

● 健康小丛书

休息的科学



全国爱国卫生运动委员会

主编

中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

休息的科学

韩绍安 编著

人民卫生出版社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏棣 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

休 息 的 科 学

韩 绍 安 编 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北 京 市 房 山 区 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 2⁵/₁₆印张 55千字

1990年11月第1版 1990年11月第1版第1次印刷

印数：00,001—4,200

ISBN 7-117-01454-7/R·1455 定价：0.95元

〔科技新书目230—190〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

为什么休息要讲究科学？	(1)
休息与健康长寿有什么关系？	(2)
什么是疲劳？疲劳分几种？	(4)
影响疲劳的因素有哪些？	(5)
脑力劳动为主的人如何正确地休息？	(6)
体力劳动为主的人如何正确地休息？	(8)
什么是“提前休息”？它有什么益处？	(9)
青年人如何正确地休息？	(11)
中年人如何正确地休息？	(12)
休息对于老年人有何特殊意义？	(14)
中学生为什么要重视休息？	(16)
怎样利用好课间休息10分钟？	(17)
孩子们也需要休息吗？	(19)
家庭主妇怎样才能休息好？	(21)
孕妇怎样才能休息好？	(23)
从事站位工作的人员怎样休息好？	(25)
驾驶员怎样休息好？	(27)
三班倒的职工怎样才能休息好？	(29)
长途旅行中为什么要特别重视休息？	(32)
胖人和瘦人在休息时要特别注意些什么？	(34)
为什么要把休息好做为夫妻间相互照料的重点？	(36)
怎样寓休息于娱乐活动之中？	(37)
为什么说欣赏是一种极好的休息方式？	(39)
为什么说旅游是一种很好的休息方式？	(41)
看电视是最佳的休息方式吗？	(43)
为什么说散步是最好的休息方式之一？	(45)

休息好坏与精神状态有什么关系？	(46)
休息与环境有什么关系？	(48)
有人说休息好也需要知心朋友这话对吗？	(49)
如何将休息与个人的志趣与爱好结合在一起？	(50)
常用烟酒糖茶解乏好不好？	(52)
如何过好星期天？	(53)
节日期间为什么反而休息不好？	(55)
休息对于病人为什么特别重要？急性病人如何休息？	(56)
慢性病人如何休息？是休息越多越好吗？	(58)
为什么说睡眠是人类最重要和最基本的休息方式？	(60)
人为什么会失眠？怎样才能睡得更香甜？	(61)
做梦是怎么回事儿？多梦对身体有害吗？	(63)
午睡究竟好不好？	(65)
附：介绍几种简易效佳的休息法	(66)
1. 下班到家后片刻休息法	(66)
2. 久立者消除腿脚疲劳法	(67)
3. 健脑操	(67)
4. 消除脑力疲劳的3分钟按推法	(70)
5. 闭目养神法	(71)
6. 10分钟静默法	(72)
7. 两分钟健脑操	(73)
8. 忙里偷闲保健操	(73)
9. 按摩休息法	(74)

为什么休息要讲究科学？

休息是暂时停止工作、学习或活动。这就是群众经常说的“歇一会儿”。这是人类的一种本能，动物也有这种本能。这是保护自己、延续生命的需要。但是，休息并非如此简单。在远古时代，我们人类的老祖先还处在“钻石取火、筑巢为家”、终日到处奔波狩猎的原始社会。所从事的几乎都是笨重的体力劳动，所以经常出现的只是体力疲劳。因此，那时的休息是以消除体力疲劳为目的的各种极其简单的休息方式，诸如坐、卧、蹲等，其中最重要、时间最长的则是睡眠。随着人类文明的不断进步，笨重的体力劳动逐渐减少，半体力半脑力和以脑力为主的人群逐渐增多。特别是发展到今天现代化的文明时代，在许多国家或地区，笨重的体力劳动正在迅速消失，而脑力劳动的强度已达到从未有过的高度。而且，脑力劳动也日趋复杂多样。与此同时，社会的发达与开放，人际交往的密切，竞争的强化和激烈，加之城市交通的拥挤，噪音，空气污染，失业与待业等环境和社会因素的作用与影响，使人类疲劳的性质随之发生了质的变化。单纯的体力疲劳在急剧减少，脑力疲劳则不断增加，比这两种更为复杂的是心理（精神）疲劳日益增多。同时，兼有以上两种或三种疲劳并存的混合性疲劳，更是相当普遍。这样一来，以消除疲劳为主要目的的休息，就不单单是靠歇一会儿能够解决的了。因为，消除种种不同性质的疲劳，需要多种多样的休息方式。否则，就休息不好，达不到消除疲劳的目的。而且，社会的进步给人类提供了更充裕的时间，更丰富的内

容和多种多样的形式，使休息远远超出歇一会儿的范畴，从本能上升为一门科学。列宁曾经说过，不会休息的人就不会工作。因此，欲提高工作效率，获得满意的成绩，必须学会休息。不仅如此，休息好坏与健康息息相关，甚至会影响寿命。长期休息不好势必损害身体，招来疾病。我国许多杰出的中年知识分子英年早逝，其中一条重要的原因就是他们休息不好或不当，积劳成疾。因此，切不可把休息看做是一件生活小事。当前，很大一部分人对休息缺乏足够的重视，甚至存在着种种偏见和误解；也很少有人把休息当成一门学问来加以认真地研究。为此，重视休息、研究休息已成为促进人人身心健康，以充沛的精力投入四化建设的重要课题。

休息与健康长寿有什么关系？

休息与健康长寿息息相关。有人称休息是健康的基本要素，没有休息就不会有健康，健康离不开休息。休息好坏直接影响着人类的寿命。据研究，现代人类的平均寿命之所以比古代显著延长，也与他们比古代人类更会休息有关。相反，如果休息不足、不当或过度，都会损害健康。

休息不足：休息是消除疲劳的主要方式。无论体力疲劳还是脑力疲劳，人体内都会发生二氧化碳和乳酸等代谢废物（又称为疲劳素）的积蓄，而休息恰恰可使人体停止疲劳素的产生，并将那些积蓄的疲劳素排出体外。如果，休息不足，那些疲劳素仍滞留在人体内，不仅疲劳状态得不到及时地消除，若长时间的持续下去或反复发生，势必影响健康，致机体免疫水平降低，因而容易引起多种疾病。同时，某些组织或器官，如果长期得不到休息或休息不足，即持续消耗，也会受到磨损，导致疾病。所谓积劳成疾就是这个道理。三国

时代的诸葛亮只活了 50 几岁，他就是积劳成疾的一个典型实例。诸葛亮重任在肩，常年统率大军征战疆场。他日夜操劳，呕心沥血，而且事无巨细，件件都要亲自过问。晚上经常忙到深夜，睡眠严重不足。这样常年不得很好的休息摧残了他的身体，终于使这位旷世之才未到“耳顺”之年就与世长辞了。

休息不当：由于疲劳的性质不同，每个人又都有自己的具体情况，所以，采取哪一种方式休息不能千篇一律。生活中可以发现许多人不会休息，即休息不当。比如，一位汽车司机天天晚上看彩电，一看就是四、五个小时；白天一有空儿就看小说。把看电视和看小说做为他的主要休息方式。时间久了，他的视力一定会下降，而且会影响其正常开车。这是因为司机的疲劳是以视力疲劳为主的脑力疲劳（兼有体力疲劳），而连续长时间地看电视和看小说，只能加重其视力疲劳，用这种休息方式是不妥的。再如，一位在办公室里坐了一天的脑力劳动者，晚上下班到家就躺到沙发上或伏在案头写东西或看材料，这对消除脑力疲劳十分不利。如果能到户外散散步，打打羽毛球，或是听听音乐，和亲人们聊聊天，则对消除脑力疲劳是很有益处的。对脑力劳动者来说，做些有益的活动就是积极的休息。

休息过度：休息不可少，但也不是越多越好。世界上有不少懒汉，他们既懒得动手动脚，也懒得动脑，就喜欢睡懒觉。这种过度的休息对健康十分有害。因为，生命在于运动，流水不腐、户枢不蠹，长期休息过度，势必导致人体功能退化或衰退，久之，也会引起多种疾病。同时，由于活动量显著减少，体内多余的能量会转化为脂肪积蓄下来，引起肥胖，而肥胖则是多种疾病的温床。正由于此，休息过度会导致早

衰甚至短命。

什么是疲劳？疲劳分几种？

休息是消除疲劳的主要手段。学会科学地休息必须认识疲劳。什么是疲劳？疲劳是人体的一种生理状态。心理学家提出，疲劳是指人们连续工作以后，工作效率下降的一种状态。它包括心理疲劳与生理疲劳两大类。生理疲劳又包括体力疲劳和脑力疲劳。所谓体力疲劳就是人们常说的“累了”，干活儿或运动时间较长或强度较大，都会产生累了的感觉，这就是体力疲劳，每个人经常会尝到这种滋味儿。体力疲劳是在较长时间或强度大的劳动或运动时产生的，身体的肌肉持久或过度收缩，会消耗掉肌肉里的能源物质，同时产生乳酸、二氧化碳（疲劳素）和水等，这些代谢产物如在肌肉内堆积过多，会妨碍肌肉细胞的活动能力。疲劳素进入血液，并运行全身，会进一步刺激中枢神经系统，使人产生体乏无力；并出现不愉快的感觉，对工作失去兴趣——疲劳就产生了。脑力活动久了也会产生疲劳。当我们用心看书或演算时间久，会感到头脑发胀，记忆力显著下降，这就是脑力疲劳。它产生的机理与体力疲劳相仿，是脑细胞活动所需的氧气和营养物质供不应求的结果，也是脑力活动中产生疲劳素的作用。消除脑力疲劳也必须及时将体内积存的疲劳素排出体外。心理疲劳也叫精神疲劳，它与体力疲劳和脑力疲劳的性质不同，一般不是发生在劳动或学习进行之中，而是往往在劳动或学习刚刚开始，甚至还没开始时，就觉得很累，或不想活动，即对劳动或学习失去兴趣，严重者会感到厌烦。所以有人提出心理疲劳不是不能做或学，而是不愿做或学。生活中到处可以看到这种现象：有些人刚上班走进车间，还没正式干活

儿，就觉得周身乏力，四肢倦怠，甚至心烦意乱；有些人刚上课，手一拿起书本就觉得头痛、厌倦、打不起精神等，这些都是心理疲劳。

除上述三种疲劳外，还有一种综合或混合性疲劳，即上述三种疲劳同时存在，或其中两种疲劳同时存在。最常见的是体力疲劳与脑力疲劳并存，以及脑力疲劳与心理疲劳并存。当然，体力疲劳也可与心理疲劳并存。这些疲劳比较复杂，为消除它们必须采取适宜的休息方法。

影响疲劳的因素有哪些？

影响疲劳的因素很多，其中主要的因素如下。

1. 工作或学习速度及强度：工作或学习采取高速度，这比适中的速度容易疲劳。同时，工作或学习的强度越大，疲劳的产生也越快。活儿越重越容易累就是这个道理。

2. 工间休息时间：人们都有这样的体验，劳动时在尚未感到明显疲劳之前就休息一会儿，即采取工间休息的办法，会推迟疲劳的产生。相反，干到很累的时候才休息，短时间内疲劳不会消除，即疲劳程度越深，恢复的时间就越长。因此，这时的工间休息可防重度疲劳的产生。

3. 心理因素：人们也都有这种体验：自己感兴趣的活儿，多干些也不会觉得累；自己愿意学的功课，多学些也不觉得疲乏。这是什么道理呢？原来，疲劳的产生受当时心境和情绪影响。人在愉快的心境下工作，会延缓疲劳的产生。

4. 其它因素：人的不同体质、气质、工作或学习能力（技巧与智力），以及年龄等因素，都会影响疲劳的产生与消除。一般说来，人的体质好，属于粘液气质，工作技巧熟练、智力高，年龄较轻，都可延缓疲劳的产生。相反，体质差，

属于多血气质，工作技巧生疏，智力较低，年龄较大或幼小，就比前者更容易出现疲劳，而且消除疲劳的时间也较长。因此，为了防止疲劳的过早出现，人们应该做到：① 工作或学习时不要贪图高速度，急于求成，应该采取适中的速度。同时，也要掌握好工作或学习的强度，不能干得或学习得过猛。② 工作或学习过程中，要学会利用工（课）间休息时间，该休息就认真地休息一会儿，即劳逸结合。避免长期连续“作业”。③ 平时加强个性修养，陶冶性情；工作或学习时要讲究心理卫生，保持愉快、稳定的情绪，特别是要培养自己对工作或学习的兴趣。④ 努力学习技术，不断提高自己的水平，树立正确的学习态度，加强锻炼身体，预防疾病。健康的体魄和健康的心理会使人耐受疲劳。

脑力劳动为主的人如何正确地休息？

脑力劳动所引起的疲劳多为脑力疲劳。防止脑力过度疲劳的关键在于会科学地用脑。一个脑力劳动者如果不会科学地用脑，不仅工作效率不高，而且还容易产生脑力疲劳，应该避免。怎样用脑才算符合科学呢？主要有两条。一是用脑持续时间不要过长。有人习惯在办公桌旁一坐就是半天，头也不抬，专心致志地干工作，诚然，这种工作态度很好，无可非议，但方法欠妥，容易产生脑力疲劳。正确的做法是，在持续用脑1~2个小时左右，或自己感到脑子开始变得有些混沌，或胀木感，或出现理解力、记忆力下降时，这是脑力疲劳的信号，应立即暂停用脑，放下手里的工作，在室内踱步，或到户外活动几分钟。当头脑变得清晰之后再恢复刚才的脑力活动。条件允许者可以每隔1~2个小时，变换一下脑力活动的内容或方式。比如，做教师的，一个上午讲2

小时的课，批改作业1小时，再备课1小时，就比连续讲4小时课不易出现脑力疲劳；二是要注意用脑的环境。空气污浊、供氧不足，或环境嘈杂，容易产生脑力疲劳。因此，脑力劳动者应保持工作环境的清洁宁静和空气卫生。

脑力劳动者下班到家后，最好先坐在沙发上静坐一小会儿，舒展一下四肢，闭目养神，然后再开始烹饪或搞家务。晚饭后的活动应以轻度体力活动为主，如散步、打羽毛球、打太极拳、气功等。这是由于脑力劳动整个白天体力活动过少，肌肉处于“饥饿”状态，极需在晚上（或清晨）进行补偿。



图1 脑力劳动者的休息

一般说来，每天至少进行半小时的体育锻炼。适度的体育锻炼对于脑力劳动者来说，也是一种很好的“脑力休息”。晚上，也可以看看电视，但尽量不看情节紧张、场面惊险的片子，以轻松、抒情的片子为好，特别是看的时候精力不要高度集中，持续时间不宜超过2小时，每看一小时左右，应该走到户外活动一下四肢，休息几分钟。另外，也可根据自己的爱好，听听音乐，练练书法或绘画，看看小说，但时间不宜安排过紧，最好按时就寝。一条重要原则是：整个晚上切忌用脑时间过长或过度，相反，适度的体力活动则不可缺少（图1）。

体力劳动为主的人如何正确地休息？

体力劳动所引起的疲劳多为体力疲劳，而体力疲劳实质就是肌肉疲劳。因此，以体力劳动为主的人休息的方式就应该首先消除机体的肌肉疲劳，尤其是要防止肌肉的过度疲劳。其有效办法是善于利用工间和午间休息时间，即在疲劳程度较轻的情况下消除或缓解一下疲劳。这一点往往容易被一般人所忽略，他们觉得白天上班时休息不休息无大妨碍，晚上一块儿休息就可以了。这是不对的。科学研究证实，如果一个人使足劲儿连续干1个小时，需休息20分钟就可以消除疲劳，但连续干2个小时，则需休息60分钟，而连续干3个小时，休息90分钟也不能使疲劳消除。不仅如此，连续长时间的重体力劳动，或干得过猛还会造成肌肉纤维的损伤，影响健康，甚至会招致疾病。所以，正确的办法是每劳动一段时间之后，就应该利用空隙或工间休息时间，稍休息一会儿。有些工种要求操作者不准离开现场，这就要根据实际情况灵活掌握，既要不耽误工作，又要巧妙地休息，即学会

“忙里偷闲”。比如，在去厕所的途中，伸伸懒腰，深吸几口新鲜空气，踢踢腿脚等等，都是休息。中午休息时间较长，人们应该学会利用这段“黄金”时间进行整休。对于体力劳动者说来，中午休息得好或不好，将直接影响到整个下午的劳动效率和身体健康。中午吃午饭后，最好找一个合适的地方，躺在床上或坐在椅子上闭目养神，舒展身躯，若能小憩一会儿就更好了。当然，也可以与伙伴们下盘棋或玩一会扑克，或听一段轻松的音乐。在下午劳动时，也应留有余地，适当休息，以免导致下班时筋疲力尽。

晚上下班到家，对于体力劳动者的第一件事儿应该是坐到沙发上，舒舒服服地休息一会儿，这时候，脑子里什么也不要想，不要到家就问长问短，或是马上走进厨房忙着烹调。休息10分钟左右再搞家务。晚饭后不要急于去散步。据最新研究成果表明，饭后应该先坐一会儿或躺一会儿，以利于消化道的消化。如果，搁下饭碗就去散步，会分散集聚于消化道的血液，妨碍消化，对健康不利。

体力劳动者的晚上时间应该视当日疲劳程度来安排活动。如果，白天劳动量甚大，疲劳较重，应有目的地减少体力活动，以看电视、听音乐、聊天、看书、习字等活动为主；若白天劳动量一般，疲劳程度不大重，则可以与家中亲人一起到户外去散步，或在家里从事一些较轻的家务劳作。临睡之前别忘了用较热的水泡泡脚，然后双脚抬高，按摩一会四肢，有助于消除四肢肌肉的疲劳。如有条件能洗上一个热水澡，当然更好了。

什么是“提前休息”？它有什么益处？

传统习惯的做法都是感觉累了或即将累了的时候，开始

休息；美国的一些科学家们提出应该在工作、学习、劳动或运动一段时间之后，疲劳尚未出现时，就开始休息，因而被称为“提前休息”。他们做了多次有趣的试验：让一批健壮的美国陆军士兵急行军，打破常规，每行军1小时就休息10分钟，结果发现，他们的行军速度不但大大加快，而且持续的时间明显延长，即效率显著提高了。后来，美国陆军司令部规定，所有的部队在训练中，都要采取这种办法行军。这种“提前休息”并不是什么新课题，其实，它早已在多种人群中被广泛应用，如学校的课间10分钟休息即是。对于多数大、中学生说来上一节课并不会出现疲劳，所以课间10分钟是属于“提前休息”。它与行军的每小时休息10分钟一样，目的是为了^①提高效率，所不同的是，它提高的是学习（脑力劳动）效率。许多取得杰出成就的政治家、科学家，也采用过这种休息方法。据有关材料记载：英国前首相邱吉尔，在第二次世界大战时，已经70高龄，但每天工作16小时以上，指挥全英的抗德战争，始终保持着旺盛的精力。原因之一就是他很会休息，并采用了“提前休息”法。不管多忙，他都坚持午睡1小时。到了晚八点，吃过晚饭，他又^②躺到办公室内的床上，睡上2个小时，用以“防止疲劳”，睡醒后便又精神饱满地去工作，直至次日凌晨。现实生活中，有许多人不大明白这个道理，他们连续工作4~5个小时乃至更长的时间，已经出现头昏脑胀或感到精疲力尽，仍然咬牙坚持，错误地以为这是珍惜时间，是在提高工作效率，恰恰相反，在这种状态下工作3个小时，也不如精力充沛时干1个小时，效率不是提高，而是下降了，而且长此下去，还会损害身体健康。因此，每个人都应该结合自己的实际情况，巧妙地将“提前休息”引进自己的工作、学习或劳动中来。

青年人如何正确地休息？

青年人向来是不大注意休息的。有些青年人甚至认为休息是老年人和病人的事儿，自己休息不休息无所谓，年轻力壮嘛！其实，这不是无知就是误解。休息对于任何人都同样重要，青年人也不例外。正由于青年人体力强健、头脑机敏、工作或劳动起来生龙活虎，速度比一般人快、效率也较高，所以身体消耗的能量也较大，从这个角度说，更容易出现疲劳，因此，更应该注意和讲究休息。可能有些青年人会问：平时，我在工作中也不大觉得累呀，没有什么浑身疲乏无力的感觉，怎么说我们更容易出现疲劳呢？事实确实如此，青年人自己感到十分疲倦的现象是比中老年人少得多，但这并不是说青年人就不出现疲劳了，只能说明他们年轻力壮，代谢旺盛，对疲劳的耐受性较强，一般不甚严重的疲乏，自己往往觉察不出来，而当他们觉得疲乏时身体的疲劳已达到相当程度。这恰恰是青年人身体的一个弱点或短处。正由于此，青年人比中老年容易累坏了身体。因为，疲劳是人体自我防御的重要机制之一，它经常向人体的总指挥——大脑报警，大脑根据它发来的信号，采取不同的休息方式，使疲劳得以消除，从而保障了人体的健康。临床医生还告诉我们一个重要情况：由于休息不足或不当而引起疾病的青年人，比中老年人还多。据调查，每年临近高考升学考试时，总有相当数量的考生病倒，追究起来，脑力劳动过度、休息不足是主要原因。那么，青年人应该怎样正确休息呢？

1. 要重视休息，象重视工作或学习一样。不会休息的青年人，很难想象他会把工作做好或在学习上取得优异成绩。
2. 掌握住休息的时机。根据青年人身体的特点，不要等