

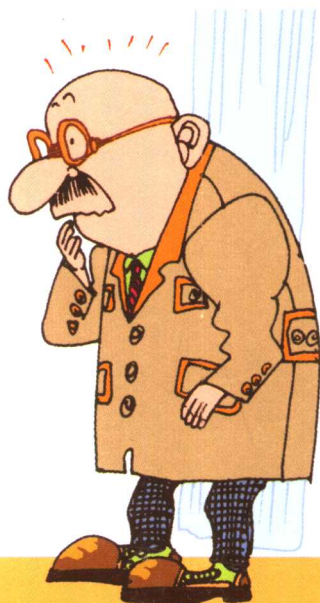
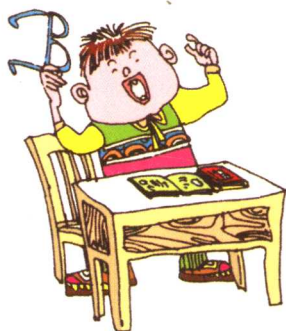


PILAO ZONGHEZHENG
YUFANG 50 ZHAO

疲劳综合征

预防 50 招

高峰 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

疲劳综合征预防50招

主 编

高 峰

副主编

王吉荣 顾金水 李建文 赵立军

编著者

(以姓氏笔画为序)

于晓敏	牛丽朝	刘 商	孙 霞
李卫东	宋荣台	张 雪	邵荣姿
高 伟	高善兴	翟永华	魏 莹

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从心理调适、生活起居、饮食营养、中医养生、运动体疗和兴趣爱好六个方面,归纳了预防疲劳综合征的50个招数。其内容通俗易懂,方法科学实用,操作简便,效果可靠。本书是疲劳综合征患者的必读书,也是中老年人和白领人士的应用书。

图书在版编目(CIP)数据

疲劳综合征预防 50 招/高峰主编. —北京:金盾出版社,2006. 6
ISBN 7-5082-4013-8

I. 疲… II. 高… III. 疲劳(生理)-综合征-预防(卫生)
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025554 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:89 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



疲劳综合征已成为危害人类健康的常见病和多发病，发病率逐年升高，且有不断年轻化的趋势，严重影响人们的生活质量和生命质量。当前，人们在改革开放的进程中面临激烈的竞争，承受着极大的压力。加之生活不规律，睡眠不充足，心理不平衡等，容易发生疲劳综合征而损害身心健康。因此，要多层次、多环节、多途径地为疲劳综合征患者支招，向全社会普及预防疲劳综合征的知识和对策，从而防止和走出疲劳综合征，走进现代新生活，踏上健康之路。生活节奏快、工作压力大的人们，要增强自我保健意识，强化健康新理念；从未病先防开始，从养生保健入手；提倡生活规律，张弛有度，加强科学生活；进行文明休闲，注意心理卫生；树立大卫生观，以预防疲劳综合征。

古往今来，健康是人类追求和探索的永恒主题。本书以疲劳综合征的预防为主线，深入浅出、循序渐进地从心理调适、生活起居、饮食营养、中医养生、运动体疗和兴趣爱好

六个方面,归纳了预防疲劳综合征的具体方法,共 50 招。

本书内容通俗易懂,方法科学实用,操作简便,效果可靠,是疲劳综合征患者的必读书,也是中老年人和白领人士的应用书。

由于水平所限,不当之处在所难免,请读者不吝赐教。

高 峰

2006 年 3 月

目录

MVLU

心理调适防疲劳 10 招

- 一、心理咨询——温柔的精神按摩/1
- 二、遇事三思——时人不识余心乐/3
- 三、排除忧虑——劳闲情趣益于心/5
- 四、少安毋躁——宁心静气信如神/7
- 五、笑口常开——笑声入心烦自消/8
- 六、夫妻恩爱——依依梦里道情语/9
- 七、知足常乐——留住锦绣不老春/12
- 八、自我遣怀——使我开怀惟夜月/13
- 九、心宽得寿——心中无钩不挂事/15
- 十、甘当人梯——十丈龙孙绕凤池/17

生活起居防疲劳 8 招

- 十一、睡眠充足——梦里不知语是我/21

- 十二、温水沐浴——浴身浴心浴疲劳/23
十三、瞑目静思——坐对苍松气自豪/25
十四、体位调节——体势百态身自逸/28
十五、按摩舒身——巧施手法病痛除/30
十六、松弛眼肌——放眼众峰云雾绕/31
十七、指压穴位——疏通经络消疲劳/33
十八、消疲劳方——消除疲劳方法巧/36

饮食营养防疲劳 6 招

- 十九、合理膳食——会吃千顿一脉香/40
二十、因时调食——疲劳惟须四时调/43
二十一、药食同源——保健强身防疲劳/45
二十二、药膳滋补——延年益寿保平安/52
二十三、药酒保健——强筋壮骨通经络/58
二十四、药茶养神——提神醒脑防疲劳/61

中医养生防疲劳 3 招

- 二十五、单方验方——药简效特解疑难/64
二十六、药物洗浴——解除疲劳又疗疾/69
二十七、理疗健身——自然沐浴乐陶陶/71

运动体疗防疲劳 11 招

- 二十八、怡情散步——健康人生细品味/78
二十九、广播体操——强身健体又健美/80
三十、远足旅游——踏遍青山人未老/82
三十一、碧波垂钓——胸襟万里人逍遥/84
三十二、漫步起舞——舒缓筋骨无疲劳/87
三十三、划船荡漾——自棹轻舟可畅想/88
三十四、登高望远——天开海岳心绪平/90
三十五、游泳击水——闲搏秋水心无事/92
三十六、太极养生——两袖清风心坦荡/94
三十七、做八段锦——修身养性除烦躁/96
三十八、骑自行车——晨风送迎神逸飞/100

兴趣爱好防疲劳 12 招

- 三十九、弹琴抒怀——心理轻松乐自开/103
四十、对坐弈棋——意守丹田养性情/105
四十一、挥毫泼墨——笔畅气雄益寿年/108
四十二、促膝聊天——自我减压不添愁/111
四十三、养花种草——花香入户觉春来/114

- 四十四、闲缀日记——敞开心扉文章好/117
- 四十五、读书阅报——病需书卷作良医/119
- 四十六、吟诗赋词——腹有诗书气自华/121
- 四十七、聆听音乐——余音萦绕心舒畅/124
- 四十八、盆景艺术——斑斓异彩赏美景/126
- 四十九、忘年交往——回首偷闲学少年/129
- 五十、钟爱收藏——万趣神韵雅兴增/131

心理调适防疲劳 10 招

一、心理咨询——温柔的精神按摩

1. 助人为乐防疲劳 中华民族素有助人为乐的优良传统,涌现了许许多多助人为乐的光辉典范,雷锋堪称助人为乐之楷模。研究证明,人在一生中若能做到助人为乐,则不愁世事,不自寻烦恼,对生活充满信心,有利于心理平衡和道德修养,保持身心健康而预防疲劳综合征。如果工作无兴趣,事业无目标,对人生有怨言,该助人时不助人,导致精神没有寄托,思想不稳定,患得患失,心情苦闷,则易导致疲劳综合征的发生。因此,人需要有符合主客观条件的理想,为人类而奋斗终身,做到无忧无虑又无求,何必斤斤计较。生活中善于助人为乐,喜欢给人帮忙;他人有难我协助其解决,他人的事业我助他成功,他人的缺点我帮他改正;助人方便我乐观,人乐我乐大家乐,悟出助人为乐之趣,预防疲劳综合征。

2. 与人同乐消疲劳 美景人共赏,道德应为先。在人生的旅途中,若能做到与别人共同享受欢乐,可丰富自己的精神生活而抵御疲劳综合征。别人在工作上取得了很大的成绩,我衷心地祝贺他的成功;下级成了我的上级时,我诚

挚地为他祝福。如果达到这种思想境界,可稳定人的心理,从而获得心理安慰,营造安定团结的工作环境,何愁疲劳不消。因此,他人高兴我愉快,他人幸福我美满;同志间和睦相处,友好往来,取人之长,补己之短,共同在事业上寻找乐趣而消除疲劳。别人的工作成绩我为之高兴,别人的苦恼我劝其乐观,别人的不足我主动加勉,从而收到远离疲劳综合征之效。

3. 静中求乐无疲劳 安静的环境,平静的心态,冷静的思绪,可调节身心而预防疲劳。

 (1)虚其心灵,消其杂念无疲劳:心神日理万机之时,处于动而难于静;经常过于躁动,则神不守舍,扰乱脏腑,耗伤精气而导致疲劳综合征。因此,贵在一静,难得心静;静坐常思己过,闲谈莫论人非而无疲劳。静为躁君,安静是躁动的主宰,心静制神躁,达到“致虚极、守静笃”的境地,始终如一地坚守清静,务使心神静而不躁,预防疲劳综合征而“风静竹声韵,池静水自清”。

(2)虚静恬淡,心神清静无疲劳:抱神以静,以静怡神,则神清心明,心明念不杂。因此,纯粹而不躁,静一而不变,淡泊而养神,乃静而防疲劳的奥妙。

(3)心安则静,静则神藏无疲劳:心乱则躁,使人失去心理平衡,故“忧则失纪,怒则失端,忧愁喜怒,道乃无处”。因此,要消除喜怒忧悲,做到真气从之,精神内守,从心安中悟出乐趣而预防疲劳。

总之,心静天地宽,法海大无边;少急躁,沉住气,思绪静,修心性;静一静不疲劳,恼一恼老一老,愁一愁白了头;

生活中善于动中求静,静中求乐,预防疲劳综合征而“山静松声远,秋清泉气香”。

4. 咨询寻乐祛疲劳 处虑前程远,开帆待好风。人若在工作中因心理问题而感到疲惫不堪时,应及时寻求外部的理解和帮助,本着“心病还须心来医”的原则,找心理医生咨询,进行防治。可参加心理学培训班,与心理医生交谈等,减少心理压力而祛除疲劳。通过心理医生劝导、启发、安慰,使有疲劳综合征征兆的亚健康者的认知、情感、态度、行为等发生良性变化,增强信心,从“山穷水尽疑无路”的困境步入“柳暗花明又一村”的境界,意气风发,斗志昂扬,以饱满的热情投入到工作和生活之中,阻断疲劳综合征的发生而久经风霜不知寒,悠闲自得更精神。



二、遇事三思——时人不识余心乐

1. 躲避烦恼人从容 人生活在繁杂、激烈竞争的社会环境中,很多事情会带来烦恼,如目的达不到,理想难实现,工作中出现失误,世事上的不公,身体被束缚,言论遭反对,聪明才智受压抑,上当受骗,情场失恋等,均可引起疲劳综合征的发生。若能在日常生活中尽量避开这些烦恼的刺激,碰到后坦然处之,可收到“眼不见,心不烦;耳不听,神不扰”的效果。这虽然是一种消极的杜绝烦恼的方法,但可有效地预防疲劳综合征的发生而“功名利禄我不争,一山桃李忆春风”。

2. 转移烦恼身自轻 现代医学研究认为,人在烦恼之

时交感神经兴奋,出现心跳加快,血压升高,呼吸急促,鼻孔张大,颈静脉怒张,从而影响心肺正常功能;中枢神经功能失调,可出现头昏、头晕、失眠等症状,使内分泌功能失调,人体内环境失衡而发生疲劳综合征。这是由于大脑皮质有一个强烈的兴奋灶所致。如果能用另一种刺激,在大脑皮质建立另一个兴奋灶,就会削弱或抵消烦恼的兴奋灶,达到预防疲劳综合征的功效。如出现烦恼时有意识地唱歌,听音乐,欣赏古玩、名画,练习书法、绘画,逗逗小孩等,往往能平息烦恼,收到“荣辱身后事,疲劳尽可消”之效。

 **3. 释放烦恼心中平** 人若遇到烦恼之事,不要强行郁积在胸,应该坦率地讲出来,适度发泄烦恼,以预防疲劳综合征的发生。如主动找信赖的知心朋友、配偶或长者,倾诉内心之烦恼,以获得心里安慰防疲劳;在亲人面前泪流满面一场,使不良情绪得到宣泄和分流,以获得心理同情防疲劳;开展积极的批评和自我批评,消除家庭生活和工作中产生的矛盾和摩擦,增强团结、祛除隔阂,释放烦恼,以预防疲劳综合征的发生。

4. 控制烦恼见神明 控制烦恼,说来容易做到难。人遇到烦恼之时,若能平心静气,坦然处之,用自己的气质修养、道德修养和意志修养,使烦恼不发生或减低情绪反应,可预防疲劳综合征的发生。如严于律己,宽以待人;豁达大度,凡事分析而后行;读古人书设身处地一想,论天下事择情度理三思;宁心以静虑,理事如有神,岂能尽如人意,但求无愧我心而预防疲劳。

5. 升华烦恼疲劳松 人若能及时把烦恼转变为从事

科学、文化艺术和体育活动的动力,化烦恼为力量,走出烦恼的桎梏,则可预防疲劳综合征的发生。在古今中外历史上,升华烦恼预防身心疲劳而成就事业者不胜枚举。如文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原逐放赋《离骚》;左丘失明厥《国语》;孙子膑脚修《兵法》;不韦迁蜀传《吕览》等,都是典型的升华烦恼的佐证。因此,善于驾驭自己的情感,使其变为一种催化剂,既能预防疲劳综合征,又能激励人们奋发进取。

三、排除忧虑——劳闲情趣益于心



1. 忧虑缠身疲劳生 忧虑是一种能诱发疲劳综合征的心理活动,如自觉身体不适,怀疑自己得了重病而产生疲劳;同事成了自己的上级,心中不平而产生疲劳;同学或同事取得了比自己更好的成绩,得到提职、加薪,自惭形秽而产生疲劳;调到新的工作岗位,不能尽快适应而产生疲劳。如此惶惶不可终日,精神恍惚,心绪不宁,陷于心理危机之中,产生心悸、失眠、头晕、头痛、食欲不振等症状。如不采取积极的预防措施,必将损害自己的身心健康,导致慢性疲劳综合征而难以自拔。因此,克服忧虑心理,可预防疲劳综合征的发生而“此间原是凝香处,来者已成惬意人”。

2. 认识自己心神宁 要正确认识自己,要知道金无足赤,人无完人,世界上没有十全十美的事情。繁花似锦,总有凋谢之时;华亭如盖,难以经世不衰。一个人限于主客观条件,不可能样样比别人好,事事比别人强,时时都走在别

人前头。有时候,自己在这方面比别人强,但在那方面又比别人差;在处理这件事情上自己略高一筹,但在处理那件事情上又略逊于他人,这是符合客观规律的,要求什么都高于别人,领先于他人这是不符合客观规律的。也是不切实际的苛求,必然会引起疲劳综合征的发生。有的人由于兴趣、爱好、气质、风度、修养、学识和环境等因素,虽然付出了巨大努力,但还是赶不上其他同志,这也是正常现象。因此,只有正确认识自己,承认自己有长处,也有短处,才能谦虚谨慎,不骄不躁,避免忧虑心理,预防疲劳综合征的发生。

 **3. 摆正位置病不逢** 在日常生活中,注意摆正自己和别人的位置,处理好自己与他人的关系,可预防疲劳综合征的发生。因此,高瞻远瞩,做一个“如烟往事俱忘却,心底无私天地宽”的人,疲劳综合征就不会缠身。

4. 心理置换绽友情 人在忧虑的时候,往往只想到自己,很少想到别人,故许多事情越想越错,越错越想,久之则发生疲劳。如果能将心比心,多想一想别人,经常进行心理位置互换,心底就会永葆善良,使杂念、邪念在不知不觉中远离和消失,从而预防疲劳综合征的发生。

5. 埋头事业可攀登 埋头于自己的事业之中,每一段时间为自己设置一个奋斗目标,不断给自己提出更高的要求,孜孜不倦地为实现这个目标而努力攀登,使工作、学习、生活经常出现新局面,从而忘却疲劳。有了坚定、明确、始终如一的目标,人就不容易被周围的变化分心,忧虑也就很难与你结伴,可预防疲劳综合征。

四、少安毋躁——宁心静气信如神

1. 自我放松抗干扰 万事销身外,无忧防疲劳。适度的精神紧张对预防疲劳综合征具有一定作用。但长期高度紧张而得不到及时地自我放松,则可引起抑郁、焦虑、急躁、不安等心理障碍的症状,易导致疲劳综合征。因此,紧张工作的人们,要适时进行自我放松,宣泄压抑的情绪,消除疲劳症状。工作或学习疲劳时,可在室内来回走一走,打开窗户,临窗远眺青山如画,云霞入神,伸伸腰腿,做做深呼吸;在紧张的工作状态下保持心理平静,养成开朗、乐观和大度等良好的性格,为人处事稳健,有超脱的心胸;下班后泡个热水澡、聊聊天、听听音乐、品品茶,尽量悠闲一些;双休日出游,进行必要的体育锻炼,抵抗疲劳综合征的干扰。



2. 劳逸结合抗干扰 人在工作中缺乏自信,担心自己被炒鱿鱼;做事情不分轻重缓急,事无巨细;为晋职加薪而拼命之时,容易罹患疲劳综合征。因此,要学会运用统筹法,合理安排工作和生活,制定切合实际的追求目标,做到劳逸结合、脑力劳动与体力劳动结合,抵抗疲劳综合征的干扰。

3. 调适心态抗干扰 良好的心理素质,可降低紧张工作的压力而预防疲劳。因此,要积极调整、完善自己的人格和性格,以健康的心态去迎接工作和挑战;对待进步和奖励等要有得之高兴、失之不忧的态度;注意培养自己多方面的兴趣爱好,有效地转移注意力;学习心理保健方面的知识,

增强心理素质,抵抗疲劳综合征的干扰。

4. 调整角色抗干扰 人若在工作中长期感到力不从心,心力交瘁之时,就应该重新调整自己的角色定位,评估自己的能力和价值目标,明白“身体是本钱,健康是前提”的道理,预防疲劳综合征的发生,防止以生命为代价换取所谓的事业发达。如果疲劳丛生、疾病缠身,则失去了根基,倾覆了理想,事业成功和家庭幸福将成为空话。因此,要确定合理的目标,摆正自己的位置,做到得意淡然、失意泰然、穷达皆忘、宠辱不惊,抵抗疲劳综合征的干扰。



五、笑口常开——笑声入心烦自消

1. 会心微笑疲劳少 开口便笑,笑古笑今,凡事会心微笑。微笑反映了人们良好的心情,代表着健康的心理状态,对减少疲劳综合征的发生具有很好的作用。目前,世界上不少国家利用笑的作用治疗疾病,预防疲劳综合征。例如,德国成立了“笑联盟”,英国成立了“幽默空间”,法国成立了“幽默协会”,日本成立了“笑天地”,还有的国家成立了“笑中心”、“笑广场”;美国洛杉矶的一家医院,在出院病人的医嘱单中写上每天笑 15 分钟。可见,会心微笑让人愉快,令人乐观,催人振奋,使人舒畅,预防疲劳综合征。

2. 开怀大笑疲劳消 闲暇便笑,笑天笑地,无事开怀大笑。人若能做到出门一笑江中月,回眸百年人世间,生活在笑的世界中,则可消除疲劳综合征而寿高百龄。一是笑可使全身的肌肉、关节得到有益的活动,调节运动系统功能