

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

疲劳综合征

调养与护理

主编 陈家旭



中国中医药出版社



百病饮食心理运动调护丛书

疲劳综合征调养与护理

主 编 陈家旭

副主编 丁 霞 杨 勇

编 委 徐洪雁 马金芳

中国中医药出版社

• 北 京 •

疲劳综合征调养与护理

16



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疲劳综合征调养与护理/陈家旭主编. — 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-976-4

I. 疲… II. 陈… III. ①综合征, 疲劳-护理-问答②综合征, 疲劳-康复-问答 IV. R442.8-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10258 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.75

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-976-4/R·973

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新观念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

疲劳综合征是一种古老而全新的疾病，为了普及此病的知识，本书采用问答的形式，从饮食、心理、运动诸方面详细介绍了疲劳综合征的调养与护理知识，旨在通过阅读此书，使广大读者在日常生活中稍加注意，更好地避免此病的发生及更有效地促进本病的康复。

编者的话

疲劳是最为常见的临床症状之一，几乎每个人都曾体验过。最近 10 年，出现了以疲劳为主症的综合征，1987 年由美国疾病控制中心正式命名为“疲劳综合征”（Chronic fatigue syndrome）。疲劳综合征是以慢性或反复发作的极度疲劳持续至少半年为主要特征的症候群，可伴有低热、头痛、多种神经精神症状、各种流感样症状，好发于 20~50 岁年龄组，绝大多数为 30~40 岁的中年女性。目前，疲劳综合征病因尚不明确，它是由于体力、脑力活动过度，及精神情志、不良习惯等多种因素，导致人体神经、内分泌、免疫诸系统的调节失常，表现以疲劳为主的机体多种组织、器官功能紊乱的一组综合征。不难预测，随着社会竞争的日趋激烈，以疲劳为主症伴失眠、头晕、头痛、情绪不好而就诊者将有增无减。

本书简要介绍了疲劳综合征的基本知识，以使大家对该病有比较清楚的认识，同时也介绍了国内外对疲劳综合征诊断与治疗方面的动态；重点介绍了有关疲劳综合征的预防、保健知识，从饮食调养、情志心理、运动、日常生活起居等方面，详细介绍了对疲劳综合征出现的各种表现进行防治的基本原则、具体方法与注意事项；书中还系统介绍了调治疲劳综合征的按摩、拔罐、

耳穴压豆、刮痧等基本知识与操作方法。借此以帮助患者从疲劳综合征的痛苦中摆脱出来，提高生活质量与工作效率，达到身心完美的健康状态。

本书文字力求通俗易懂，操作方法简便易行，以指导患者日常生活与保健。相信患者能树立信心，超越自我，战胜疾病，早日康复！

陈家旭

1999年3月10日于北京中医药大学

目 录

一、基本知识

1. 何谓疲劳综合征? (1)
2. 疲劳综合征的主要症状是什么? (1)
3. 正常人的疲劳原因有哪些? (2)
4. 为什么疲劳综合征难以诊断? (3)
5. 哪些原因可导致疲劳综合征? (4)
6. 为什么精神因素在疲劳综合征发病中占一定地位?
..... (5)
7. 疲劳综合征与神经衰弱有何联系? (5)
8. 疲劳综合征是一种“真正”的疾病吗? (6)
9. 哪些人可患疲劳综合征? (6)
10. 疲劳综合征在人群中分布如何? (7)
11. 有哪些症状可诊断疲劳综合征? (8)
12. 如何对慢性疲劳进行临床评价与分类? (9)
13. 何谓疲劳综合征的诊断标准? (10)
14. 疲劳综合征的鉴别诊断有哪些? (12)
15. 疲劳综合征通常如何起病? (13)
16. 疲劳综合征的发病机理可能是什么? (14)
17. 疲劳综合征病程能持续多久? (14)
18. 疲劳综合征传染吗? (15)
19. 疲劳综合征遗传吗? (15)
20. 疲劳综合征患者实验室检查可出现哪些异常? ... (15)
21. 疲劳综合征患者预后如何? (15)

22. 患者会死于疲劳综合征吗? (16)
23. 疲劳综合征与抑郁症有关吗? (17)
24. 疲劳综合征与艾滋病有关吗? (18)
25. 疲劳综合征有增加患癌症的可能性吗? (18)
26. 疲劳综合征与怀孕有关吗? (18)
27. 疲劳综合征有哪些特别的治疗方法? (19)
28. 何谓运动性疲劳, 它与疲劳综合征有何联系与区别? (20)
29. 中医学是如何认识疲劳综合征的? (23)
30. 疲劳综合征的中医辨证分型有哪些? (24)
31. 大自然对疲劳综合征患者的养生作用是什么? ... (25)
32. 为什么说慢性疲劳综合征是可以预防的? 如何预防? (27)
33. 疲劳综合征的调养和治疗包括哪几个方面? (28)
34. 为什么说中药对疲劳综合征有较好的疗效? (29)
35. 为什么非药物疗法对疲劳综合征有较好的疗效?
..... (30)
36. 疲劳综合征的患者不适合做哪些工作? (31)
37. 疲劳综合征是否会影响寿命? (32)
38. 家属如何照顾疲劳综合征患者? (32)

二、饮食调护

39. 如何从饮食方面预防疲劳综合征的发生? (34)
40. 疲劳综合征女性病人在饮食上要注意哪些呢? ... (36)
41. 湿热阻滞型疲劳综合征患者有哪些饮食宜忌? ... (38)
42. 脾虚湿阻型疲劳综合征病人饮食上要注意哪些?
..... (40)
43. 中气不足型疲劳综合征患者饮食有哪些宜忌? ... (41)

44. 疲劳综合征患者吃鱼肉蛋奶和营养补品就能治病强身吗? (43)
45. 疲劳综合征患者“进补”是不是越多越好? (44)
46. 疲劳综合征患者在春季适用哪些食疗方法? (46)
47. 疲劳综合征患者夏季饮食有何宜忌? (48)
48. 疲劳综合征患者在长夏季节可使用哪些食疗方法? (49)
49. 疲劳综合征秋季食疗养生要注意哪些? (51)
50. 疲劳综合征冬季养生应注意哪些饮食问题? (52)
51. 疲劳综合征的康复疗法有哪些? (53)
52. 疲劳综合征患者出现睡眠障碍的饮食疗法是什么? (55)
53. 何为疲劳综合征伴有盗汗的饮食疗法? (56)
54. 何为疲劳综合征伴发月经不调的饮食调养法? ... (56)
55. 疲劳综合征伴有心动过速如何饮食调养法? (58)
56. 疲劳综合征伴有心动过速的其他疗法是什么? ... (58)
57. 如何调治疲劳综合征出现的劳累后不适? (60)
58. 如何调治疲劳综合征出现的头痛? (62)
59. 疲劳综合征伴头痛的患者饮食上如何调养? (64)
60. 疲劳综合征见低热的患者饮食上如何调治? (67)
61. 疲劳综合征伴肌肉疼痛的患者在饮食上如何调养? (69)
62. 疲劳综合征伴焦虑的患者饮食上如何调养? (71)
63. 疲劳综合征伴见的咽喉炎饮食上如何调养? (73)
64. 疲劳综合征伴肌无力的患者饮食上如何调养? ... (74)
65. 疲劳综合征伴见的视物模糊饮食上如何调治? ... (76)
66. 疲劳综合征出现的夜尿症饮食上如何调养? (77)
67. 疲劳综合征伴恶心的患者饮食上应注意什么? ... (79)

68. 如何在饮食上调治疲劳综合征伴见的关节疼痛?
..... (81)
69. 疲劳综合征伴口干饮食上如何调治? (82)
70. 疲劳综合征出现的眼干饮食上如何调治? (83)
71. 疲劳综合征出现的腹泻饮食上如何调治? (85)
72. 疲劳综合征伴厌食的患者饮食上如何调养? (86)
73. 疲劳综合征出现的指(趾)肿胀饮食上如何调
治? (88)
74. 疲劳综合征伴淋巴结肿痛时饮食上应如何调养?
..... (90)
75. 疲劳综合征伴畏寒肢冷在饮食上如何调治? (91)
76. 疲劳综合征出现的认知障碍饮食上应如何调治?
..... (92)
77. 如何在饮食上调治疲劳综合征出现的僵硬? (94)
78. 疲劳综合征病人可用茶疗吗? (94)
79. 醋蛋能不能治疲劳综合征? (96)

三、运动调护与生活调养

80. 疲劳综合征是否可以通过运动来预防? 如何预
防? (98)
81. 为什么适度的运动可缓解疲劳? (99)
82. 疲劳综合征患者可以选用哪些运动养生法? (100)
83. 疲劳综合征患者可以练站桩功吗? (102)
84. 何为疲劳综合征的运动疗法? (104)
85. 疲劳综合征患者在练功中应注意哪些问题? (107)
86. 如何调治疲劳综合征出现的睡眠障碍? (110)
87. 如何用药物治疗疲劳综合征出现的睡眠障碍?
..... (110)

88. 疲劳综合征睡眠障碍的生活方式应注意什么？	(111)
89. 疲劳综合征患者在用脑方面应注意哪些？	(112)
90. 业余爱好能治疲劳综合征吗？	(114)
91. 音乐可以治疲劳综合征吗？	(115)
92. 吟诗诵文能治疲劳综合征吗？	(116)
93. 疲劳综合征病人都可打牌下棋吗？	(118)
94. 何为疲劳综合征患者睡眠障碍的运动疗法？	(119)
95. 疲劳综合征患者出现睡眠障碍的其他疗法是什么？	(120)
96. 如何调治疲劳综合征出现的抑郁？	(121)
97. 疲劳综合征患者出现盗汗时应如何调治？	(123)
98. 如何用药物治疗疲劳综合征患者出现的盗汗？	(123)
99. 何为疲劳综合征伴有盗汗的运动疗法？	(124)
100. 疲劳综合征患者能否进行劳动？	(126)
101. 如何调治疲劳综合征出现的月经不调？	(127)
102. 何为疲劳综合征伴有月经不调的起居调养法？	(128)
103. 疲劳综合征出现月经不调如何气功调养？	(129)
104. 疲劳综合征患者出现心动过速应如何调治？	(130)
105. 疲劳综合征伴有心动过速如何用药物调养？	(131)
106. 疲劳综合征出现的头痛应进行什么运动？	(131)
107. 疲劳综合征出现的低热适合做哪些锻炼？	(139)
108. 疲劳综合征伴肌肉疼痛的患者如何进行保健？	(141)
109. 疲劳综合征患者如何预防焦虑的发生？	(143)

110. 疲劳综合征伴焦虑的患者如何进行运动康复?	(144)
111. 疲劳综合征伴咽炎的患者如何自我调治?	(147)
112. 如何调治疲劳综合征出现的肌无力?	(150)
113. 疲劳综合征出现的肌无力应如何运动?	(151)
114. 疲劳综合征伴视物模糊应如何自我调治?	(158)
115. 疲劳综合征出现的夜尿症如何自我调治?	(162)
116. 疲劳综合征出现的口干如何自我调治?	(163)
117. 疲劳综合征伴夜尿的患者在生活应注意什么?	(164)
118. 疲劳综合征伴恶心的患者如何自我康复?	(164)
119. 疲劳综合征伴见的关节痛应如何运动?	(166)
120. 疲劳综合征伴眼干如何自我调治?	(170)
121. 如何对疲劳综合征出现的腹泻进行运动调治?	(174)
122. 如何调治疲劳综合征出现的厌食?	(180)
123. 疲劳综合征伴见的厌食如何自我调治?	(181)
124. 如何调治疲劳综合征出现的指(趾)肿胀?	(182)
125. 疲劳综合征伴见的指(趾)肿胀如何自我调治?	(183)
126. 如何调治疲劳综合征出现的淋巴结肿痛?	(184)
127. 疲劳综合征出现的淋巴结肿痛如何自我调治?	(184)
128. 如何调治疲劳综合征出现的畏寒肢冷?	(185)
129. 疲劳综合征伴畏寒肢冷如何自我调治?	(186)
130. 疲劳综合征认知障碍患者如何练益智动静功?	(189)
131. 如何调治疲劳综合征出现的僵硬?	(191)

132. 疲劳综合征的患者如何掌握运动量? (191)
133. 为什么运动疗法比较适合疲劳综合征的患者?
..... (193)
134. 疲劳综合征的患者是否会影响生育? (194)
135. 疲劳综合征的患者应如何安排生活? (195)
136. 疲劳综合征的患者如何保证睡眠的高
质量? (196)
137. 疲劳综合征的患者如何对待性生活? (197)

四、心理调护与精神调养

138. 中国的疲劳综合征患者有哪些心理特点? (199)
139. 为什么说加强情绪调节可以预防疲劳综合征?
..... (201)
140. 如何采取心理情绪调节方式以预防疲劳综合
征? (202)
141. 何为疲劳综合征的心理疗法? (205)
142. 疲劳综合征患者自我如何进行精神调养?
..... (207)
143. 以“静”养生在疲劳综合征治疗中的应用有
哪些? (209)
144. 疲劳综合征伴有盗汗的其他疗法? (211)
145. 何为疲劳综合征伴有月经不调的心理
调养法? (212)
146. 疲劳综合征患者出现的焦虑, 如何在心理上
进行调治? (212)
147. 为什么疲劳综合征的调治要积极调动病人的
主观因素? (215)
148. 疲劳综合征的患者应如何进行心理调适? (217)