

让疲劳走开， 活力回来

刘燕群 编著

做21世纪健康人

你常常浑身乏力、腰酸背痛？

你总是整夜失眠、精神萎靡？
你动不动就生病、免疫力下降？

好好阅读这本书，

帮助你挥别疲劳，健康生活每一天！



中国轻工业出版社

北京市东城区图书馆

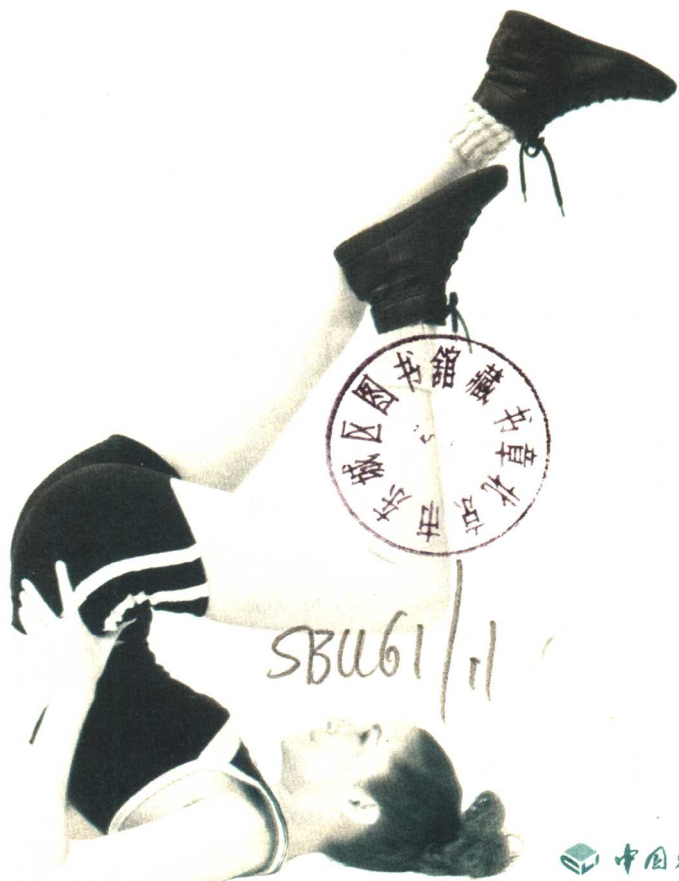
亚健康诊所 2



012Z0310164

让疲劳走开， 活力回来

刘燕群 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让疲劳走开, 活力回来 / 刘燕群编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.10

(亚健康诊室②)

ISBN 7-5019-4452-0

I. 让… II. 刘… III. 疲劳(生理) — 消除 — 基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068023 号

责任编辑: 严 芳 王 萍

策划编辑: 王恒中 严 芳 责任终审: 劳国强 封面设计: 王超男

版式设计: 叶 蕾 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7-5019-4452-0/R·063 定价: 16.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40092S2X101ZBW



第一章 亚健康，白领的健康杀手

一、人们常说的亚健康状态到底是什么	8
二、导致亚健康状态的原因	10
三、亚健康状态的具体表现	12
四、亚健康状态的医学分类	14
五、正常人的不正常现象	16
六、亚健康状态的几大诱因	19
七、谁容易与亚健康沾边	23
八、亚健康已经来了，健康还会回来吗	29
九、亚健康状态自我测评	35

第二章 职业人群的疲劳，你能否应对

一、“累死我了”，不是一句玩笑	40
二、过劳死，离我们不太远	41
三、认识慢性疲劳综合征	44
四、疲劳，亚健康的典型症状	46

五、疲劳是怎么产生的	47
六、疲劳也是一种病	49
七、现代医学揭开疲劳的神秘面纱	52
八、长期疲劳，是健康的敌人	56
九、疲劳过度的人是在追逐死亡	60
十、过劳死十大危险信号	61

第三章 在疲劳大军中，寻找你的位置

一、疲劳现象大扫描	64
二、心理疲劳占半壁江山	67
三、疲劳现代人的五大烦恼	70
四、被疲劳困扰的上班族	73
五、办公室污染加重了疲劳	80
六、什么样的人容易疲劳	82
七、如何判断自己的疲劳类型	85
八、在生活中发现疲劳的原因	89
九、测测你的疲劳程度	91

第四章 长期疲劳，将会给你带来什么危害

一、疲劳偏爱女性	96
二、职业女性最易累出毛病	100

三、女性疲劳时，皮肤是面镜子	102
四、心理疲劳影响人的生活质量	105
五、克服心理疲劳，是白领的必修课	110
六、性疲劳，男人疲劳的专利	111
七、错误的生活方式也会导致疲劳	112
八、形形色色的疲劳诱因	117
九、疲劳的危害不可轻视	118
十、疲劳时，五官传递疾病信号	123
十一、疲劳时多个心眼	124

第五章 认识生活中形形色色的疲劳

一、节日疲劳综合征：休息后更疲劳	130
二、春季性疲劳：整天昏昏欲睡	132
三、电脑疲劳综合征：视力下降、色斑不断	134
四、驾驶疲劳：危险的马路杀手	136
五、旅游疲劳：享受后的苦恼	137
六、吃出来的疲劳：美味也中毒	139
七、应激反应综合征：现代人的新病	141



第六章 科学应对，拒绝疲劳，选择活力

一、宠爱自己的七件宝物	146
二、消除心理疲劳六法	147
三、白领的饮食保护	149
四、疲劳族的饮食调节	151
五、熬夜族的特殊饮食	157
六、中年男人，需要特殊加餐	159
七、紧张的男人要积极休息	162
八、养生需防进入误区	163
九、科学看待养生时尚	165
十、科学锻炼，缓解疲劳	171
十一、脑力者适用的解疲方法	177
十二、顺应生物钟安排作息	179
十三、赶走疲劳的办公室保健操	181
十四、跑步，让我们摆脱疲劳	184
十五、不可忽视的洗澡消疲法	185
十六、用音乐来放松身心	187
十七、正确休息，活力重现	189



第一章

亚健康，白领的健康杀手

健康与疾病是人类生命状态中常有的模式。已经被人们广泛地认知，人人都渴望远离疾病，拥有健康。但人类从健康到疾病、死亡的过程是一个缓慢的渐进的过程，科学家们将人类生命状态分为健康、亚健康、疾病、死亡四种，其中亚健康是21世纪人类对生命状态认识的新概念。





让疲劳走开，活力回来

一 人们常说的亚健康状态到底是什么



世界卫生组织(WHO)将健康的定义确定为:不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是身体、心理和社会适应的完满状态。

根据上述定义,医学专家制定了10条身体健康的标准:

- ①充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而不感到过分紧张和疲劳;
- ②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔;
- ③善于休息,睡眠质量好;
- ④应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;
- ⑤能够抵御一般感冒和传染病;
- ⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;
- ⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睛不发炎;
- ⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- ⑨头发有光泽,无头皮屑;
- ⑩肌肉丰满,皮肤有弹性。

按照上述标准对照我们自己的身体状况,且不说心理健康的内容,仅从5~10项指标来衡量我们的健康,就已经够让我们汗颜了。

的确像很多人所说：原来我们都不健康！

现代医学模式已经是生物—心理—社会的模式，心理健康已经是人类在现代文明社会中最迫切追求的目标，也是衡量我们是否健康的一个重要标准。

世界卫生组织提出的心理健康标准包括：

- ①智力正常；
- ②善于协调和控制情绪；
- ③具有较强的意志和品质；
- ④人际关系和谐；
- ⑤能适应和改善环境；
- ⑥保持人格的完整和健康；
- ⑦心理行为符合年龄特征。

而亚健康状态是指机体虽无明确的疾病，却呈现生命力降低，社会适应能力下降，反应能力减退的生理状态，是健康和疾病之间的生理状态。另外在主观上还有许多不适的症状表现和心理体验。

每个人都有生命周期，正常状态下，人体的生理状态在高潮和低潮之间周而复始，心理感受、体力和逻辑思维能力等都会受到生命周期的影响，有时激昂，有时消沉。亚健康状态的人，身体总是处于低潮状态，按照时髦的说法，就是这个人“不在状态”。有的人表现在身体方面，主要症状有失眠、头昏、乏力、困倦、疲劳、心悸等等；有的人表现在心理方面，主要症状有情绪低落、精神萎靡、记忆力减退、焦虑烦躁、神经质等等；有的人表现



让疲劳走开，活力回来

在情感方面，主要症状有冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率等等。实际上，不少亚健康人群并不只存在单方面的问题，而是在身体、心理、情感三方面都有所表现。

身体处于亚健康状态，并不是意味着马上就要进入疾病状态，经过调养也可以恢复到健康状态。但需要注意的是，一旦身体处于亚健康状态，那么它就是一个重要的警示，您的健康问题已不容乐观了！

二 导致亚健康状态的原因

为什么一个正常人会处于亚健康状态呢？原因非常复杂，有人把它归结为10个原因：

①生活空间变小：交通拥挤，同事的座位挨得太近，造成人们生活和工作的空间过分窄小；

②环境污染加重：空气、垃圾、工业噪声和辐射等污染，严重影响人们的生存环境；



③工作超负荷：人们工作过量，出现身心透支现象，人成为金钱的奴隶；

④生活和工作节奏加快：工作方式不断革新，跟不上时代的人，面临被淘汰的威胁，为了保住饭碗，不得不承受沉重

的压力；

⑤资讯爆炸：信息量剧增，变化加速，人们得终身学习，掌握新知识，生存压力重得透不过气；

⑥人际关系紧张：人际关系因各种利益冲突变得复杂，使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难；

⑦枯燥的生活方式：机械化、形式化的生活、工作和学习，占据了人们大部分的时间，使人与人的情感交流相对减少；

⑧情感危机：社会生活的复杂化、多变性，给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定性带来更大的冲击，使人们的情感联系变得薄弱，从而降低了人们对情感生活的信心；

⑨自我期望值过高：人们自身的某些不足和遗憾，往往成为自我折磨的理由；

⑩意志薄弱：生命的脆弱，在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情，有人觉得生命荒诞与无谓。

静下心来想一想，上述问题您碰到过吗？您是否感觉到自己也曾有过上述的心理状态？如果有过，您不用担心，这很正常，因为人们很少能够放下手中繁忙的工作考虑自己的健康状况，最容易被自己的健康状态欺骗。只要您稍微留意一下，便会发现我们的健康需要更多的关怀。

要了解亚健康状态的程度，必须从整体上：发现问题的症结所在，例如从工作安排、生活作息方面寻找不规律的地方；从饮食营养方面查看是否均衡；工作环境是否影响身体等等。



让疲劳走开，活力回来

要消除亚健康状态，使机体向健康的方向转化，必须防患于未然，不要临渴掘井，亡羊补牢。

三 亚健康状态的具体表现



处于亚健康状态时，每个人受年龄、性别、文化素养、职业经历、受教育程度等因素影响，表现各不相同，因此也没有统一规范的标准。因其主诉症状多种多样，又不固定，亚健康状态也被称为“不定陈述综合征”。

1. 40岁的年龄，50岁的身体

今年44岁，在一家企业任高层领导的李女士，平时因为工作过于紧张，老是觉得疲劳、乏力。不久前她到一家体质监测指导中心做体质监测，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等7个方面评价做下来，她的体质年龄为52岁，比实际年龄整整大了8岁。

据该体质监测指导中心主任介绍，前来监测者多数为白领和办公族，年龄在20岁~50岁，其中只有20%的人体质年龄小于实际年龄，从记录档案看，他们中80%的人工作繁忙，基本上不参加体育锻炼，或者进行没有针对性的锻炼，体质发展不平衡。

2. 30岁不到的姑娘大把掉发

李小姐一身时髦的名牌衣着和精致的脸部妆容，都掩饰不住她眉宇间透出的疲惫与憔悴。她夜间长期失眠，早上没有动力起床，大量掉头发，对烟酒依赖加重，经常出现一时间记不起同事姓名的情况。

李小姐是一位典型的高级白领，在国内名牌高校受过良好的高等教育，之后凭着优秀的外语能力，受雇于一家跨国公司。可她常抱怨：“感觉很累！件件事都累，一天下来疲惫不堪，逐渐对一切都失去了兴趣。我的世界很灰暗，有时候甚至想到死，想一了百了。”一向信心十足的她，甚至对自己的工作能力产生了怀疑。更让她感到无奈的是，自己心理上非常孤独。“明年我就30岁了，想到事业无进展，爱情没有着落，年龄逐年增大，新人又层出不穷，我就感到一阵阵恐慌。”

3. 小伙和激情说 bye

某IT公司部门经理张先生今年27岁，月薪1万元，晚上一般12点以后睡觉，经常会加班，没有午休，最困的时候走在街上都能睡着。累的时候抽烟提神，经常喝酒，吃一些补药，忙的时候饥一顿饱一顿。他有女朋友已经好几年了，一直同居，没时间谈婚论嫁，性方面看得比较淡，且性生活频率越来越低，睡眠质量无法保证，经常噩梦连连。他感觉自己压力比较大，觉得生活没有激情。他说，25岁前，钱、恋人、性和出国能引起激情，现在没有了。常担心的是老板不信任、身体顶不住。最害怕的日子是星期天晚上，觉得自己马上要上班了，成天很累，吃完饭就想睡觉。身体方面觉得颈椎有一些问题，容易感冒、头晕、血压高，但一直没时间去医院检查。



让疲劳走开，活力回来

四 亚健康状态的医学分类

针对亚健康状态的具体表现，可以简单地从躯体健康、心理健康和情感健康三方面来进行简单分类。

1. 躯体亚健康状态

躯体处于亚健康状态最典型的表现就是全身疲劳。

正常状态下，人体也会感觉疲劳，比如登山远行或运动健身过后，都会感到心率加快，全身出汗，甚至肌肉酸疼。但这种疲劳也称为生理性疲劳，即通过深呼吸调整，休息按摩或者睡上一觉，就可以得到缓解。



而亚健康状态的躯体疲劳，也会令人乏力和困倦。但短时间内的休息却无法使身体得到缓解，人总是感觉体力不支，嗜睡乏力，永远是一副睡眠惺忪的样子；男士早早出现眼袋，女士早早出现皱纹；有些人感到头皮发紧，有些人

抱怨提笔忘字；有些人会感觉腰酸背痛，有些人感觉颈椎肌肉紧张；有些人一入睡就噩梦缠身，有些人辗转反侧彻夜失眠。更有一种疲劳，说不出具体部位，就是感觉浑身不舒服，不舒展，总想找出毛病，但又都不像，就更不用说怎么缓解了。

亚健康人群的躯体疲劳表现最常见的是以下24种症状：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、

视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胸闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不佳、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

2. 心理亚健康状态

人的心理活动非常复杂，内部和外界的太多因素都可以影响到心理状态，谁也不敢说一个人的心理状态永远处于健康状态。

在亚健康状态下，心理问题最常见的表现是：

①烦躁不安，坐卧不宁，站着累，坐着也累，听见任何响动都会烦躁，总有吵架的冲动；

②心神不定，焦虑万分，对任何以前很容易处理的问题现在都没有把握，眉头紧皱，若有所思，担心马上会大难临头；

③强烈的妒忌心理，对谁都不服，即使当面迫于环境勉强欢笑，背后会用最恶毒的语言发泄不满；

④恐惧心理，害怕和同事、朋友、亲人交流，更不用说陌生人，见到上司心跳加速，满脸通红，有些人用猛吃东西安慰自己，也有人用逃避的方式麻痹自己；

⑤记忆力下降非常明显，在关键场合脑子会一瞬间空白，词不达意还抱怨别人不理解，对自己以前非常熟悉的朋友的名字也会忘记，经常下达前后矛盾的指示；

⑥反应迟钝，对新鲜的事物不接受或拒绝接受，身体的灵活性下降，判断能力也受到影响，任何事情会比以前慢一拍；

⑦抑郁，如不加以调节或治疗，发展到严重程度会对自己的存在价值产生怀疑，大多数人会选择自杀作为摆脱困境的惟一办法。



让疲劳走开，活力回来

心理亚健康是随着个体的身体状况、个性人格、所处的时间、地点、条件、环境、事件等多重因素的变化而不断变化的。正常人有自我调整心理的能力，对变化的环境不断调整自己的应对方案，碰到倒霉的事情通过苦笑、自嘲的方式发泄，面对压力反而更能激发奋斗的勇气。

心理亚健康状态极为普遍，各种现实的矛盾和冲突都可能引起心理的变化，在当今社会，心理亚健康状态是不可以也不可能回避的现代问题。

3. 情感亚健康

情感交流是人类交流最重要的方式。在信息爆炸的年代，人们情感的交流更加自由，更加快捷，更加隐蔽。如何正确地表达情感，是每个人面临的考题，如何正确接受和分析各种各样的情感，是更难的考题。在人类情感交流中的冷漠、无助、溺爱、疲惫、谎言、欺骗以及网恋、婚外情，都属于情感亚健康状态，它广泛存在于男女之间、同辈之间、同事之间、甚至陌生的人群之间。处于情感亚健康状态，最大的影响是会导致人际关系的破坏和家庭的牢固，对自己和他人都会造成压力和不稳定因素。

五 正常人的不正常现象

在现实生活中，有相当一部分人看上去是很正常的人，他们的自我感觉也很好，这些人接受过良好的教育，品行端正，事业有成，家庭幸福，身体上也没感觉不舒服，但是通过心理测验还是可以发现，半数以上的人具有不同程度的焦虑、抑郁症状，