

疲劳门诊



[日] 野村 総一郎 著
徐怡秋 徐建华 等译



PILAO MENZHEN

对症下药·摆脱疲劳

家庭保健百科





家庭保健百科



疲劳门诊

[日] 野村總一郎 著
徐怡秋 徐建华 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

疲劳门诊/(日)野村総一郎著;徐怡秋等译.—北京:中国轻工业出版社,2002.1

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3464-9

I.疲… II.①野…②徐… III.疲劳(生理)—防治
IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第076797号

Copyright©1998 Soichiro Nomura

All rights reserved.

First published in 1998 by Kodansha Ltd.,Tokyo,Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 China Light Industry Press,China.

Published under license from Kodansha Ltd.

©1998年 野村総一郎

版权所有。

株式会社讲谈社1998年在日本首次出版。

中文简体字版版权©2002年中国轻工业出版社。

由日本株式会社讲谈社授权中国轻工业出版社出版发行。

责任编辑:傅颖 责任终审:劳国强 封面设计:崔云

版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:5.625

字 数:135千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3464-9 /TS·2091

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-1278

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

最近，日本似乎正在大量地生产“疲劳人”。

地铁里，坐着的乘客大约有1/3在打盹，站着的乘客也有不少人昏昏沉沉的，看上去，整个列车就像是运送“疲劳人”的专车一样。

可能正是由于发现了其中的商机，车站月台上的自动售货机卖起了恢复体力的保健饮料，据说销量相当可观。效果当然不会像广告中描述的那样“精神一振，疲劳全消”，可一听说里面含有维生素、氨基酸等成分，不由得就会令人想要尝一尝……

现今的社会充满了疲劳的人，这是一个不可否认的事实，只要能够消除疲劳，无论什么方法都会有人愿意尝试。

也许是出于这样的背景，讲谈社的负责人找到了我，希望我能写一本关于



疲劳的书。我是精神科的医生，在一家综合性医院工作，以前曾经在就职的医院中开设过“疲劳科”门诊。这一门诊引起了很大的反响，很多地方邀请我去演讲，也有不少杂志来采访我。大概这次出版社请我写书也是因为这个缘故。不过，当我听了出版社的要求后，我觉得要写一本“面向大众的关于疲劳的书”是很难的。

一本书如果没有读者就没有任何意义。因此，必须要考虑什么样的读者会读这本书。既然是关于疲劳的书，那么读者对象肯定是一些已经疲惫不堪的人。所以，如果这本书读后让人感觉很累，就会适得其反。事实上，如果不在写法上下些工夫的话，读者根本就不会看下去。这就要求本书必须能够让读者一看就能解除疲劳……想来想去，我觉得这简直是一个无法解决的难题。

当然，书店里也有一些面向普通读者的关于疲劳的书，其中不乏名著。但那些书都不能为疲惫不堪的人提供具体的帮助。比较而言，那些书里的内容学术色彩较浓，如《疲劳是什么》、《疲劳的生理



结构》、《通过疲劳看现代社会》等，都是一些必须集中精力，全力以赴去阅读的名著。已经十分疲惫的人是不可能将这样的书读完的（大多数人翻了两三页后也就放弃了）。

此外，有时也会看到一些像《战胜疲劳的方法》、《挑战疲劳》等介绍恢复体力具体方法的单行本或是杂志的特别专辑。但这些书大多没什么意思，因为所谓的疲劳消除法在很多人看来就是休息，因此，这些书里所讲的不过是怎样休息。如果是这样，倒不如读一些自己喜欢的书或是关于旅行、休闲之类的书更直接。总之，“疲劳对策=休养”，这种想法太过简单。

这样想来，关于疲劳的书就更无法写了。我又回到了最初的起点，开始思考：“我究竟能写什么样的书呢？”

医生写的书当然是关于疾病的，不过，这并不意味着它是一本纯医学的书。我希望我的书既通俗易懂又具有实用性，读者看后不但能够立刻了解自己的疲劳状况，而且不用从第一页看起，只要翻



到自己想要了解的内容就可以了。这就是我的目标。

不过，这还是不行。因为这样一来，读者只要在书店翻一翻就可以了，也许根本不会把书买回去。所以，最好是采用轻松的笔调，配上大量可以参考的实例，中间插入一些自我诊断测试等，一开始像一本家庭医学事典一样，可以让人挑选着看，而看着看着，读者不知不觉就会忘记疲劳，一直看下去了……

这就是我在写作本书时的心路历程。简单地说，我在执笔过程中一直提醒自己：一本书，读者感兴趣才会读，而关注疲劳现象的人，本身肯定已经十分疲惫了，因此，这本书必须要令疲惫的人也能读得下去才行。另外，这本书里的很多内容，都是依据我过去在疲劳门诊时的临床经验写成的。

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元

《家庭保健百科》系列新书

偏头痛防治 100 问	10.00 元
脑康复训练 100 问	10.00 元
老年人康复训练 100 问	10.00 元
甲状腺疾病防治 100 问	10.00 元
心脏病防治指南	10.00 元
头晕防治指南	10.00 元
更年期抑郁症的防治	10.00 元
图解膝痛治疗法	10.00 元
高血压的非药物治疗	10.00 元
疲劳门诊	10.00 元
超级健康法——下蹲运动	10.00 元

目 录

第一章 你目前的疲劳状态	1
自我诊断测试1 程度测试	1
自我诊断测试2 类型测试	3
第二章 疲劳门诊里的典型病例	8
应该在哪一科就诊	8
既无精力也无自信的驹田先生	
——抑郁症	13
疲劳始终无法消除的羽贺小姐	
——慢性疲劳症候群	29
由于不进食导致营养不良的阿舞	
——摄食障碍	40
整个身体都不舒服的木野夫人	
——疑病症	53
精疲力竭的冢先生——情绪失调症	70
为停不下来而苦恼的户井先生	
——强迫症	84
容易产生疲劳的现代社会体制	97
第三章 令人感觉到疲劳的生理疾病	101



第四章 心理疲劳与生理疲劳	112
疲劳产生的机制	112
两种要素重合发生	116
第五章 恢复的要领	121
理解疲劳的意义	121
充分利用精神科	127
改变对事物的看法	128
培养灵活的性格	130
第六章 心理疲劳问答	142
结束语	171

第一章 你目前的疲劳状态

自我诊断测试1 程度测试

先来判断一下目前你的疲劳程度，以及你的疲劳类型。

首先，请作一下测试1。这一测试分“生理疲劳”和“心理疲劳”两部分进行。无论是学术界还是一般常识，将疲劳分为“生理疲劳”和“心理疲劳”都是很平常的，不过仔细追究起来，这种分类并非没有问题。关于这一点，我将在第四章里进行详细地说明，在此请先按照一般的分类，检测一下你的疲劳程度。

测试十分简单。对照每项问题，完全不符合的请选“没有”，得0分；有一点符合的请选“稍微”，得1分；完全符合的请选“严重”，得2分。选择完毕后，将分数填入各列的合计栏，将分数相加，算出生理疲劳与心理疲劳的总分数。

然后，请根据测试结果绘制一个疲劳程度测试



图（图1），这就是您目前身体和心理的疲劳程度。0~7分为轻度疲劳，8~15分为中度疲劳，16~20分为重度疲劳。

测试1 疲劳程度的测试

心理疲劳		生理疲劳	
分数	没稍严 有微重 0 1 2	分数	没稍严 有微重 0 1 2
易怒，为一点小事就发火 对什么事都无所谓，无责任心 常常觉得后悔 性欲低下 失眠 食欲不振 缺乏自信 头晕 肩膀酸痛 头痛		大脑一片空白，无法工作 四肢无力 发困 眼睛疲劳 想躺着 没有干劲 简单错误频繁 头晕 肩膀酸痛 头痛	
合计 总分		合计 总分	

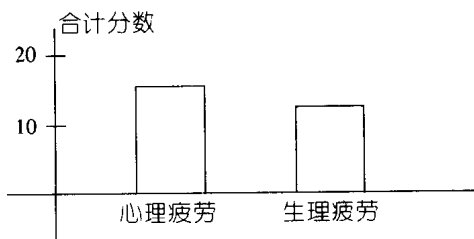


图1 疲劳程度测试图



图1所示的是一个测试例子，测试者的生理疲劳为12分，心理疲劳为15分，都属于中等疲劳。

下一步要测试一下这种疲劳给您的生活带来多大的影响。

请回答测试2的问题。请阅读问题，在与自己情况相符的问题前画圈，计算分类。

您得了多少分？分数越高，说明疲劳对您的日常生活影响越大。

测试2 对日常生活影响度的测试

最近一个月，您日常的工作、学习和生活	分数
非常顺利	0
能够进行，但稍感不适	1
不至于请假，休息一阵就会感到好转	2
每个月必须请假在家休息几天	3
每周必须请假在家休息几天	4
完全不能进行，每天都必须躺在床上度过	5

在与自己情况相符的问题前画圈。

自我诊断测试2 类型测试

下面来测试一下疲劳的性质，看看您的疲劳是属于暂时性的（急性疲劳）、慢性的（慢性疲劳），还是病理性的（病理疲劳）。

实际上，疲劳的背后常常隐藏着生理或心理的疾



病。关于这一点，我将在第二章和第三章进行详细说明。现在先请您做一下测试3，它可以判断您的疲劳属于哪种类型。

测试方法：先将测试1得出的生理疲劳和心理疲劳的总分相加，并将得数标在测试3图表的纵轴（Y轴）上，并做一条与X轴平行的线。然后，将测试2得出的分数标在横轴（X轴）上，做一条与Y轴平行的线。两条平行线的交点就表明了您的疲劳类型。

图表上标识的范围只是一个大致的范围，并不严谨，不过，距离纵轴平行线与横轴平行线交点最近的范围基本上可以表示出您的疲劳类型。另外，交点越靠近右上方，说明您的疲劳程度越高。

那么，您的疲劳属于哪种类型呢？这虽然是一个很简单的测试，不过，它可以帮助您认识自己的疲劳性质。

下面，我来简单地解释一下各种类型的疲劳状态，以及要怎样对待。

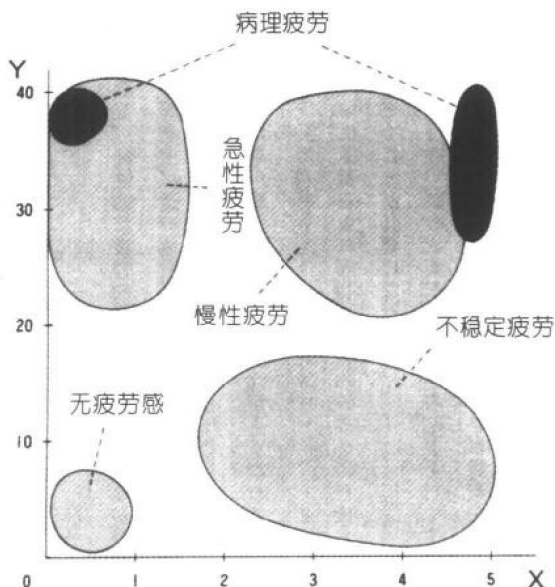
急性疲劳

急性疲劳是指由于某种原因，暂时性陷入疲劳状态。

引起疲劳的原因因人而异：打了一夜麻将，第二天又不得不上班；连续参加宴会应酬；工作繁忙；连



测试3 疲劳的性质与程度测试图



将测试1得出的生理疲劳和心理疲劳的总分相加，将得数标在纵轴（Y轴）上，并做一条与X轴平行的线。然后，再将测试2得出的分数标在横轴（X轴）上，做一条与Y轴平行的线。图上标识的范围只是一个大致的范围，并不严谨，不过，距离交点最近的范围基本上可以表示出您的疲劳类型。

续加班等都会引发疲劳。另外，考试不及格、失恋、被上司严厉地训斥等也会引发疲劳。

无论出于什么原因，这种疲劳状态都不会一直持续。暂时性的疲劳通过短暂的休息或疗养是可以消除



的。

慢性疲劳

疲劳蓄积就会演变成慢性疲劳。程度严重时（测试3的图表中，纵轴平行线与横轴平行线的交点靠近右上方时）有可能属于病理疲劳。

其中，休养后疲劳感仍无法消除的人，疲劳的原因很可能不像急性疲劳那样单纯，也就是说，很可能是生理或心理出现了问题。

这时，单纯的休养是无法解决问题的。要想解除疲劳，必须找出引发疲劳的原因，并加以解决。

由于某种原因引发的疲劳持续1个月左右，有时也会演变成慢性疲劳，这时，只要摆脱造成疲劳的原因就可以了。不过，现实的问题是，疲劳状态长期持续的人，大多无法轻易获得休假，可以说这是现今社会最大的问题之一。

不稳定疲劳

尽管疲劳状态已经影响到日常生活，但偶尔也会觉得不那么累，这种类型的疲劳即为不稳定疲劳，也就是说，疲劳的状态呈波浪形变化。疲劳起来，无法进行正常的工作，表现与慢性疲劳基本相同。

这种类型的疲劳由心理问题引起的可能性很大，