘其脾土，脾主四肢，故困热无气以动，懒于语言，动作喘乏，表热自汗，心烦不安。”元·王履《医经溯洄集·内伤余议》云：“难经所谓‘饮食劳倦则伤脾者’盖谓脾主饮食，而四肢亦属脾，故饮食失节，劳役四肢，皆能伤于脾耳。”明·龚廷贤《寿世保元·内伤》云：“饮食劳倦伤脾，则不能生血，故血虚则发热，热则气耗而无力，或时易饥，或时郁闷，不思饮食，变病百端。”清·吴澄《不居集·脾经虚分阴阳》云：“脾胃之元气虚者，多因思虑伤脾，或因劳倦伤脾，脾虚，胃弱，中宫营气不和，肢体困倦，饮食日减，肌肉消瘦而解体，中满恶心，脾泄殄泄，喜热恶寒，睡卧不安，六脉微弱而缓，此营气虚消之阳虚

也，以温补为先，如六脉数而不清，滑而无力，大便闭结嘈杂，中消多食不饥，此脾阴虚，本经血虚胃热，以清补为主，亦有因别经先病，而传于脾胃者，有因脾胃先病，而传于他脏者，当参酌而调补之。”“人惟饮食不节，起居不时，损伤脾胃，胃损则不能纳，脾损则不能化。”可见，劳累过度最易伤脾，所以疲劳的产生与脾脏的损伤有密切的关系。

《素问·六节藏象论篇》云：“肝者，罢极之本。”明确指出肝脏功能失调是产生疲劳的重要原因。《素问·五脏生成论篇》又云：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握。”可见“肝藏血，主疏泄”之功能正常是人体活动能力的重要保障。如果疲劳过度，情绪心理的改变超过了肝的调节能力，则可使肝失疏泄，脏腑气血功能紊乱，导致疲劳的发生。肝能藏魂，魂与神有着密切的联系。所以，肝的功能正常与否，对人体的各种生命活动，包括心理活动在内，都会产生影响。宋·陈言《三因极一病证方论·五劳证治》云：“以其尽力谋虑，则肝劳。”进一步指出思虑过度能损伤肝脏。明·皇甫中《明医指掌·经论总抄》则指出：“尽力谋虑，劳伤乎肝，应于筋极。”宋·严用和《济生方·胁痛》云：“论曰：夫胁痛之病，医经曰：‘两胁者肝之候，又云：肝病者两胁下痛，多因疲极嗔怒，悲哀烦恼，谋虑惊吓，致伤肝脏。’”明确指出神经活动过度会影响肝，从而降低肌肉活动能力。肝主筋，而《素问·五藏生成论篇》云：“诸筋者，皆属于节。”即认为筋是连属关节的重要部分。《说文解字》中对筋的解释为“筋肉之力也。”由此可见，筋是肌肉发力引起肢体运动的重要成分。肝主筋，肝对肢体的运动、肌肉的舒缩都有着主管的作用，肝脏功能异常时，自然会出现疲倦乏力等疲劳症状。《中藏经·劳伤论》云：“饥饱无度则伤脾，思虑过度则伤心，色欲过度则伤肾，起居过度则伤肝，喜怒悲愁过度则伤肺。”此处将劳分五种，唯独将起居过度即运动（活动）过度与肝相联系，可见古人已认识到肝与运动性疲劳的关系颇为密切。明·余弁《续医说·诸氏转语·肝常有余》云：“黄庭内经云‘肝藏胆府，最为紧切。’如变化、设施，断谋远虑，其功有过于四脏者……原四时之所化始于木，究十二之所养始于肝……肝者乃春阳发动之始，万物生长之源……故养肝戒忿是摄生之切要也，不可专泥前说。”认为养肝是消除疲劳乃至养生的最佳选择。所以，疲劳与肝亦有密切的关系。

《素问·灵兰秘典论篇》谓：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”《灵枢·海论》曰：“髓海有余则轻劲多力，自过其度。髓海不足，脑转耳鸣，胫酸眩暈，目无所见，懈怠安卧。”肾藏精，肾气盛则精神健旺，筋骨强劲，动作敏捷；肾精亏损，髓海不足，则精神萎靡，眩暈耳鸣，腰膝酸软，疲乏无力。肾虚所致的疲劳，以

疲劳伴有肾虚之候为其特征。又有房劳过度伤肾，而产生疲劳症状。如清·李用粹《证治汇补·腰痛外候》：“悠悠不止，乏力酸软者，房欲伤肾也。”此为房欲伤肾腰痛，悠悠不止，乏力酸软之症。还有过劳与外邪合而伤肾。如宋·陈言《三因极一病证方论·不内外因腰痛论》：“肾着腰痛，腰冷如冰，身重不渴，小便自利，饮食如故，腰以下冷重，如带五千钱，因作劳汗出，衣裹冷湿，久久得之，既腰痛者，伛偻肿重，引季胁痛，因于坠地，恶血流滞，及房劳疲力，耗竭精气，致腰疼痛，准此从不内外因补泻施治。”指出肾着腰痛的病因为疲劳汗出、衣裹冷湿及房劳疲力、伤肾耗精所致。

《素问·灵兰秘典论篇》曰：“心者，君主之官，神明出焉。”心为五脏六腑之大主，一身生气所系。主明则下安，主不明则十二官危，心气虚衰、心血亏虚，则心神不足、气血亏虚而神疲乏力。而思虑劳倦过度，又可伤心，导致心肾不交。如明·张介宾《景岳全书·卷十八·不寐》：“舍此之外，则凡思虑劳倦，惊恐忧疑，及别无所累而常多不寐者，总属其阴精血之不足，阴阳不交，而神有不安其室耳。知此二者，则知所以治此矣。”即为思虑劳倦伤心，阴阳不交，神所不安，而致不寐。又如《景岳全书·卷十八·不寐》：“若思虑劳倦伤心脾，以致气虚精陷，而为怔忡、惊悸、不寐者，宜寿脾煎或归脾汤……若劳倦伤心脾，中气不足，清阳不升，外感不解而寒热不寐者，补中益气汤。若思虑过度，心虚不寐而微兼烦热者，养心汤或酸枣仁汤。若焦思过度，耗心血，动心火，而烦热干渴不寐者，天王补心丹……凡人以劳倦思虑太过者，必致血液耗亡，神魂无主，所以不寐，即有微痰微火，皆不必顾，只宜培养气血，血气复则诸证自退。”此为思虑劳倦太过，耗伤血气，使心神失养，以致不寐。

《素问·五脏生成论篇》曰：“诸气者，皆属于肺。”肺为诸气之门户，统辖一身之气，无经不连，无脏不转，而主一身之气。肺气虚损，则影响宗气的生成，亦影响全身之气的生成，终致气虚之害。饮食、劳倦损伤肺气，导致疲劳。如金·李杲《内外伤辨惑论·辨气少气盛》：“内伤饮食劳役者，心肺之气先损，为热所伤，热既伤气，四肢无力以动，故口鼻中皆短气少气，上喘懒语，人有所问，十不欲对其一，纵勉强答之，其气亦怯，其声亦低，是其气短少不足之验也。”为饮食劳役，损伤肺气，导致口鼻中短气少气、上喘懒语、气怯声低等症。所以疲劳是气虚的典型表现，故疲劳与肺也有密切关系。

总之，疲劳与五脏均有着紧密联系，主要责之于脾、肝两脏，也与心、肾、肺有关。明·张介宾《景岳全书·卷十六·虚损》云：“凡劳倦之伤，虽曰在脾，而若此诸劳不同，则凡伤筋伤骨，伤气伤血，伤精伤神，伤皮毛肌肉，则实兼之