



慢性病体质养生指导系列丛书

慢性疲劳 综合征 体质 养生指导

ANXING PILAO ZONGHEZHENG
TIZHI YANGSHENG ZHIDAO

你是哪种体质的慢性疲劳综合征患者？

- 慢性疲劳综合征是现代社会普遍存在的一个健康问题。
- 慢性疲劳综合征的患者中，中年人是“主力军”，女性是好发人群，儿童与青少年的发病率也已逐年上升。
- 慢性疲劳综合征患者常见体质：气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质。

张晓天 丘俊鑫 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

慢性疲劳综合征 体质养生指导

张晓天 丘俊鑫 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

慢性疲劳综合征是指在排除其他疾病的情况下,身体疲劳持续6个月或以上,属于一种亚健康状态,表现为在工作、社交或个人活动中能力明显下降,短期记忆力减退,注意力不集中,无红肿的多关节疼痛,咽痛、颈部或腋下淋巴结肿痛、肌痛等,且不会因为休息得到缓解。其不仅影响身体多系统、器官的正常功能,而且对人的心理状况也会造成不良影响。

中医理论认为,慢性疲劳综合征是由于劳思过度而劳伤心脾、耗伤精气,从而引发阴阳失衡、脏腑功能受损的一种综合性疾病,可通过辨识体质进行综合调理,促使人体的各器官、系统功能趋向平衡。本书以中医体质为纲,从起居日常调摄、饮食药膳、穴位按摩、拔罐刮痧、功法锻炼等方面,为不同体质的慢性疲劳综合征患者提供科学的养生方法。

图书在版编目(CIP)数据

慢性疲劳综合征体质养生指导/张晓天,丘俊鑫主
编.—北京:科学出版社,2018.8

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-057377-3

I. ①慢… II. ①张… ②丘… III. ①慢性病-疲劳
(生理)-综合征-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 101594 号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年8月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2018年8月第一次印刷 印张:5 1/4

字数:91 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《慢性疲劳综合征体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 丘俊鑫

副主编 石 磊 丛晓凤

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王 燕 石 磊

叶 雯 丘俊鑫 丛晓凤

朱小贞 朱蕴华 吴晶晶

张元莉 张晓天 张雯姣

赵 娟 黄正阳 蒋梦琳

丛 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”现代医学模式已悄然改变，其不再是局限于对疾病本身的研究，而是以人为本，以预防疾病和损伤、维持和促进健康为目的，最终实现生理、心理、社会、环境四者相结合。人们对健康管理的作用日益重视，个体健康状态的不仅是自我健康问题，同样也是社会群体的影响因素，相关研究表明积极的健康状态是促进社会生产力的重要因素。

慢性疲劳综合征是由美国疾病控制与预防中心于1988年正式命名的，是健康管理的探讨研究方向之一。慢性疲劳综合征在一般体检及实验室检查结果中往往无法体现，因此将其归为亚健康状态。而在中医病证分类中，慢性疲劳综合征属于“虚劳”“不寐”“健忘”等范畴，是指由于劳思过度而劳伤心脾、耗伤精气，从而引发阴阳失衡、脏腑功能受损的一种综合性疾病。慢性疲劳综合征已是各类人群普遍存在的健康问题，覆盖了青年、中年、老年等各年龄阶段，

包括从事脑力劳动和体力劳动的人群,对人体的生理、心理以及社会适应能力都造成了一定的影响,对人类健康及社会经济发展产生的严重威胁不容忽视。

中医强调“治未病”,早在 2000 多年前《素问·四气调神大论》记载:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”唐代医家孙思邈提出“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”,将疾病分为“未病”“欲病”“已病”三个层次;根据现代医学理论也 不同人群的健康状态可分为三种,即健康未病态、欲病未病态、已病态。慢性疲劳综合征可归为“欲病未病态”,针对其开展的中医“治未病”适宜技术的干预,可以达到防病于先、欲病施治、防微杜渐的作用。

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式,中医体质学以生命个体的人为研究出发点,旨在研究不同体质构成特点、演变规律、影响因素、分类标准,从而应用于指导疾病的预防、诊治、康复与养生。根据中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日发布的《中医体质分类与判定》,将人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。每个人掌握好自己的体质类型,将有助于选择适合自身的预防、保健方法。本书以中医“治未病”理念为指导,为不同体质的慢性疲劳综合征患者提供起居日常调摄、饮食药膳、穴位按摩、拔罐刮痧等中医养生方法,供读者参阅。



本书在编写过程中获得国家自然科学基金“基于代谢组学和舌脉诊客观指标的变化特征研究益气复元膏方改善气虚质的机制(编号: 81603506)”项目、浦东新区中医学科人才项目(编号: PDZYXK-3-2014016)的资助,并得到上海中医药大学附属曙光医院领导和同仁的大力支持,在此表示真挚的感谢!

目 录

第一章 总论	1
慢性疲劳综合征概述	1
慢性疲劳综合征的概念	1
慢性疲劳综合征的流行病学特征	2
慢性疲劳综合征的诊断	2
慢性疲劳综合征的表现	3
慢性疲劳综合征的原因	5
慢性疲劳综合征的易感人群	8
慢性疲劳综合征的危害	10
慢性疲劳综合征的自我检查法	12
中医对慢性疲劳综合征的认识	14
慢性疲劳综合征的中医诊断标准	16
慢性疲劳综合征的常见中医分型	17
什么是中医体质和九种体质分型	18
慢性疲劳综合征的常见体质类型	24
慢性疲劳综合征的体质养生	25

第二章 慢性疲劳综合征的常见中医养生方法	28
中医药膳养生	28
中医药茶养生	29
中医药酒养生	30
常用养生酒	31
中医药枕养生	35
常用药枕方	36
中医按摩养生	39
中医灸疗养生	41
中医拔罐养生	43
常用拔罐方法	45
中医刮痧养生	46
常用刮痧方法	48
中药香囊养生	50
常用香囊配方	50
第三章 不同体质慢性疲劳综合征患者的中医养生 指导	52
气虚质慢性疲劳综合征患者的养生指导	52
调养原则	52
中药调养	53
膳食调养	56
药茶调养	59
经络腧穴调养	60

运动调养	63
阳虚质慢性疲劳综合征患者的养生指导	64
调养原则	64
中药调养	64
膳食调养	68
药茶调养	70
经络腧穴调养	71
运动养生	73
阴虚质慢性疲劳综合征患者的养生指导	74
调养原则	74
中药调养	75
膳食调养	79
药茶调养	81
经络腧穴调养	85
运动调养	88
痰湿质慢性疲劳综合征患者的养生指导	88
调养原则	88
中药调养	89
膳食调养	93
药茶调养	95
经络腧穴保健	96
运动调养	98
湿热质慢性疲劳综合征患者的养生指导	99
调养原则	99

中药调养	100
膳食调养	102
药茶调养	104
经络腧穴调养	105
运动调养	108
血瘀质慢性疲劳综合征的养生	108
调养原则	108
中药调养	109
膳食调养	111
药茶调养	113
经络腧穴调养	114
运动调养	117
气郁质慢性疲劳综合征的养生	118
调养原则	118
中药调养	119
膳食调养	121
药茶调理	124
经络腧穴保健	125
运动调养	128
附一 体质测评方法	130
附二 主编简介	148
附三 曙光医院治未病中心医生门诊信息	151

第一章

总 论

慢性疲劳综合征概述

法国心理学家皮埃尔·比加尔认为：“疲劳不可等闲视之，应当将它看作是一种求救的信号。”可以说，“疲劳是现代人的百病之源，是危害人体健康的重要隐患”，这个问题在当今社会已经日益凸显。

慢性疲劳综合征的概念

慢性疲劳综合征又称为慢性疲劳免疫功能紊乱综合征，是一种亚健康状态，是以疲劳状态为主要表现的症候群，指在排除其他疾病的情况下疲劳持续6个月或以上，并且临床表现为在工作、社交或个人活动中能力明显下降，短期记忆力减退，注意力不集中，无红肿的多关节疼痛，咽痛、颈部或腋下淋巴结肿痛、肌痛等感冒症状，且以上症状不会因为休息而得到缓解。

慢性疲劳综合征的流行病学特征

慢性疲劳综合征是现代社会普遍存在的健康问题。我国流行病学调查显示,我国约有 1/3 的人口处于亚健康状态。在北京、上海、广州、深圳等十大城市人群中,慢性疲劳综合征发病率已达到 10%~25%,其中又以职业人群为主要影响群体,且发病率有逐年升高的趋势。世界卫生组织一项关于全球性的普查表明,全球仅有 5% 属于真正健康的人,有 20% 属于已患疾患者,而处于亚健康状态的人群则高达 75%。慢性疲劳综合征不仅表现为疲劳状态,长期的体质功能低下还影响了患病者的心理健康状态,严重者可影响患者的日常工作和生活。

慢性疲劳综合征的诊断

慢性疲劳综合征于 1988 年由美国疾病控制与预防中心正式命名,其 1994 年修订的慢性疲劳综合征诊断标准如下。

(1) 通过临床评定的、无法解释的、持续或反复发作的慢性疲劳,这种疲劳是新发的或者有明确的发病时间、非先天性的、不是由于正在从事的劳动引起的,经过休息不能得到缓解,且患者的职业能力、受教育能力、社交能力及个人生活等各方面较患病前有实质性下降。

(2) 下述的症状中同时出现 4 项或 4 项以上,且这些症状已经持续存在或反复发作 6 个月或更长时间,但不应该早于疲劳:① 短期记忆力减退或注意力不能集中;② 咽痛;③ 颈部或腋下淋巴结肿大、疼痛;④ 肌肉酸痛;⑤ 不伴有红肿的多关节疼痛;⑥ 头痛,但其发作类型、方式及严重程度与以前不同;⑦ 睡眠后精力也不能恢复;⑧ 体力或脑力劳动后疲劳持续时间超过 24 小时。

慢性疲劳综合征的表现

心理

长期慢性疲劳会影响人的心理健康,并且患者的心理方面异常改变往往早于躯体症状出现,症状也较为突出。主要表现为精神不振或精神紧张、心情抑郁、焦虑不安或急躁易怒、情绪不稳定、精神状态差、思维混乱、反应迟钝、记忆力减退、注意力难集中、工作效率降低、做事不自信、犹豫不决。

体态面容

患者的体态常表现为消瘦或肥胖;面容出现早衰,脸色暗淡无华,面部较同龄人提早出现皱纹和色斑;身体皮肤变得粗糙、干涩,伴随有脱屑的症状;手指甲和脚趾甲失去正常的平滑和光泽,指(趾)甲上“小太阳”的数目和面积较少;毛发变得毛糙、无光泽、易脱落。

➤ 运动系统

患者常感觉周身不适、全身疲惫、四肢乏力而活动变得迟缓;有时可能出现肌痛、关节痛等类似感冒的症状;若症状经久不愈,患者会出现一种重病缠身之感。

➤ 消化系统

患者常表现为食欲减退,时刻有饱腹感,偏食,尤其厌油腻、厚重的食物;食后出现消化不良,腹胀之感;大便性状改变,伴有便秘或大便次数增多等症状。

➤ 神经系统

患者精神时刻处于紧张状态,长此以往出现精神不振,早期表现为疲乏、头晕、头痛、心慌、易怒等;后期逐渐出现易受惊恐、失眠多梦等,严重影响睡眠质量,导致睡眠不足,进而出现嗜睡、萎靡、记忆力减退,易被误解为懒散之人。

➤ 泌尿生殖系统

患者易出现尿频、尿急等症状。男性患者出现阳痿、早泄、遗精、性欲降低等;女性患者出现月经不调或闭经、性冷淡等,易导致不孕。

➤ 感官系统

视觉系统主要表现为眼睛疼痛、干涩、畏光、视物模糊