

现代  
中医保健丛书

王坤根 总主编  
牟重临 编著

疲劳的

中医保健

疲劳，  
二十一世纪人类健康大敌；  
保健，  
二十一世纪人类第一需要。

二十一世纪人类第一需要。

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

人民卫生出版社

---

现代中医保健丛书

疲劳的中医保健

---

编 著: 牟 重 临

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.375

字 数: 260千字

版 次: 2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数: 00 001—8 000

标准书号: ISBN 7-117-03650-8/R·3651

定 价: 17.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

## 序

世界卫生组织提出，2000 年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，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，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《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》、《腰腿痛中医保健》15 种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

MA747/04

---

## 内 容 提 要

随着现代文明的发展，生活节奏的加快，疲劳已成为 21 世纪人类健康的大敌。如何减轻和消除疲劳，成为人们保健的首要问题。本书论述疲劳症的各种类型表现和产生疲劳的多种复杂原因。重点就疲劳症的预防和治疗提出了众多的方法：怎样合理休息，补益药物的辨证使用，饮食质量的制宜，生活起居的科学调摄，如何营造心理健康；并巧妙地结合针灸、按摩、气功等疗法促进疲劳的消除；同时还介绍有益的业余爱好，愉快的家庭生活，优雅的环境布置，最佳运动锻炼方式的选择等，使疲劳减轻到最低程度，使你能够在繁忙的工作中，获得高效，获得轻松。

# 目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

# 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 什么是疲劳症            | 1  |
| 人为什么会发生疲劳         | 1  |
| 怎样认识疲劳            | 1  |
| 疲劳是如何引起的          | 3  |
| 疲劳发出的警报           | 4  |
| 疲劳是 21 世纪人类健康大敌   | 5  |
| 疲劳症表现的常见类型        | 6  |
| 疲劳综合征             | 6  |
| 亚健康状态             | 8  |
| 衰弱综合征             | 10 |
| 虚劳病               | 11 |
| 疲劳症的自我测定          | 13 |
| 疲劳症的早期检测          | 13 |
| 过度疲劳的主要现象和因素      | 14 |
| 中医从“虚证”认识疲劳症      | 16 |
| 中医对疲劳的理论认识        | 16 |
| 中医所称“虚证”的表现       | 17 |
| 虚证的诊断和鉴别诊断        | 20 |
| 中医所称的“劳病”是什么病症    | 25 |
| “劳病”与“虚劳”是两种不同的病症 | 25 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| “劳病”即今所称的结核病       | 26 |
| 古称的“风，劳，鼓，膈”四症指什么病 | 27 |
| <b>疲劳是如何发生的</b>    | 29 |
| 导致人体疲劳的常见原因        | 29 |
| 先天禀赋不足             | 29 |
| 操劳过度               | 31 |
| 不良的情绪              | 32 |
| 饮食失调               | 36 |
| 生活起居失常             | 40 |
| 周围环境的影响            | 45 |
| 疾病的原因              | 52 |
| 疲劳与疾病因果交替互相影响      | 56 |
| 因过度疲劳而致病           | 56 |
| 表现为疲劳症状的疾病         | 57 |
| 不同个体发生疲劳症的不同特点     | 62 |
| 小儿多先天不足与后天失调       | 63 |
| 妇女的疲劳常和经、带、胎、产有关   | 64 |
| 青、壮年的酒色与劳倦         | 65 |
| 老年人多伴功能的衰退         | 67 |
| 形体的胖、瘦表现疲劳也有差异     | 68 |
| <b>疲劳应当怎样防治</b>    | 70 |
| 针对疲劳的原因进行防治        | 70 |
| 防止过度的劳累            | 70 |
| 积极防治相关疾病           | 71 |
| 增强体质要采取综合措施        | 73 |
| 休息是消除疲劳最简单有效的方法    | 74 |
| 学会合理安排休息           | 74 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 推行工间休息 .....         | 77  |
| 变换工作是最好的休息 .....     | 78  |
| 脑力劳动者如何休息 .....      | 79  |
| 体力劳动者如何休息 .....      | 80  |
| 不同疾病的休息法 .....       | 81  |
| 补益的抗疲劳作用 .....       | 87  |
| 培补人体的“本”是什么意思 .....  | 88  |
| 历代医家对补益培本的不同认识 ..... | 89  |
| 绮石治虚的独特见解 .....      | 91  |
| 虚证本质的现代医学研究 .....    | 93  |
| 丰富多采的抗疲劳中药 .....     | 98  |
| 补气药人参、黄芪 .....       | 99  |
| 药食两宜的蜂蜜（蜂皇浆） .....   | 105 |
| 补血药阿胶 .....          | 106 |
| 气阴两补药西洋参 .....       | 108 |
| 补阳药鹿茸、冬虫夏草 .....     | 109 |
| 一药多效的胎盘、灵芝 .....     | 112 |
| 补虚抗衰中药的现代药理研究 .....  | 114 |
| 疲劳症的补益法怎样辨证使用 .....  | 117 |
| 为什么要辨证施治 .....       | 117 |
| 虚证的气血阴阳辨证施治 .....    | 119 |
| 虚证的五脏辨证治疗 .....      | 122 |
| 五脏相关的并补法 .....       | 131 |
| 辨证施治的注意要点 .....      | 134 |
| 处方用药需讲究配合 .....      | 136 |
| 怎样使用药酒来消除疲劳 .....    | 138 |
| 适量饮酒健身 .....         | 138 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 谨防酒过量伤人·····          | 139 |
| 介绍常用的抗疲劳健身酒·····      | 140 |
| 运用补益法要讲究科学方法和技巧·····  | 145 |
| 因时而异的补益法·····         | 145 |
| 补益法要因环境而异·····        | 148 |
| 因人制宜施补法·····          | 149 |
| 运用给药时间与途径的技巧·····     | 160 |
| 病人虚不能受补怎么办·····       | 163 |
| 养好胃口是关键·····          | 165 |
| 疲劳症的非补治疗·····         | 166 |
| 盲目进补的弊端·····          | 166 |
| 消除虚弱症状未必用补法·····      | 168 |
| 疲劳症的非补辨证治疗·····       | 170 |
| 调节饮食的抗疲劳作用·····       | 173 |
| 平衡饮食恢复疲劳·····         | 173 |
| 药补不如食补·····           | 174 |
| 喝杯糖水解疲劳·····          | 176 |
| 食以喜为补·····            | 178 |
| 饮食的因人、因时制宜·····       | 180 |
| 不要迷信“滋补食品”·····       | 181 |
| 抗疲劳的普通食品·····         | 182 |
| 微量元素的缺乏与补充·····       | 202 |
| 烹调得味能增加效果·····        | 207 |
| 消除疲劳的菜谱介绍·····        | 209 |
| 科学看待“以脏补脏”“以鞭壮阳”····· | 229 |
| 有益于健康的最佳饮食结构·····     | 232 |
| 疲劳症的针灸疗法·····         | 240 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 针灸的抗疲劳作用·····       | 240 |
| 针灸对疲劳症的辨证治疗·····    | 242 |
| 简易的穴位指压法·····       | 246 |
| 强壮穴的灸疗运用·····       | 248 |
| 脐疗的抗疲劳作用·····       | 251 |
| 简单易行的抗疲劳按摩·····     | 254 |
| 头面保健按摩法·····        | 254 |
| 腰背保健按摩法·····        | 255 |
| 胸腹保健按摩法·····        | 256 |
| 足部保健按摩法·····        | 257 |
| 手部保健按摩法·····        | 259 |
| 气功的抗疲劳作用·····       | 261 |
| 保健气功的种类·····        | 262 |
| 气功的锻炼方法·····        | 264 |
| 气功的效应和注意事项·····     | 265 |
| 意守丹田的实质是什么·····     | 267 |
| 疲劳症的心理治疗与精神调养·····  | 271 |
| 乐观多，疲劳少·····        | 271 |
| 快乐不起来怎么办·····       | 272 |
| 营造健康的心理世界·····      | 274 |
| 人与环境的和谐统一能减轻疲劳····· | 276 |
| 人如何与自然环境和谐·····     | 276 |
| 置身于绿色自然有益健康·····    | 280 |
| 利用色彩抗疲劳·····        | 281 |
| 香气的健身和抗疲劳作用·····    | 287 |
| 到自然中去——让旅游轻松自己····· | 288 |
| 适社会环境者疲劳少·····      | 292 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 性与爱对疲劳症的正面效应·····  | 293 |
| 从《红楼梦》的贾瑞之死谈起····· | 293 |
| 要正确地认识手淫·····      | 295 |
| 男女一起工作不易劳累·····    | 296 |
| 情爱显示的神奇生命力·····    | 297 |
| 抚摸的抗疲劳作用·····      | 298 |
| 养成良好的生活起居习惯·····   | 300 |
| 生活有规律是健康的保证·····   | 300 |
| 注意美化自己·····        | 301 |
| 梳与洗·····           | 302 |
| 沐浴能消除疲劳·····       | 305 |
| 不觅仙方觅睡方·····       | 312 |
| 饮水能消除疲劳·····       | 318 |
| 喝茶的解乏作用·····       | 324 |
| 培养有益的业余爱好·····     | 332 |
| 钓鱼的益处·····         | 332 |
| 欣赏书画能减轻疲劳·····     | 333 |
| 用音乐来解除疲劳·····      | 337 |
| 养花的保健作用·····       | 341 |
| 饲养动物能健身解乏·····     | 343 |
| 集趣使人更健康·····       | 344 |
| 手工劳动能轻松身心·····     | 345 |
| 运动锻炼的健身抗疲劳作用·····  | 346 |
| 如何科学地安排运动锻炼·····   | 347 |
| 动静结合是最佳运动方式·····   | 349 |
| 舞蹈是艺术享受又能保健·····   | 351 |
| 简单有效的步行健身·····     | 353 |

什  
是  
劳

么  
疲  
症

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

## 人为什么会发生疲劳

### 怎样认识疲劳

提起疲劳，人们就会联想到“倦怠、乏力、虚弱”等感觉。人为什么有这种感觉呢？因为一个人的脑力、体力及其劳动强度、能力都是有一定限度的。如果作劳超过了这个限度，人体的各种能力就会减弱，功能活力就受到影响，使人感到力不从心，就产生了疲劳。

所以说，疲劳（fatigue）是机体在一定环境条件下，由于过长时间或过度紧张的体力或脑力劳动而引起的劳动效率趋向下降的状态。它是机体的一种防御性反应，是因为组织和器官兴奋性下降而带来工作效率的降低。疲劳是由于环境、生活和劳动条件而引起内环境稳定性发生紊乱的一种状态。人处于这种状态，会感觉疲乏，懒动，提不起精神，不爱讲话，出现头脑发胀，记忆力下降，精力减退，房事提不起兴趣等的感觉。那么为什么有些人疲劳了，歇一下就会很快恢复，而有些人却久久不复？为什么有些人并没有干力气活，也感到浑身无力呢？

因为，疲劳症是一种病理状态。疲劳症患者大都表现虚

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。与正常健康人的疲劳、乏力有着根本的不同。正常人的生理性疲劳平时较为常见，是经过一段时间的连续脑力劳动或体力劳动后产生的，经适当的休息就会自然消失。而疲劳症是属于一种病变，是一类表现为慢性虚衰性病症的总称。这类病人的“虚弱”表现往往未经劳动亦感到疲倦乏力，头昏目眩，就是经休息后还不能解决，往往须经一定的治疗与自我调养才能得到恢复或缓解。

你是否得了疲劳症呢？根据下面疲劳程度的分级表现，可进行自我测定。

0 无倦怠感，可不限制地进行正常的社会生活。

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。

如果你的疲劳程度在3级以上，那么你就得了疲劳症。

## 疲劳是如何引起的

疲劳是如何形成的呢？从疲劳的产生原因看，主要分功能性和病理性两种。功能性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理（精神）疲劳和混合性疲劳等4种。

体力疲劳就是人们常说的“累了”。干活或运动时间较长或强度较大，都会产生累的感觉。累的感觉又是怎样产生的呢？原来，当人体在持续长时间、大强度的体力活动时，肌肉（骨骼肌）群持久或过度收缩，在消耗肌肉内能源物质的同时，产生乳酸、二氧化碳和水等代谢产物。这些代谢产生的废物（乳酸、二氧化碳，被称为疲劳素）如在肌肉内堆积过多，就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，使人产生体乏无力以及不快的感觉，削弱了体力，并对工作失去兴趣。疲劳就产生了。

脑力活动持续时间过久，也会产生疲劳。当我们用心看书或演算时间过久时，会感到头昏脑胀，记忆力下降，思维变得迟钝了，这就是脑力疲劳。它产生的机制与体力疲劳相仿，是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的疲劳素堆积造成的。

心理疲劳也称为精神疲劳或心因性疲劳。它与体力疲劳和脑力疲劳不同，一般不是发生在劳动或学习进行之中，而往往在刚刚开始甚至还没有开始时，就表现出觉得很累，不想活动，对劳动或学习失去兴趣，严重者会感到厌烦。有些人刚上班，还没干活儿，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，就觉得头昏、厌倦、打不起精神来等等。这些都属于心理疲劳。所以，心理疲劳的人不

是不能做，而是不愿意做。心理疲劳大都由情绪的低落引起的，而且是常见的长期性疲劳。比如讨厌自己的工作、学习或婚姻生活不愉快，闷在心里成为一种思想上的负担，而惴惴不安，形成了一种精神上的痛苦而出现疲劳。

混合性疲劳，又名综合性疲劳，是几种疲劳同时存在。最常见的体力疲劳与脑力疲劳并存、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。其形成的原因较为复杂，因此，消除这种疲劳不能靠一种方法，而是应根据不同情况，采取综合性的方法。

病理性疲劳是得了疾病引起的，表现比较复杂，这种疲劳是向人们发出警报。

### 疲劳发出的警报

病理性疲劳，实际上就是疾病引起的疲劳。“疲劳”和“倦怠”是人体内发出的信号。如果熟视无睹则会进一步损害机体，甚至导致严重的后果。

疾病所致的病理性疲劳，表现常常是顽固性的，仅靠一般的休息往往不能奏效，必须经过对症的正确治疗。当疾病治愈之后，疲劳才会完全消除。病理性疲劳在一般情况下，没有明确的引发因素，如不通过医院全面系统的检查，无法找到原因，所以有人称之为“原因不明的疲劳”。这是病理性疲劳最重要的特征。疾病表现疲劳症状者极为普遍，轻者伤风感冒常有疲倦感；许多严重的疾病，象恶性肿瘤、慢性肾功能衰竭、慢性白血病等，其先兆症状就是“原因不明的疲劳”。有许多疾病的发展过程中，可表现全身不适，头昏乏力，自觉活力下降等“疲劳”症状，且持续出现。如神经、精神病，感染性疾病及代谢、内分泌系统疾病等，要引起人们的警惕。病理性疲

劳不同于功能性疲劳，大都伴有其他不适的症状，如消瘦、食欲不振、发热、盗汗等。

因此，当你突然觉得有无法解释的疲劳，或一连几个星期都不舒服、萎靡不振，尤其又伴有某些症状，千万不可掉以轻心，要及早去找医生。还有一些找不出明确原因，介于健康与疾病之间的“亚健康状态”，虽然经各种检查还找不出病变，但却往往是疾病发生的前奏，常称之为临界状态，也应当引起人们重视。

## 疲劳是 21 世纪人类健康大敌

为什么疲劳会对人类健康造成这样大的威胁呢？先看国内外有关的报道：

国内消息：一是新华社记者报道，最近 5 年中国科学院所属的 7 个研究所和北京大学的专家、教授，共有 134 人谢世，平均年龄仅仅 53.3 岁！1996 年中国科学院自动化研究所科研人员的患病率高达 88%，动物研究所则高达 95%，数学研究所患高血脂症的高级知识分子占 71%。二是前不久国家体改委公布的一个专项调查结果，肩负重任的我国知识分子平均寿命仅 58 岁，较全国人均寿命低 10 岁左右！蒋筑英、罗健夫、施光南这些对国家做出贡献、才华横溢的科学家和艺术家竟都在 50 岁左右猝然逝去。导致中年知识分子体质下降、慢性病多发的主要原因，是长期工作劳累过度、精神紧张、休息不当和缺乏体育锻炼而造成“疲劳”所致。

国外消息：美国《时代》周刊题为“日本许多公司的老板为何相继去世？”一文中披露，在 1995 年 1 年内，日本著名的精工公司、川崎制铁公司和全日本航空公司等 12 家大公司的总经理相继突然去世。令人震惊又颇为费解的是，在男子平均