

现代都市文明病
防治丛书

现
代
都
市

辜
鵬
主
編

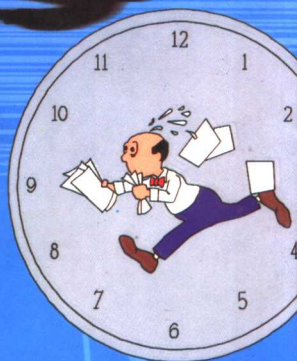


貴州科技出版社

精彩的背后累得快

慢性疲劳综合征

文
明
病
防
治
丛
书



现代都市文明病防治丛书

精彩的背后累得快—— 慢性疲劳综合征

主 编 辜 翔

副主编 宋建平 吴小和

贵州科技出版社

·贵阳·

图书在版编目(CIP)数据

精彩的背后累得快——慢性疲劳综合征/辜羯主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2003.1

(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-219-5

I.精... II.辜... III.慢性病—疲劳(生理)—
综合征—防治—问答 IV.R442.8—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085432 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm × 960 mm 32 开本 8.125 印张 162 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 3 000 册 定价:16.00 元

目 录

一、慢性疲劳综合征的基本知识

1. 什么是慢性疲劳综合征 (2)
2. 疲劳可分哪几类 (5)
3. 什么是体力性疲劳 (5)
4. 什么是脑力性疲劳 (6)
5. 什么是心理性疲劳 (7)
6. 什么是混合性疲劳 (7)
7. 什么是病理性疲劳 (8)
8. 为什么说慢性疲劳综合征是健康的大敌 (8)
9. 为什么说心理性疲劳危害大 (10)
10. 为什么长期疲劳易衰老 (13)
11. 中医怎样认识慢性疲劳综合征 (14)
12. 中医是怎样给慢性疲劳综合征分型的 ... (17)

二、慢性疲劳综合征的原因

13. 超负荷工作为什么要当心慢性疲劳综合征
..... (19)
14. 压力对慢性疲劳综合征有何影响 (20)
15. 睡眠质量对慢性疲劳综合征有何影响 ... (22)
16. 污染对慢性疲劳综合征有何影响 (23)

17. 电污染对慢性疲劳综合征有何影响 (23)
18. 光污染对慢性疲劳综合征有何影响 (24)
19. 居室污染对慢性疲劳综合征有何影响 ... (26)
20. 噪声对慢性疲劳综合征有何影响 (28)
21. 过度拥挤对慢性疲劳综合征有何影响 ... (29)
22. 封闭对慢性疲劳综合征有何影响 (31)
23. 社会因素与人际关系对慢性疲劳综合征有何影响 (32)
24. 饮食对慢性疲劳综合征有何影响 (33)
25. 病毒感染对慢性疲劳综合征有何影响 ... (35)
26. 生活方式对慢性疲劳综合征有何影响 ... (36)
27. 心理因素对慢性疲劳综合征有何影响 ... (39)
28. 疾病因素对慢性疲劳综合征有何影响 ... (39)
29. 导致慢性疲劳综合征的综合因素有何 ... (40)
30. 为什么 45 岁以下的女性易患慢性疲劳综合征
..... (40)
31. 为什么中年男性易患慢性疲劳综合征 ... (42)
32. 为什么青年人易患慢性疲劳综合征 (43)
33. 为什么小儿也会患慢性疲劳综合征 (44)
34. 为什么老年人易患慢性疲劳综合征 (44)
35. 白领为什么易患慢性疲劳综合征 (45)
36. 为什么电脑使用者易患慢性疲劳综合征
..... (46)
37. 为什么知识分子易患慢性疲劳综合征 ... (47)
38. 为什么成功的企业家易患慢性疲劳综合征
..... (48)

39. 为什么考生易患慢性疲劳综合征 (48)
40. 为什么影视明星易患慢性疲劳综合征 ... (51)
41. 为什么上夜班者易患慢性疲劳综合征 ... (52)
42. 为什么新闻从业者易患慢性疲劳综合征
..... (52)
43. 为什么下岗失业者易患慢性疲劳综合征
..... (52)
44. 为什么打工者易患慢性疲劳综合征 (53)
45. 心理性疲劳与用脑过度有什么关系 (53)

三、慢性疲劳综合征的症状

46. 慢性疲劳综合征患者有哪 18 种信号 (56)
47. 慢性疲劳综合征患者有哪些临床表现 ... (57)
48. 慢性疲劳综合征患者的脑部疲劳有哪些
..... (57)
49. 为什么慢性疲劳综合征患者会脾气暴躁
..... (58)
50. 慢性疲劳综合征患者身心疲劳与皮肤疲劳
症状有哪些 (58)
51. 慢性疲劳综合征患者机体疲劳症状有哪些
..... (58)
52. 慢性疲劳综合征患者的功能障碍有哪些
..... (58)
53. 慢性疲劳综合征对生殖功能有何影响 ... (59)
54. 白领患慢性疲劳综合征时主要有哪些症状
..... (60)

四、慢性疲劳综合征的检查与诊断

55. 1987 年诊断慢性疲劳综合征的标准是什么 (63)
56. 1994 年诊断慢性疲劳综合征的修订标准是什么 (64)
57. 如何对慢性疲劳综合征患者进行实验室检查 (64)
58. 什么是慢性疲劳综合征的自我检查法 ... (65)
59. 如何测定自己的疲劳程度 (66)
60. 如何区别慢性疲劳综合征与“懒” (68)
61. 诊断慢性疲劳综合征时要注意什么 (69)

五、慢性疲劳综合征的相关病症

62. 哪些疾病与疲劳互为关联 (70)
63. 如何区别慢性疲劳综合征与神经衰弱 ... (70)
64. 失眠症与疲劳有什么关系 (71)
65. 变态反应性疾病与疲劳有什么关系 (71)
66. 贫血与疲劳有什么关系 (71)
67. 甲状腺功能失调与疲劳有什么关系 (72)
68. 二尖瓣脱垂与疲劳有什么关系 (72)
69. 如何区别慢性疲劳综合征与抑郁症 (73)

六、慢性疲劳综合征的预防

70. 如何储蓄健康以预防慢性疲劳综合征 ... (75)
71. 如何劳逸结合以预防慢性疲劳综合征 ... (75)

72. 如何保持良好的心境以预防慢性疲劳综合征 (77)
73. 什么样频度的性生活可预防慢性疲劳综合征 (79)
74. 如何合理饮食以预防慢性疲劳综合征 ... (80)
75. 如何锻炼身体以预防慢性疲劳综合征 ... (82)
76. 慢性疲劳综合征患者如何防止过劳死 ... (82)
77. 白领如何预防慢性疲劳综合征 (84)
78. 如何预防学习过度引起的疲劳 (86)
79. 如何预防运动疲劳 (87)
80. 怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳 (88)

七、慢性疲劳综合征患者的饮食

81. 慢性疲劳综合征患者的合理营养 (90)
82. 慢性疲劳综合征患者如何安排膳食 (93)
83. 如何通过饮食缓解旅游疲劳 (95)
84. 为什么慢性疲劳综合征患者要有足够的维生素
..... (96)
85. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视钙的摄取
..... (97)
86. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视铁的摄取
..... (98)
87. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视锌的摄取
..... (98)
88. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视硒的摄取
..... (99)

89. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视碘的摄取
..... (99)
90. 为什么慢性疲劳综合征患者要重视镁的摄取
..... (100)
91. 慢性疲劳综合征患者为什么要多吃碱性食物
..... (100)
92. 慢性疲劳综合征患者为什么要适当饮用茶
和咖啡 (102)
93. 慢性疲劳综合征患者可选择哪些抗疲劳的食物
..... (102)
94. 慢性疲劳综合征患者能不能进补 (103)
95. 吃豆类食品对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (106)
96. 吃豆豉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (106)
97. 吃玉米对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (107)
98. 吃粳米对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (107)
99. 吃燕麦片对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (108)
100. 吃黑芝麻对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (108)
101. 吃菠菜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (109)

102. 吃萝卜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (109)
103. 吃芹菜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (110)
104. 吃马铃薯对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (110)
105. 吃菜花对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (111)
106. 吃卷心菜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (111)
107. 吃黑木耳对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (112)
108. 吃银耳对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (112)
109. 吃山药对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (113)
110. 吃西瓜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (113)
111. 吃哈密瓜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (114)
112. 吃桃对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (114)
113. 吃樱桃对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (114)
114. 吃香蕉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (115)

115. 吃草莓对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (115)
116. 吃桑葚对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (116)
117. 吃山楂对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (116)
118. 吃花生对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (117)
119. 吃核桃对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (117)
120. 吃红枣对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (118)
121. 吃桂圆对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (118)
122. 吃葱对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (119)
123. 吃洋葱对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (119)
124. 吃生姜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (119)
125. 吃大蒜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (120)
126. 吃辣椒对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (120)
127. 喝茶对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (121)

128. 吃米醋对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (121)
129. 吃蜂王浆对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (122)
130. 吃蜂蜜对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (123)
131. 吃狗肉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (123)
132. 吃羊肉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (123)
133. 吃鸡肉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (124)
134. 吃鸭肉对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (124)
135. 吃鱼对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (125)
136. 吃牛奶对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (125)
137. 吃动物肝脏对慢性疲劳综合征患者有什么
么好处..... (126)
138. 适用于慢性疲劳综合征患者的茶饮有哪些
..... (126)
139. 适用于慢性疲劳综合征患者的主食有哪些
..... (129)
140. 适用于慢性疲劳综合征患者的小吃有哪些
..... (131)

141. 适用于慢性疲劳综合征患者的菜肴有哪些
..... (136)
142. 适用于慢性疲劳综合征患者的汤羹有哪些
..... (140)

八、慢性疲劳综合征患者的起居

143. 慢性疲劳综合征患者需要什么样的居住环境
..... (143)
144. 为什么慢性疲劳综合征患者更要注重采取科学的生活方式..... (144)
145. 慢性疲劳综合征患者消除疲劳的捷径何在
..... (146)
146. 什么是健康的睡眠..... (148)
147. 为什么说睡眠是驱除疲劳的重要手段
..... (150)
148. 为什么缺少睡眠易生病..... (152)
149. 为什么说假睡危害大..... (152)
150. 夜生活对睡眠产生什么样的影响..... (153)
151. 慢性疲劳综合征患者要如何克服睡眠障碍
..... (153)
152. 慢性疲劳综合征患者夜尿多怎么办..... (155)
153. 慢性疲劳综合征患者应有什么样的作息习惯
..... (155)
154. 慢性疲劳综合征患者要选什么样的枕头
..... (157)

155. 慢性疲劳综合征患者要选什么样的床
..... (158)
156. 为什么慢性疲劳综合征患者不宜久坐
..... (158)
157. 为什么疲劳了还要提倡做点运动..... (159)
158. 慢性疲劳综合征患者不宜做哪些工作
..... (161)
159. 慢性疲劳综合征患者如何才能会有好心情
..... (161)
160. 脑疲劳的负效应是什么..... (161)
161. 为什么说经常用脑不等于连续用脑..... (162)
162. 保持头脑年轻的准则是什么..... (163)

九、形形色色的慢性疲劳综合征防治法

163. 为什么不同性质的疲劳要采用不同的
休息方法..... (164)
164. 解除疲劳要注意些什么问题..... (165)
165. 慢性疲劳综合征患者如何才能消除脑疲劳
..... (167)
166. 如何用简便方法消除大脑疲劳..... (168)
167. 快速消除疲劳有何小窍门..... (168)
168. 如何使用滴眼剂缓解眼疲劳..... (169)
169. 如何用菊花茶来消除眼睛浮肿及疲劳
..... (170)
170. 下棋打牌对慢性疲劳综合征患者有什么好处
..... (170)

171. 练习书法和绘画对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (172)
172. 阅读书报对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (173)
173. 钓鱼活动对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (174)
174. 养花种草对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (175)
175. 集邮对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (175)
176. 手工编织对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (176)
177. 养宠物对慢性疲劳综合征患者有什么好处..... (177)
178. 为什么慢性疲劳综合征患者要适当劳动..... (177)
179. 慢性疲劳综合征患者如何避免应激..... (178)
180. 慢性疲劳综合征患者如何洗温水浴..... (179)
181. 慢性疲劳综合征患者如何进行足浴..... (180)
182. 慢性疲劳综合征患者如何进行森林浴..... (181)
183. 慢性疲劳综合征患者如何进行日光浴..... (182)
184. 慢性疲劳综合征患者如何进行柑橘浴..... (182)

185. 慢性疲劳综合征患者如何进行自我按摩
..... (183)
186. 脑力劳动者如何通过自我按摩来预防慢性疲
劳综合征..... (184)
187. 如何对慢性疲劳综合征患者进行按摩
..... (185)
188. 慢性疲劳综合征患者如何按摩消除视疲劳
..... (187)
189. 慢性疲劳综合征患者如何按摩消除精神紧张
性疲劳..... (188)
190. 运动缓解疲劳的机制是什么..... (189)
191. 慢性疲劳综合征患者如何散步..... (191)
192. 慢性疲劳综合征患者如何跳交谊舞..... (192)
193. 慢性疲劳综合征患者如何骑车..... (193)
194. 慢性疲劳综合征患者如何做手掌保健操
..... (193)
195. 慢性疲劳综合征患者如何做脑保健操
..... (194)
196. 慢性疲劳综合征患者如何做眼保健操
..... (195)
197. 旅行中怎样做操消除疲劳..... (196)
198. 慢性疲劳综合征患者如何打太极拳..... (196)
199. 慢性疲劳综合征患者如何进行坐位锻炼
..... (197)
200. 慢性疲劳综合征患者如何进行卧位锻炼
..... (198)

201. 慢性疲劳综合征患者如何进行浴后锻炼
..... (199)
202. 慢性疲劳综合征患者如何变等待为运动
..... (199)
203. 慢性疲劳综合征患者如何进行颈肩锻炼
..... (199)
204. 如何敲打前额除疲劳..... (200)
205. 有 1 分钟时间空闲如何消除疲劳..... (200)
206. 慢性疲劳综合征患者如何忙里偷闲做运动
..... (201)
207. 慢性疲劳综合征患者如何进行脚步活动
..... (202)
208. 慢性疲劳综合征患者运动锻炼时要注意什么
..... (204)
209. 锻炼后如何消除疲劳..... (205)
210. 慢性疲劳综合征患者如何避免不必要的精力
浪费..... (206)
211. 慢性疲劳综合征患者如何放松自己..... (207)
212. 慢性疲劳综合征患者如何调控心理性疲劳
..... (209)
213. 慢性疲劳综合征患者如何做好精神养生
..... (210)
214. 慢性疲劳综合征患者如何调动主观因素
..... (214)
215. 慢性疲劳综合征患者如何调控情绪..... (215)