



美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 疲劳综合征

赵 歆 [编著]



中国中医药出版社



美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 疲劳综合征

赵 歆 [编著]



中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

远离疲劳综合征/赵歆编著. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 1

(远离生活方式病小丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 165 - 7

I. 远... II. 赵... III. 疲劳(生理) - 综合征 - 预防
(卫生) IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002529 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.125 字数 106 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 165 - 7 册数 5000

*

定价: 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



远离生活方式病小丛书

编委会

主 编 张志斌

副主编 苏 诺

编 委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 叶 子 刘玉玮 刘学春

农汉才 邱 功 赵 歆 普小玲



插图作者

远离化妆品综合征 叶 子 张志斌

远离早衰 刘学春

远离电脑电视综合征 张 帆

远离冰箱空调综合征 刘敬伟

远离装修综合征 刘敬伟

远离抑郁症 王 畅

远离疲劳综合征 王 畅 刘敬伟





前言

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“晴天一身汗，雨天一身泥”的辛劳，“食有鱼，出有车”，古代统治阶级才能享受的舒适生活越来越普遍地走向寻常百姓。

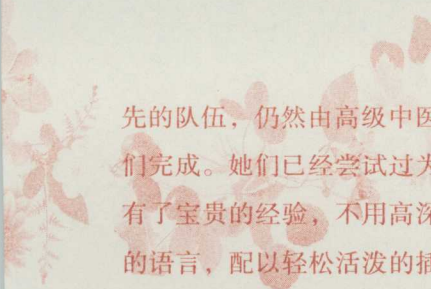
但是，就在人们享受舒适的现代生活的时候，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有44.7%的患者是由不良生活方式和行为所致。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。

鉴于此，我们于2005年推出一套“远离生活方式病小丛书”，一共7种，介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高脂血症、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。非常巧合的是，从丛书主编到分册作者、从责任编辑到装帧设计，我们这个愉快的合作小组清一色地由女性组成。出于女人的工作作风与审美观点，我们的那一套书做得相当“女

人化”，语调从容，文字优美，风格轻松，装帧精致，色彩悦目。丛书出版之后，很幸运地得到了广大读者的厚爱。因此，我们非常开心地接受了出版社请我们再做一套的建议，并且打算一如既往地保持我们的风格。我们有意地保留了我们的女人方阵，同心协力将“女人书”的美丽与体贴进行到底。

由于上一套书涉及的疾病大多针对中老年朋友，这一次我们打算把关爱更多一些送给年轻的朋友。在这套书中，我们将介绍电脑电视综合征、冰箱空调综合征、装修综合征、化妆品综合征、疲劳综合征、抑郁症与早衰这些与现代生活方式关系更为密切的疾病的防护常识。这些疾病有的非常“年轻”，随着生活的现代化才产生不久；有的虽然已经有了一定的“历史”，却因为生活的现代化而变得更为普遍，或后果更为严重。这些疾病尽管没有成为主要的致死因素，但涉及面很广，而且涉及的人群非常年轻化，严重影响了我们努力经营的生活质量。更为严重的是，正是因为这些疾病不是大众熟知的致死疾病，关于这些疾病的危害至今没有引起足够的重视。这些病中的一部分，甚至在医学界也没有得到足够的研究和重视，其中的某些病名及疾病概念都缺乏明确的规范。至于老百姓，尤其是年轻人，对于这些防护常识的知晓程度，则更是令人担忧。

这些疾病与现代不良生活方式直接相关，改变不良的生活习惯可以降低发病率，甚至可以完全控制某些病的发生，或者对疾病的预后起关键性的作用。所以对于每一个人来说，如果您关注健康、珍惜生活，就应该了解必要的医学知识。这第二套“远离生活方式病小丛书”的作者基本保持原



先的队伍，仍然由高级中医研究人员与已经毕业了的研究生们完成。她们已经尝试过为普通百姓量身定做科普作品，都有了宝贵的经验，不用高深难懂的医学术语，而以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插图，帮助您了解如何从日常起居中来预防这些疾病。同时，也给已经患病的朋友有利于康复的一些日常生活贴心建议。

在上一套书的前言的最后，我说：“世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果翻开这套小丛书，能够为您与您的家人健康地享受美妙的现代生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。”现在，我正准备再次与您一起欢笑。

张志斌

2006年12月

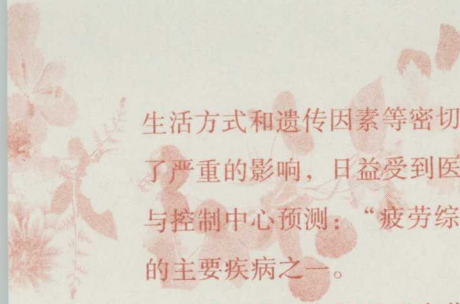
A decorative border in the top left corner of the page, featuring a variety of pink and red flowers, including daisies and roses, along with several strawberries and slices of watermelon.

引言

社会的飞速发展，带来了前所未有的繁荣。高楼平地起，电脑进万家，私车排满路，空调转不停，人们的工作与生活方式发生了急剧的变化，带来了企盼已久的现代化，也带来了有害健康的新疾病。研究表明，在各种疾病的病因中，生活方式和行为因素占了将近 50%。世界卫生组织已经将“生活方式病”列为 21 世纪威胁人类的“头号杀手”。疲劳综合征，就是“生活方式病”中既古老、又年轻的一员。

自从人类开始劳动，无论是脑力还是体力，“疲劳”是每个人都曾有过的体验，但从古至今很少有人想到“疲劳”也会成为一种病。直到 1987 年 4 月美国疾病控制中心根据全美各地提出这类病例的报告，才将这种以疲劳为主症的疾病命名为“慢性疲劳综合征”，并提出了诊断标准。从正式命名的时间上看，“疲劳综合征”比艾滋病还要年轻。

由于人们在年龄、适应能力、免疫功能、社会文化层次等方面所存在的差异，“疲劳综合征”的表现也错综复杂。研究发现，“疲劳综合征”的发生与社会环境、经济文化、



生活方式和遗传因素等密切相关，对患者的工作和生活造成了严重的影响，日益受到医学界的高度重视。美国疾病预防控制中心预测：“疲劳综合征”将成为未来影响人类健康的主要疾病之一。

本书简要介绍了“疲劳综合征”的基本知识，分析了此病与哪些不良生活方式有关，提出了从生活上预防“疲劳综合征”的方法，为患者的康复推荐了一些具体有效的措施，最后特别在饮食起居上给大家很多贴心小建议。全书采用介绍与问答相结合的形式，提出的各种方法力求简便易行，希望对广大读者能有所帮助。

赵 敏

2006 年 12 月



目 录

CONTENTS

“累”也是病吗？

——认识疲劳综合征 1

一、你感到疲劳吗？ 1

二、什么是疲劳综合征？ 2

三、哪些人易患疲劳综合征？ 3

四、为什么会得疲劳综合征？ 4

五、疲劳综合征是亚健康吗？ 7

六、疲劳综合征的病程如何？ 8

七、疲劳综合征会致死吗？ 9

八、疲劳综合征与“过劳死”有何关系？ 10

怎么会“累出病来”？

——不良生活方式与疲劳综合征 12

一、什么是现代健康观念？ 12

二、成功 = (IQ + EQ) × HQ 13

三、健康木桶的短板——不良生活方式 14

四、16 种不健康的生活方式 15

五、病从口入——吃出疲劳综合征 17

1. 不吃早餐 17
2. 午餐吃得快 18
3. 晚餐太丰盛 19
4. 常吃夜宵 19
5. 嗜饮咖啡 20
6. 餐后吸烟 21

六、生活不等式 22

1. 坐办公室≠不累 23
2. 坐着≠休息 25
3. 金钱≠本钱 26
4. 用脑≠轻闲 27
5. 吃得饱≠身体好 28
6. 吃得“营养”≠吃得健康 29
7. 吃补药≠治疲劳 30
8. 喝果汁≠吃水果 32
9. 保鲜≠保险 33
10. 放松≠放纵 34
11. 健身≠身健 35
12. 过节≠休息 36

七、生活小误区 38

1. 累了才休息 38
2. 饿了才吃饭 38
3. 渴了才喝水 38
4. 困了才睡觉 38





5. 内急才如厕	38
6. 病重才求医	39
八、煮青蛙的温水	39

怎么才能不“累出病”

——预防疲劳综合征	40
一、疾病可以预防吗?	40
二、您的生活“健康”吗?	41
1. 喝酒	42
2. 抽烟	42
3. 血压	42
4. 体重和身体脂肪水平	42
5. 锻炼	42
6. 精神压力和焦虑	43
7. 驾车	43
8. 人际关系	43
9. 休息和睡眠	44
10. 生活满意度	44
11. 性生活	44
三、新起点(NEWSTART)	45
四、人体器官工作时间表	46
五、疲劳综合征怎样预防?	48
六、向心脏学习休息	49
七、睡眠——最基本的休息	50
八、体力劳动是“致病”还是“治病”?	51
九、脑力疲劳者“运动休息”	52

十、运动预防疲劳的原则	53
十一、白领防疲劳	54
十二、女性防疲劳	55
十三、脑力劳动者防疲劳	57
十四、电脑一族防疲劳	58
1. 消除眼疲劳	58
2. 营造健康环境	59
十五、节日防疲劳	61
十六、旅途防疲劳	62
十七、精神调养防疲劳	63
十八、饮食防疲劳	64
1. 国外新潮饮食方式	64
2. 改变我们的饮食习惯	65
十九、饮茶防疲劳	66
二十、防疲劳五戒	67
二十一、国外健康生活流行风	68

“累出来的病”怎么养

——疲劳综合征如何康复	71
-------------------	----

一、疲劳对人体的影响	71
二、我国传统医学是如何认识疲劳综合征的?	72
三、非药物疗法与疲劳综合征	73
四、日常生活抗疲劳	74
1. 起居规律化	74
2. 锻炼经常化	75
3. 心理疲劳及时消除	76





五、生活二十一条	76
六、抗疲劳八忌	78
1. 忌不吃早餐	78
2. 忌清晨吸烟	78
3. 忌空腹喝牛奶	78
4. 忌如厕看报	78
5. 忌洗澡时间过长	78
6. 忌睡觉门窗紧闭	79
7. 忌餐桌上铺塑料布	79
8. 忌醉酒后饮浓茶	79
七、饮食抗疲劳	79
1. 抗疲劳要三餐均衡	79
2. 抗疲劳要结构均衡	80
3. 抗疲劳从早餐开始	80
4. 抗疲劳晚餐要合理	81
八、酸碱平衡抗疲劳	81
1. 身体变酸的原因	81
2. 饮食调酸碱	82
九、吃鱼抗疲劳	83
十、维生素抗疲劳	84
十一、茶叶抗疲劳	85
十二、随身食物抗疲劳	87
1. 饼干	87
2. 水果	87
3. 干果	87

4. 牛奶	87
十三、四季饮食抗疲劳	88
1. 春季调养	88
2. 夏季调养	89
3. 秋季调养	90
4. 冬季调养	91
十四、五谷杂粮抗疲劳	94
十五、抗疲劳饮食三忌	96
1. 富含色氨酸的食物	96
2. 海鲜类食物	96
3. 含热量少的食物	96
十六、健康睡眠抗疲劳	97
1. 安眠食物	97
2. 失眠食物	98
3. 夏季健康睡眠	98
4. 避免睡软床	99
十七、音乐抗疲劳	100
十八、读书抗疲劳	102
饮食起居抗疲劳	
——生活小建议	104
一、疲劳综合征食疗原则	104
1. 注意饮食平衡	104
2. 注意饮食中的维生素	105
3. 注意饮食中铁的吸收	105
4. 注意饮食中一定要有乳制品和豆制品	105





5. 注意饮水	105
二、四季食疗	106
1. 春季食疗法	106
2. 夏季食疗法	107
3. 长夏食疗法	109
4. 秋季食疗法	110
5. 冬季食疗法	111
三、药茶解疲劳	112
四、药粥解疲劳	113
五、冬虫夏草抗疲劳	114
六、水果解疲劳	116
七、果菜汁抗疲劳	116
八、疲劳综合征女性患者食疗法	118
九、疲劳综合征男性患者食疗法	120
1. 商务餐放弃生猛	120
2. 办公室工作补充营养	120
3. 压力之下消除心烦	121
4. 疲劳之时改善平衡	121
5. 酒宴难拒,呵护心肝	122
6. 常有应酬,改善睡眠	122
十、抗疲劳食谱精选	123
十一、抗疲劳“花茶”	128
十二、消除精神疲劳的原则	129
十三、消除精神疲劳的方法	130
十四、工作中的疲劳消除法	131

1. 及时休息	131
2. 喝茶	132
3. 午间休息	132
4. 加餐	133
十五、工作后的疲劳消除法	133
1. 适当运动	133
2. 外出娱乐	133
3. 回家放松	134
4. 按摩	134
十六、健康“自助餐”	135
十七、电脑一族抗疲劳	135
1. 鼠标手和电脑脖	135
2. 眼疲劳	136
十八、坐着锻炼	137
十九、枕头与睡眠	138
二十、绿色植物抗污染	139
二十一、自我按摩恢复脑疲劳	141
二十二、自我按摩调治身体疲劳	144

