

主编/毛嘉陵

轻松抗疲劳

qingsong kangpilao

中国人保持精力旺盛的健康活动

- 西医认为对疲劳不可等闲视之，应当将它看作是一种求救的信号。
- 中医认为疲劳是身体虚弱的表现，正所谓“积劳成疾”。
- 中国人应当开始抗疲劳了，只有这样才能保证我们
每一天都精力旺盛，活得更健康有活力……
- 抗疲劳健康魔法：静养、室内身心松弛术、
自我按摩、养生茶道、药膳、药浴、
养生音乐、经络太极拳。



北京科学技术出版社

R161
42

轻松抗疲劳

qingsong kangpilao

中国人保持精力旺盛的健康活动

主编 毛嘉陵
主审 陈贵廷 胡京京
协编 白晓芸 宋双玲



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松抗疲劳/毛嘉陵主编. —北京:北京科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5304-3104-8

I. 轻… II. 毛… III. 疲劳(生理) - 消除 - 普及读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024108 号

轻松抗疲劳

主 编: 毛嘉陵

责任编辑: 马光宇

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 耀午书装

图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 246 千

印 张: 15.25

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-3104-8/R·782

定 价: 25.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

一生保持精力旺盛的“秘密”

一、中国人为什么要抗疲劳

目前，疲劳已经不是一个简单的医学问题，它早已成为了一个严重的社会问题。

这些年来，中国发展了，中国人也“忙”起来了。君且看，现代高速变化的生活节奏，每时每刻都在无形中加大人们精神的紧张和心理压力；社会的信息化在带给人们“足不出户而知天下事”的同时，也使人们面对面交流的机会减少，使人际关系更加复杂、冷漠、孤独；生产的高度机械化、自动化、有序化以及劳动的单调化，迫使人的思想行为作出近似痴呆的机械性反应……

这样长此下去，能不累吗？大家在不知不觉之中就掉进了疲劳的“陷阱”之中，成为了疲劳者。严重的疲劳者就像吸了毒一样，整天提不起精神，哈欠连天，睡不好，醒不来，在迷迷糊糊中过着度日如年的日子。

疲劳是现代人紧张生活状态的一个真实反映，可称得上是一种现代文明病，其发病人数在全世界正逐年增加。据有关数据显示，全世界平均约有35%以上的人处于不同程度的疲劳状态之中，特别是现代化程度越高的国家，疲劳问题越严重。在美国、英国、加拿大、法国、日本等国家中，疲劳已成为一个严重的不可忽视的社会问题。美国疾控中心称之为21世纪人类健康的主要问题。

西方国家的这些情况，你也许会觉得很遥远，现在来看看我们身边的情况。

(1) 前些年有人通过对上海、深圳的1197位中年人进行健康调查后发现，结果有66%的人有失眠、多梦，有62%的人经常腰酸背痛，有57%的人记忆力明显衰退。在国内上班族中，有60%的人一踏进办公室就感

到疲劳、精力不够，有40%多的人感觉压力很大。

(2) 北京、广州的中学生中，有90%以上的人上课经常打瞌睡，80%以上的人出现头昏脑胀、记忆力下降，70%以上的人经常疲乏、睡不好觉，60%以上的人感觉压力很大。

(3) 某著名期刊曾通过问卷调查方式，向252位企业家了解健康状况，结果有90.6%的企业家处于“过劳”状态，有60%的企业家感觉有压力。

“积劳成疾”这句名言不仅是中国古人对劳累过度必将导致疾病的科学认识，也是对人类健康的一个警示。过度劳累的后果，谁都很清楚，可是有时候真是“身在江湖不由己”，为了事业、工作、晋升、增加收入，往往在劳累后总想没关系，自己现在还年轻，身体也很结实，挺挺就过去了。这一个个的挺，久而久之，累积起来，最终必然会发生一件件令人不愿看到的“健康危机”。

在20世纪80年代，我们曾“袖手旁观”地看西方国家的“过劳死”，也就是因疲劳而死，而现在这个“幽灵”却已悄悄地来到了我们身边。就在最近，59岁的著名画家陈逸飞、46岁的著名小品演员高秀敏、38岁的企业家王均瑶、36岁的浙江大学博导何勇等一大批社会精英，都因劳累过度而致重病在身，相继去世……面对这些不注意抗疲劳养护身体而酿成的惨痛教训，我们还能“袖手旁观”吗？

中国人应当开始抗疲劳了，只有这样才能保证我们每一天都精力旺盛，活得更健康有活力……

二、中国人怎样抗疲劳

人体在劳累情况下出现疲劳症状，本身是一种正常的生理性保护反应，也是一种病前信号，提示机体应进入保护性休息状态，以避免进一步伤害身体。法国心理学家皮埃尔·比加尔说：“对疲劳不可等闲视之，应当将它看作是一种求救的信号”。此时，如果不及时调理，在机体失去代偿后，往往情况就会比较复杂和严重，既可进一步演化成慢性疲劳综合征，也可能引起某种疾病的突然暴发。

疲劳在更多时候是一种自我主观感受，除了本人有很多不适的感觉外，很难从临床医学检测指标中反应出来，这种情况给寻找疲劳的治疗康复增加了难度，现代医学在慢性疲劳综合征面前受到了严峻挑战，到目前为止也没有研制出针对性强的特效药，有专家甚至将抗疲劳的难度

与攻克艾滋病相提并论。

在这种情况下，人们的目光转向了中医药。采用中医药“辨证施治”防治疾病的一个最大特点就是，在临床上并不依赖于医疗设备和实验室的检查数据，只要有症状表现，即使只有患者自己的主观感觉，也能辨别证型，遣方用药，从而进行有效的治疗和调养。这对临床上查不出病理结果的疲劳诸症，确实是一个卓有成效的治疗方法。近年来国内外采用中医药抗疲劳，收到了良好的临床效果。

中医药抗疲劳的优势不仅仅表现在对症治疗上，而且还有一套独具特色的养生学理论和方法。它可以根据人体生命的发生发展规律，让你有意识地自我采取一系列“养精神、调饮食、练形体、适寒暑”等养护身体的方法，以避免疲劳发生，消除疲劳状态，从而达到振奋精神、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

《轻松抗疲劳》根据中国人的文化健康生活习俗，特地从中国传统文化宝库中，精选出具有促进人的身心健康作用的静养、室内身心松弛术、自我按摩、中国养生茶道、药膳、药浴、养生音乐、经络太极拳等九大瑰宝，形成第一套多元化组合式的自然健康休闲活动，具有动静结合、生理心理并重、养生休闲并举、生活化、时尚化、流行化等特点，寓养生健身于休闲娱乐活动之中，通过从整体上发挥综合的协同作用，不仅能够让你有效地避免疲劳的产生和促进疲劳的早日康复，而且还能丰富人们的业余生活，提高大家的文化素质，可谓一举数得。

中国人要参与符合自己文化习俗的抗疲劳养生活动。无疑，《轻松抗疲劳》这本书是你最适用的入门教材……

毛嘉陵

2005年12月18日于北京东西轩



目 录

***** 抗疲劳聊天室 *****

时尚健康对话1

与“疲劳”亲密接触 3

时尚健康对话2

疲劳是危害健康的“隐形杀手” 6

时尚健康对话3

疲劳的四“兄弟” 8

时尚健康对话4

“疲劳”警告我们什么 13

时尚健康对话5

全世界流行“疲劳” 16

时尚健康对话6

你具备“健康意识”吗 19

时尚健康对话7

“健康的身体”是啥样 21

时尚健康对话8

你是否患了“慢性疲劳综合征” 24

时尚健康对话9

哪些人容易患“慢性疲劳综合征” 31

时尚健康对话10

几种“疲劳”的区别 37

时尚健康对话11

中医对“疲劳”的认识 39

时尚健康对话12

“抗疲劳”有助于抗衰老 44

时尚健康对话13

良好的心态能消除“疲劳” 47

时尚健康对话 14

减压能明显改善“疲劳”

状态 51

时尚健康对话 15

合理营养是避免“疲劳”的

基本保障 55

时尚健康对话 16

用脑者应尽量避免“大脑

疲劳” 68

时尚健康对话 17

你会睡舒服觉吗 70

时尚健康对话 18

静养是消除“疲劳”最简便

的方法 74

时尚健康对话 19

健身可使身体更加强壮 77

时尚健康对话 20

文化娱乐能陶冶性情 80

时尚健康对话 21

好习惯带给你健康好身体 --- 82

时尚健康对话 22

神奇的中国传统养生观 84

时尚健康对话 23

轻松“抗疲劳”大行动 84



***** 抗疲劳活动室 *****

经典健康魔法 1

静养 98

经典健康魔法 2

室内身心松弛术 102

经典健康魔法 3

自我按摩 111

经典健康魔法 4

中国养生茶道 125

经典健康魔法 5

药膳 169

经典健康魔法 6

药浴 187

经典健康魔法 7

熏香 192

经典健康魔法 8

养生音乐 201

经典健康魔法 9

经络太极拳 209



抗疲劳聊天室

嘉宾：张阳，男，62岁，退休干部。

嘉宾：王小雅，女，35岁，外企工程师。

主讲老师：康力，男，50岁，
中医养生专家。

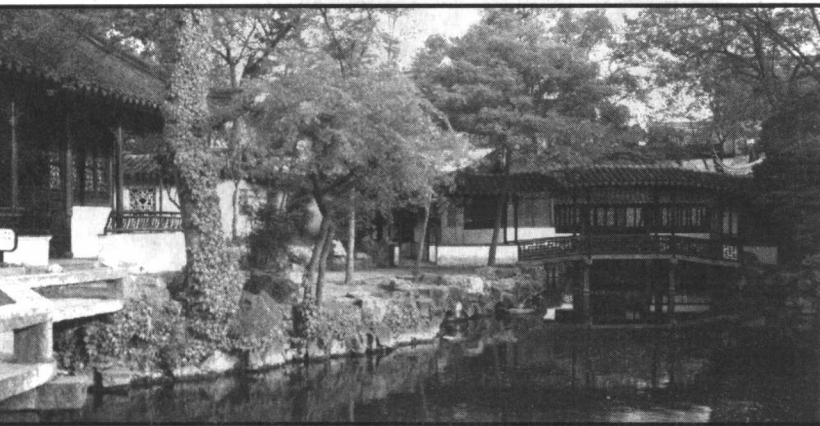


Health

Chat



在初夏的一个周末，张阳、王小雅、康医生等几位朋友，相约在一个环境优雅的公园茶坊聚会。他们聊完各自的近况后，大家不约而同地对“如何增强自身抵抗力”、“如何活得更健康”、“如何更好地学用中医药养生防病知识”等健康话题产生了浓厚的兴趣。



康医生告诉大家

抗病毒、除病菌、祛病邪、增强免疫力、保持旺盛的精力、促进身心健康、延年益寿——

这一切都要从抗疲劳做起……

因为，很多疾病的发生，多多少少都与疲劳有一些关系，古人早就说过：“积劳（能）成疾”。

于是，大家兴致勃勃地聊起了关于“疲劳与健康”的话题……

完整观点

抗疲劳包括两方面内容。

一是感到疲劳要尽快消除疲劳，恢复健康；

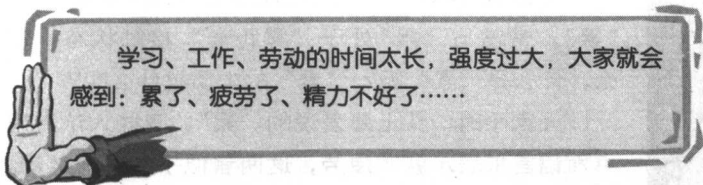
二是在日常生活中随时都要注意预防疲劳，也就是要尽量避免身体产生疲劳。



Health Chat

时尚健康对话 1

与“疲劳”亲密接触



学习、工作、劳动的时间太长，强度过大，大家就会感到：累了、疲劳了、精力不好了……

企业要参与激烈的市场竞争，企业的员工，无论白领、蓝领都会不由自主地被推向紧张、繁忙的工作中……

政府职能要转变，办事效率要提高，公务员的工作越来越忙碌……

科技人员必须在规定时间内完成科研课题任务，常常熬夜苦战……

飞机、火车、轮船、汽车驾驶员，炼钢厂、油田、矿山、特殊行业及上夜班的工人，都是在辛苦、劳累之中度过每一天……

农民在农忙时期，要抢播种子、抢收庄稼……

学生要上课、做作业、参加考试，现在不少中小學生也常常熬夜到半夜……

和平时期的军人，也不可能闲着，仍然要苦练过硬的作战本领……

昼夜值勤、忙碌于侦破案件的警察……

记者要“抢”新闻，随时待命，跑了一大圈回来，已经非常劳累了，还得赶写稿件……

运动员要出成绩，在赛前要进行紧张的苦练，在赛中还要承受巨大的心理压力……

医生抢救病人更是要争分夺秒，特别在2003年防治SARS的战斗中，要在全身多层密封、戴上48层口罩、不喝不拉的情况下，坚持工作6个小时以上，其辛苦劳累的程度，没有身临其境的人是难以想像的……

“我有点累”、“今天我太累了”、“最近几个月以来，我一直感到很累”……不少人在工作学习之余，都会发出这样的感叹。

1
对话



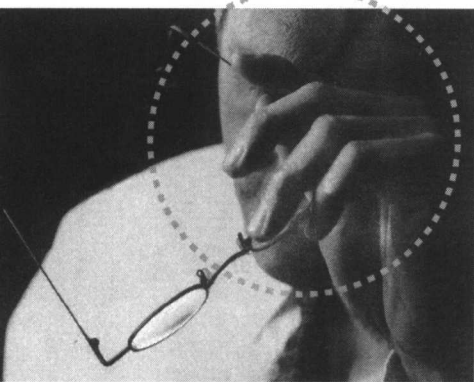
健康时尚丛书



003



康医生：在人的一生中，无论男女老少，哪个没有感受过“累”？就连几岁的小孩在外面玩耍后回到家也会说一声：“妈妈，我玩累了。”成年人白天在外忙忙碌碌干工作，晚上下班后还要干家务活，做完这一切早已精疲力尽，当然更会感到“累”。



干完活就一个字：“累”

可以这样说，不少人几乎每天都可能遇到“累”，常常与“累”处于“零距离”接触状态。那么，什么是“累”呢？“累”的本质是什么呢？

大家平时口头上最爱说的“累”，有些人认为用书面语言来表示就叫疲劳，这两者似乎就是同义词。我认为，它们在程度上、性质上还是有些区别的。“累”其实是指“劳累”，意思就是因劳作或运动而累，经适当的休息就能恢复。

古人造字是非常讲究的，疲劳的“疲”既然已加了病字旁，就表明这种“疲”的状态应属病理性的，至少是不属于正常的生理状态，也可以说是介于健康与疾病之间的一种状态，如同黑与白之间的灰色区域，这种状态称为亚健康状态。不过，广义的疲劳还是可以将“累”包括进去的。

王小雅：我公司前几年高薪聘请的一位电脑程序员小李，才30多岁，他的编程技术确实不错。为完成任务他经常熬夜，甚至通宵干活，钱挣了不少，现在他车子、房子都有了，但最近却经常感到整天都疲乏无力，提不起精神，昏昏欲睡，以前欠下的睡眠，现在好像怎么睡也补不过来。昨天我碰见他，他还对我说：“上班累，下班也觉得累，全身骨架就像散了一样，记忆力也下降，有时肌肉还酸疼难受，真有点吃不消了”。他周围的许多技术员都有这样的感受。

张阳：现在不少人都感觉很累，而且全身还有不同程度的不舒服感觉，以为患了什么病，可是到医院检查又没有发现有什么病，我想这是不是与现在的工作太紧张了有关？

康医生：的确有一些关系，这种现象就是疲劳的一种表现。

疲劳指由于超长时间或超强度地进行体力劳动和脑力活动，使机体的活力下降、功能减弱的一种亚健康状态。它可以由工作紧张、用脑过度、精神受刺激、过度劳累、疾病等原因引起。这种现象多发生于20岁至50岁之间的人群。



快节奏，整天紧张紧张的，怎能不“累”？

疲劳也是一种自我主观感受，在疲劳状态下，除了本人自觉有很多不舒服的感觉外，很难从临床医学检测指标中反映出来，因而在检查时各项指标都可能是正常或接近正常。

疲劳的主要表现

倦怠、疲乏、无力、懒言、失眠、多梦、易醒、记忆力下降、精力不好、注意力不集中、力不从心等。

过度劳累的表现

过度消耗体力，特别是大运动后，疲劳表现为大汗淋漓、面色苍白、表情淡漠、双眼无神、动作协调性差、一身瘫软。

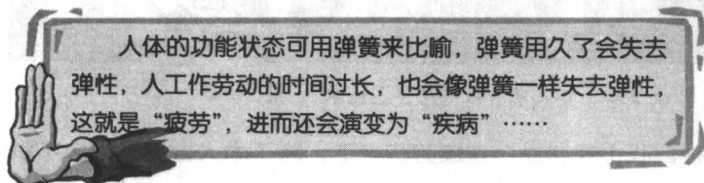
疲劳时这些反应不一定会同时都出现，有可能只出现其中的一种或几种表现，其程度也有轻有重。某一表现有时可能明显一些，有时又可能显得比较轻微。

也有人在还没有干什么事情、做任何劳动时，也会感到疲倦乏力，甚至早上一起床，就感到无精打采，提不起精神，不想上班工作，不想上学学习。

有些人感到疲劳以后休息一两天，就恢复了活力，又精神抖擞了，但也有些人却长期陷于极度疲倦和低落的情绪中，整张脸就像是用“累”字拼凑成的一样，经常请病假，弄得他自己都有些不好意思，有时还被误解为工作懒散、装病，其实他们也很想积极地做好工作，更不想没病装病，而确实是出现了身体的不适，长期下来往往会更加疲乏，甚至引发多种身心疾病，进而还会形成恶性循环，给工作带来更大的不利影响。可见，疲劳这种现象如果不加以调整，拖下去的危害性是很大的。现在很多慢性疑难病的起因，仔细分析起来，多多少少都与疲劳有一些关系，所以大家要高度重视。



疲劳是危害健康的“隐形杀手”



人体的功能状态可用弹簧来比喻，弹簧用久了会失去弹性，人工作劳动的时间过长，也会像弹簧一样失去弹性，这就是“疲劳”，进而还会演变为“疾病”……

康医生：疲劳是现代人紧张生活状态的一个真实反映，可称得上是一种现代文明病，其发病人数在全世界范围内正逐年增加，尤其是工业发达国家的情况更为严重，美国疾控中心称之为 21 世纪人类健康的主要问题之一。

人体在劳累情况下出现疲劳症状，本身是一种正常的生理性保护反应，也是一种病前信号，提示机体应进入保护性休息状态，以避免进一步伤害身体。然而，很多人在感到疲劳以后，并没有予以足够的重视，特别是一些年轻人、身体素质较好的人，往往认为累一点没关系，挺一下就过去了。的确，一般性的疲劳挺一下，至多再休息几天就能恢复，偶尔为之，人体自身确实能调节过去，但如果经常超负荷地劳作，久而久之，必将渐渐地损伤身体。需要提醒大家注意的是，这种损伤非常隐蔽，因而，在机体失去代偿能力后，情况往往就会比较复杂和严重，既可表现出慢性疲劳综合征的系列症状，也可能突然暴发出某一种疾病。

张阳：很多人都知道，人到中年，从 40 岁以后身体开始从强盛阶段向衰老过渡，很多疾病正是在这个时期开始“蠢蠢欲动”。我 60 多岁了，早已体会到身体走下坡路的感受。因此，上了 40 岁的人要特别注意。

康医生：外面的世界很精彩。现代社会生活既丰富，又非常复杂，精神心理性因素引发疾病的情况也越来越多。心理性疲劳的发生非常频繁，由此可引发出多种身心疾病，严重的将导致机体功能障碍或衰竭，甚至危及生命。

可以说，除了一些感染性疾病外，很多疾病的最初诱因都与疲劳有一定的关系，或者说都是从疲劳开始引发病变的。就是感染性疾病，很多时候也是在疲劳或由其所致的机体免疫力下降时发生的。

王小雅：是呀，我觉得这个道理大家很容易就能理解。我们知道即使是

2 对话



用钢铁做成的机器，如果长时间不停地运转，也会引起材料“疲劳”，出现发热、变形甚至断裂等故障，更何况是根本就不可能与机器比耐力的人。例如，汽车是由比肉体更坚硬的金属制造出来的，都还要根据其行驶里程和车况，进行必要的机械维护保养。因而，我们必须重视健康，特别注意对自身生命的养护。

张阳：我听一位专家这样比喻过，人体就像“弹簧”，劳作就是“外力”。外力超过弹性所承受的限度或作用时间过长时，弹簧就会发生永久形变。同样的道理，当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个弹簧也会产生永久形变，而且有可能是不可逆的，从而引发老化、衰竭、死亡。

王小雅：看来，在我们感到全身疲乏、精力减弱时，就不能不加重重视而拖延，必须及时进行调整，使一般的体力、脑力性疲劳尽快恢复，以避免疾病的发生。

康医生：说得有道理，如果调养不当，或根本就不进行身体的养护，仍超负荷地活动，在早期，身体器官组织可进行一定的代偿性运转，但持续下去的话，一旦失去生理性代偿，就会打破机体内环境的平衡，使其演变为疾病，这就是人们常说的“积劳成疾”。据报道，心血管疾病、呼吸系统疾病、精神疾病、肌肉骨关节疾病、生殖疾病、癌症等现代疑难病，多与疲劳有关。这些疾病每年全球约有2亿新增患者。还有一种情况是，以前糖尿病、冠心病、高血压、脑出血等疾病多发生于老年，而现在这些病的发病年龄正趋于年轻化，三四十岁的年轻患者越来越多，这与现在工作压力大、精神高度紧张有密切关系，长期的过度劳累必然诱发这类身心疾病。



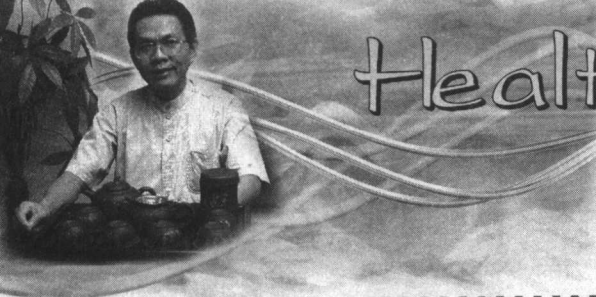
“积劳成疾”并非危言耸听



相关信息

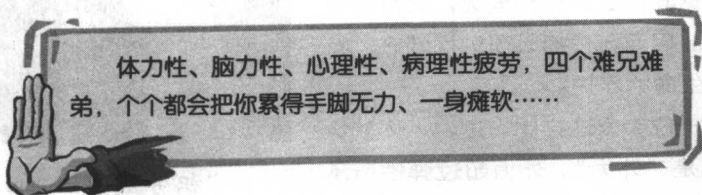
疲劳引发疾病，严重者还可能因此而亡，日本人称之为“过劳死”。据有关专家分析，有三种人容易发生过劳死。

- (1) 整日忙碌而不注意休息的“工作狂”。
- (2) 缺乏保健意识的“富人”。
- (3) 有早亡遗传因素，但自认为身体一向很好的“表面健康者”。



Health Chat

时尚健康对话 3 疲劳的四“兄弟”



3 对话



兄弟一 体力性疲劳

张阳：我们对疲劳方面的医学知识了解不多，一般干了体力活后出现的劳累，应该算是一种最常见的疲劳类型吧？

康医生：是的，由于在从事体力劳动及体育运动时，因活动量过大或活动持续时间过长，使身体体能活动效率降低的这种亚健康状态，我们称之为体力性疲劳。一般经过适当的休息就可恢复，尤其是身体素质好的中青年人会恢复得更快，老年人会缓慢一些。

体力性疲劳一般表现为疲乏无力、困倦、肌肉酸痛、厌食等不适感觉。产生这些劳累感觉的原因是，在进行超负荷体力活动时，肌肉群持久或过度地收缩，会大量消耗体内的能源物质，产生乳酸、二氧化碳、水等代谢产物，血液中的酸度也会增加。当这些代谢产物聚集到一定量后，就可影响肌肉的伸缩活动，并刺激大脑中枢神经系统。

体力劳动者和运动员多发生体力性疲劳。随着现代科技的发展，繁重的体力劳动已逐渐被现代化的生产工具所替代，从事高强度体力劳动的人数正在逐渐减少。

张阳：我在年轻时经常大量运动，有过这些体会，怎样才能消除这种疲



劳呢？

康医生：消除体力性疲劳的主要方法：



建议

- (1) 保持足够的休息时间和睡眠，这是恢复体力的最基本条件。
- (2) 活动时用力要适度，不可过分逞强，尽量避免对身体的伤害。
- (3) 有条件的在劳累后，可进行有助于体能恢复的活动，最好睡前洗个热水澡，至少也要用热水泡泡脚。
- (4) 保障充足的营养供应，以弥补劳累对体内能量的消耗。



兄弟二 脑力性疲劳

王小雅：我有时捧着一本好书，爱不释手，就想一口气把它看完，这一看就是几个小时，甚至一整天，结果感觉很累，尤其是眼睛非常疲倦。

康医生：读书、用脑时间过长及过度紧张的脑力活动，可使大脑皮质中枢神经系统从兴奋状态变为抑制的这种亚健康状态，就叫脑力性疲劳。出现反应迟钝、精力不集中、疲乏欲睡、记忆力下降、头晕眼花、食欲下降等不适感觉。经过适当的休息，一般不很严重的脑力性疲劳就能缓解和消除。

世界卫生组织专家曾指出：

“工作紧张是许多在职人员健康的危险因素”。

脑力性疲劳多发于白领人士、科技人员、公务员、教师、记者。据调查，有60%的知识分子每天用脑都在10小时以上，有50%~60%的中学生、80%~90%的大学生学习到



读书、思考太久，累的就是“脑”。

右图为世界雕塑名作《思想者》

