

© 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

编著 牟重临

疲劳的 中医保健

第
2
版



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

疲劳的中医保健

编 著 牟重临

第2版



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疲劳的中医保健 / 牟重临编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08209-7

I. 疲... II. 牟... III. 疲劳 (生理) — 中医治疗法
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139877 号

现代中医保健丛书

疲劳的中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 牟重临

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 18.75

字 数: 333 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08209-7/R · 8210

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总主编简介

王坤根，主任中医师、硕士研究生导师。原浙江中医学院副院长，浙江省中医院院长、党委书记，现任浙江省中医药学会副会长、浙江省中西医结合学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省医学会常务理事。

长期从事中医临床、教学及研究工作，主编出版了《浙江省中医（中西医结合）单病种诊疗规范》、《现代中医保健丛书》等，主持多项科研项目。

编者简介

牟重临，浙江省台州市第一医院主任中医师，从事中医医疗、教学工作40年，为浙江省名中医，台州市终身专业技术拔尖人才，台州市中医学会副会长，浙江省中医学会内科委员会委员、浙江省养生研究会理事，曾任黄岩中医院院长、名誉院长。在国内省级以上刊物上发表论文80余篇，其中10余篇在全国、省、地市获奖，获省中医药科技进步奖及国家发明专利。出版著作《疲劳的中医保健》、《减肥菜谱》、《冬虫夏草》、《药食两宜家庭妙用》等。



序

早在1996年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计17种，先后于2000~2003年间由人民卫生出版社出版，累计印发20余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了3次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于2004年8月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日

再

版前言

本书初版发行后，受到了许多读者的欢迎，深受鼓舞。同时也获得了各种宝贵意见，为本书的修订开启了思路，对此深表感谢。

本次修订，参考了最近几年国内外对疲劳的新认识及中医抗疲劳的新内容，将全书各个章节内容的程序做了重新的编排，将全书改编为上、下两篇。上篇从现代疲劳形成特点去认识疲劳的本质；下篇突出中医“治未病”思想，以预防为主、治疗为辅，提出干预疲劳的种种有效方法。

对内容的修改，将所采用的中药治方、中成药、饮食疗法等做了重新调整，选择针对性强的，并精炼了内容。对用方增加了“适用人群”，并说明现代应用新内容。删除了一些不切实用、群众不易接受及专业性过强的内容，改写了中医术语过多的一些篇幅。在叙述上力求通俗易懂，又具中医特色，适合各个知识段的人群通读、实用，以适应家庭需要为宗旨。全书还对一些要领与比较突出的内容，做了字体增粗，另增设了“专家提示”形式，便于读者重点阅读。

本书修订完了，总觉得内容未尽。因为，时代在加速发展，人们在拼搏自强，抗疲劳的方法也将不断地丰富。书中介绍的抗疲劳的方法虽然很多，你只能根据自身的实际，针对性地选择一二，切不可效仿过多，如果将自己的生活充得满满的，反而会铸成疲劳。因为，简单质朴也是生命的真谛，特别是对于疲劳的人们。

编者

2006年10月



现代中医保健丛书

疲劳的中医保健

目录

上篇 认识疲劳

1

一、疲劳是怎么回事 /1

疲劳是人体发出的求救信号 /2

疲劳产生的种类 /4

现代疲劳形成的特点 /5

二、疲劳给人们带来的危害 /7

疲劳发出的警告 /8

过度疲劳导致疾病 /9

过劳死悄悄地袭来 /10

疲劳是 21 世纪人类健康大敌 /12

三、疲劳症表现的常见类型 /15

亚健康状态 /16

疲劳综合征 /17

衰弱综合征 /18

男子虚弱综合征 /19

四、中医从“虚证”认识疲劳症 /21

中医如何看待疲劳 /22



中医所称“虚证”的表现 /23

历代医家对虚劳的认识 /26

虚证的诊断与鉴别诊断 /26

古称“劳病”与“虚劳”的关系 /29

五、不同个体发生疲劳症的不同特点 /31

小儿多先天不足与后天失调 /32

妇女疲劳与月经、胎产有关 /33

青年人多逞强与压力 /34

中年人多劳倦与贪欲 /35

老年人多伴功能衰退 /36

形体胖、瘦表现疲劳的差异 /37

六、导致人体疲劳的常见原因 /39

先天禀赋不足 /40

劳累过度 /41

不良的情绪 /43

饮食失调 /46

生活起居失常 /51

周围环境影响 /55

疾病的原因 /62

七、疲劳症的自我测定 /69

什么人容易发生疲劳 /70

疲劳症的早期自检 /71

关注过度疲劳的现象和因素 /72

下篇 干预疲劳

75

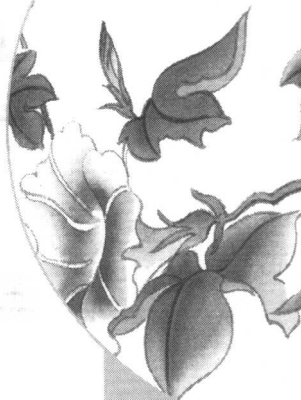
一、干预在疲劳发生之前 /75

树立早期预防意识 /76

防止疲劳贵在适度 /77

积极防治相关疾病 /78

采取综合措施增强体质 /79





二、主动休息是最简单有效的抗疲劳方法 /81

科学地安排休息 /82

推行工间、课间休息 /83

变换工作是最好的休息 /84

脑力劳动者如何休息 /85

体力劳动者如何休息 /87

不同疾病的休息方法 /87

三、调节饮食抗疲劳 /93

平衡饮食解除疲劳 /94

药补不如食补 /95

喝杯糖水解疲劳 /97

食以喜为补 /98

饮食的因人制宜 /100

不要迷信“滋补食品” /101

抗疲劳的常用食品选萃 /102

微量元素的缺乏与补充 /114

烹调得味能增加效果 /118

消除疲劳的食谱 /119

科学看待“以脏补脏”“以鞭壮阳” /124

有益于健康的最佳饮食结构 /125

四、疲劳症的心理治疗与精神调养 /133

乐观多，疲劳少 /134

快乐不起来怎么办 /135

营造健康的心理世界 /137

五、性与爱对疲劳症的正面效应 /139

从《红楼梦》的贾瑞之死谈起 /140

正确认识手淫 /141

男女搭配，工作不累 /142

情爱显示的神奇生命力 /143

抚摸的抗疲劳作用 /144



六、人与环境的和谐能减轻疲劳 /147

- 人如何与自然环境相和谐 /148
- 置身于绿色大自然有益健康 /151
- 色彩抗疲劳 /152
- 香气抗疲劳 /156
- 到大自然中去——通过旅游轻松自己 /158
- 适应社会环境者疲劳少 /160

七、运动健身抗疲劳 /163

- 运动能健身益脑 /164
- 科学地安排运动锻炼 /164
- 动静结合是最佳运动方式 /166
- 舞蹈是艺术享受又能保健 /167
- 简单有效的步行健身 /168

八、养成良好的生活起居习惯 /173

- 生活有规律是健康的保证 /174
- 注意美化自己 /175
- 梳头与洗脚 /176
- 沐浴能消除疲劳 /178
- 不觅仙方觅睡方 /182
- 饮水有抗疲劳效果 /188
- 喝茶的解乏作用 /193
- 咖啡抗疲劳的利与弊 /198

九、培养有益的业余爱好 /201

- 书画有助于减轻疲劳 /202
- 用音乐来解除疲劳 /203
- 钓鱼的益处 /206
- 养花的保健作用 /207
- 饲养动物有益于心理健康 /208
- 集趣能增加生活情趣 /209
- 手工劳动能轻松身心 /210





十、中医补益法的抗疲劳作用 /213

- 培补人体之“本”的意义 /214
- 历代医家对补益培本的不同认识 /215
- 绮石治虚的独特见解 /216
- 虚证本质的现代医学研究 /217

十一、丰富多彩的抗疲劳中药 /221

- 中药抗疲劳以补益为主 /222
- 最常用的八味滋补中药 /223
- 补虚抗衰中药的作用研究 /231

十二、补益法抗疲劳怎样辨证使用 /235

- 为什么要辨证施治 /236
- 虚证的气血阴阳辨证施治 /237
- 虚证的五脏辨证治疗 /239
- 五脏相关的并补法 /243
- 辨证施治注意要点 /246
- 处方用药须讲究配合 /247

十三、施补要讲究科学和技巧 /249

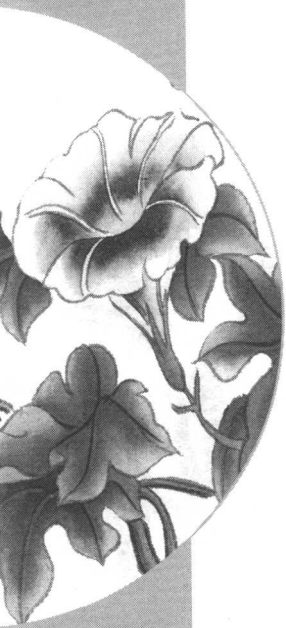
- 养好胃口是关键 /250
- 因时而异的补益法 /251
- 补益法要因环境而异 /253
- 因人制宜施补法 /254
- 运用给药时间与途径的技巧 /260
- 病人虚不受补怎么办 /261

十四、疲劳症的非补治疗 /265

- 盲目进补的弊端 /266
- 消除虚弱症状未必用补法 /267
- 疲劳症的非补辨证治疗 /269

十五、怎样使用药酒来消除疲劳 /273

- 适量饮酒健身 /274
- 谨防酒过量伤人 /275





常用的抗疲劳健身酒 /276

十六、简单易行的抗疲劳按摩 /281

头面保健按摩法 /282

手部保健按摩法 /283

足部保健按摩法 /284

腰背保健按摩法 /285

胸腹保健按摩法 /286

简易的穴位指压法 /287



• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

疲劳的中医保健

上篇

认识疲劳

一、疲劳是怎么回事





一、疲劳是怎么回事



疲劳是人体发出的求救信号

提起疲劳，人们就会联想到“很累、乏力、虚弱”等感觉，那么人为什么会有这种感觉呢？因为每个人的脑力、体力以及劳动强度的承受能力都有一定限度，如果劳作超过了这个限度，或者由于身患疾病，人体的各种能力就会减弱，功能活力也会受到影响，使人感到力不从心，产生疲劳。

疲劳是机体在一定环境下，由于过长时间或过度紧张的体力或脑力劳动而引起机体不适和劳动效率下降的状态。疲劳是由于劳动、生活环境而引起人体内环境稳定性发生紊乱的一种状态，可以导致组织和器官兴奋性下降及工作效率的降低。人处于这种状态，会感觉疲乏懒动、失眠怕冷、食欲减退、烦躁多疑、头晕懒言，出现记忆力下降、精神萎靡、对工作学习产生厌倦、夜尿频多、房事提不起兴趣等现象。

专家提示

疲劳是机体的一种防御性反应，是人们给自己发出的信号——该歇一下了。

法国心理学家皮埃尔·比加尔说：“对疲劳不可等闲视之，应当将它看作是一种求救的信号。”疲劳是人体的一种防御性反应。那么为什么有些人疲劳了，歇会儿就能很快恢复，有些人却久久不能恢复？为什么有些人并



没有干力气活，也感到浑身无力呢？

我们所说的疲劳与疲劳症不同：正常人的疲劳较为常见，是生理性的，经过一段时间的连续脑力或体力劳动后产生的，经适当的休息就会自然消失。疲劳症是由于疲劳积累或多种因素造成的，是一种病理状态，疲劳症患者大多表现虚弱，容易疲乏，各种活动能力下降，经常头昏目眩，少气倦怠，抗病力下降，容易感冒或旧病加重。这与正常健康人的疲劳乏力有着根本的不同。

疲劳症是持续的疲劳发展而成的：开始由于人们过度的劳作，使体内储存的能量被长期大量地消耗了，在快速的代谢过程中，产生大量的废物，如乳酸、二氧化碳、氨、自由基、过氧化脂质、脂褐素等；当这些废物没能及时地排泄，会在机体内积聚起来，于是产生了疲劳，表现为肌肉酸痛、四肢无力、动作迟缓。随着体内能量消耗，机体细胞活力下降，体内电解质失去平衡，使机体的调节系统趋向瘫痪，引起人体的头晕目眩、胃口差、睡眠浅、没有精神等亚健康症状。如果疲劳再继续，代谢废物积累到一定程度后，破坏了体内的微循环，导致细胞酸中毒，以及大量自由基产生，致使中枢神经遭到损害，产生了全身性的长期疲劳症状，食欲不振、失眠烦躁、情绪低落、厌倦生活。这是典型的“积劳成疾”过程。这类病人的“虚弱”，往往未经劳动已疲惫不堪，就是经休息后仍不能解决，须经一定的治疗与调养才能得到恢复或缓解。

你是否得了疲劳症呢？根据疲劳程度的表现分以下9个等级，可进行自我测定。

1. 能进行正常的社会生活，也可以劳动，但经常感到疲劳。
2. 能进行正常的社会生活，也可以劳动，但因全身倦怠经常需要休息。
3. 因全身倦怠每月有数天不能正常生活和工作，需在家休息。
4. 因全身倦怠每周有数天不能正常生活和工作，需在家休息。
5. 正常生活和工作有困难，可从事较轻的工作，但每周有数天需在家休息。
6. 状态好的时候可从事较轻的工作，但每周有50%以上的时间需在家休息。
7. 生活可自理，不需帮助，但不能进行正常的社会生活和较轻的劳动。
8. 生活可自理，但常需帮助，每日50%以上的时间卧床。
9. 生活不能自理，常需帮助，全天卧床。

如果你感到自己疲劳程度在上列第3级以上，那么你就得了疲劳症，需要调养自己。