

健康新策略

【一本关于疲劳综合征及其营养疗法的书籍】

Health



疲劳
综合征

营养
疗法

高溥超◎主编

中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

【一本关于疲劳综合

书籍】

疲劳综合征 营养疗法

高溥超◎主编



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李栋设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

疲劳综合征营养疗法/高溥超主编. —北京:中华工商联合出版社,2004

ISBN 7-80193-206-4

I. 疲… II. 高… III. 疲劳(生理) — 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124160 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

787 × 1092 毫米 1/24 印张:6 37 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-206-4/Z·64

定 价:24.00 元

主 编 高溥超

总 策 划 高桐宣

副 主 编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙 李迎春

于连军 王增辉

插 图 吴慧斌 刘 畅 吴英俊

王宣懿 席海军 刘俊峰

电脑制作 时 捷 苏 宁



目 录

概述	(1)
1. 何为疲劳综合征	(3)
2. 疲劳综合征的病因	(4)
3. 疲劳综合征的临床表现	(6)
4. 什么是神经官能症	(10)
5. 神经衰弱是怎么回事	(12)
6. 疲劳综合征与神经衰弱的主要区别	(14)
7. 什么是抑郁症	(17)
8. 抑郁症与疲劳综合征如何区别	(20)
9. 何谓贫血	(23)
10. 贫血有哪些临床表现	(27)
11. 怎样区分疲劳综合征与贫血	(31)
12. 什么是营养	(35)
13. 营养素可分为哪几类	(37)



14. 营养素的主要来源 (41)
15. 防治疲劳综合征的食物有哪些 (44)
16. 牛奶能防治疲劳综合征吗 (46)
17. 酸奶为何有抗疲劳作用 (50)
18. 食巧克力抗疲劳新知 (53)
19. 咖啡解乏的奥秘 (57)
20. 生吃鸡蛋可以抗疲劳吗 (62)
21. 促健康抗疲劳食物——大豆 (65)
22. 健胃抗疲劳食物——豌豆 (72)
23. 补充体力的食物——红小豆 (75)
24. 说燕麦 (80)
25. 话红枣 (82)
26. 赞山药 (86)
27. 颂甘薯 (91)
28. 抗疲劳益寿的长生果 (98)
29. 补肾强身的胡桃 (100)
30. “小人参”胡萝卜 (104)
31. 果中珍品——芒果 (108)
32. 滋补佳品——葡萄 (112)
33. 银耳的妙用 (116)
34. 补疲体虚的食疗佳品鲫鱼 (119)



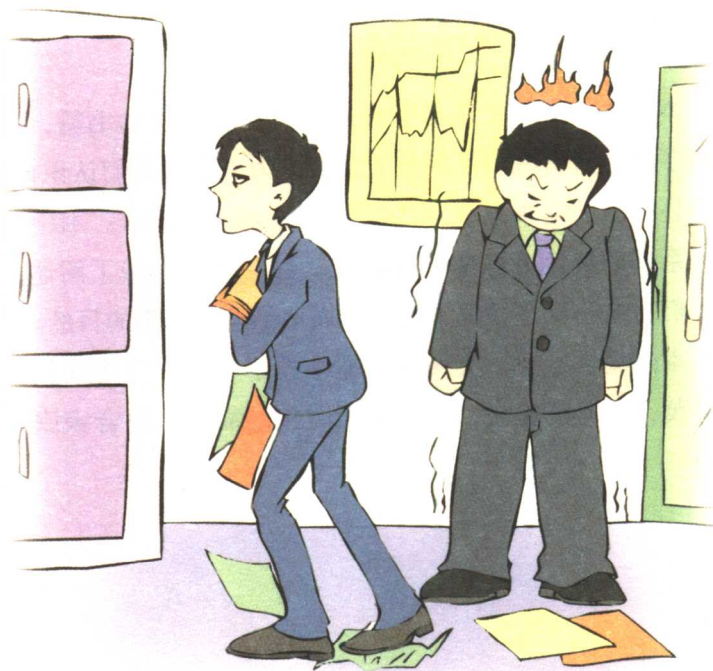
- 35. 虚劳体瘦宜食鲈鱼 (122)
- 36. 久虚乏力吃海参 (124)
- 37. 为何说“牛肉补气，功同黄芪” (127)
- 38. 桂圆有抗疲劳补心的双重功效 (131)



概 述

本书是一本有关疲劳综合征及其营养疗法的书籍，书中讲解了有关疲劳综合征的相关知识，为了便于人们认识该病，书中还有目的地举出了一些其他常见病与之比较。书中搜索了一系列的抗疲劳综合征的食物，并对其营养做了阐述，以使人们对食物有更多的了解，从而达到追求健康的目的。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，并通俗易懂，适合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。





1. 何为疲劳综合征

疲劳综合征是普遍存在于现代化大都市中的一种疾病，也是免疫功能障碍、弥漫性疲劳综合征。

疲劳综合征排除运动性疲劳，并且休息后不能缓解。表现为无法抗拒的疲劳，且疲劳症状持续在半年以上。



2. 疲劳综合征的病因

关于疲劳综合征的病因，目前有关医学专家认为是在体力、情绪及环境紧张或三者的联合作用下，免疫功能被抑制，从而给病毒及致病因子的侵入造成机会。

生活在现代大都市的男女青年、壮年、老年人在精神上经常处于紧张状态，并感到工作、生活上有沉重的压力。

若长期这样紧张下去，则会导致神经过敏、食欲不振、便秘，有时伴有失眠、心脏功能异常、消化功能紊乱等症状。这些症状时好时坏，有的可持续几年以上，最后可导致一些严重疾病的发生，但大多数如能积极预防和医治是可以痊愈的。





3. 疲劳综合征的临床表现

疲劳综合征是由于人精神长期处于紧张的状态或是经常有沉重的压力。其主要表现为长期的无法抗拒的疲劳。

具体表现为：

(1) 患者经常出现虚弱疲劳感，如心慌乏力、懒言、气短、头晕等症状。排除运动性疲劳。

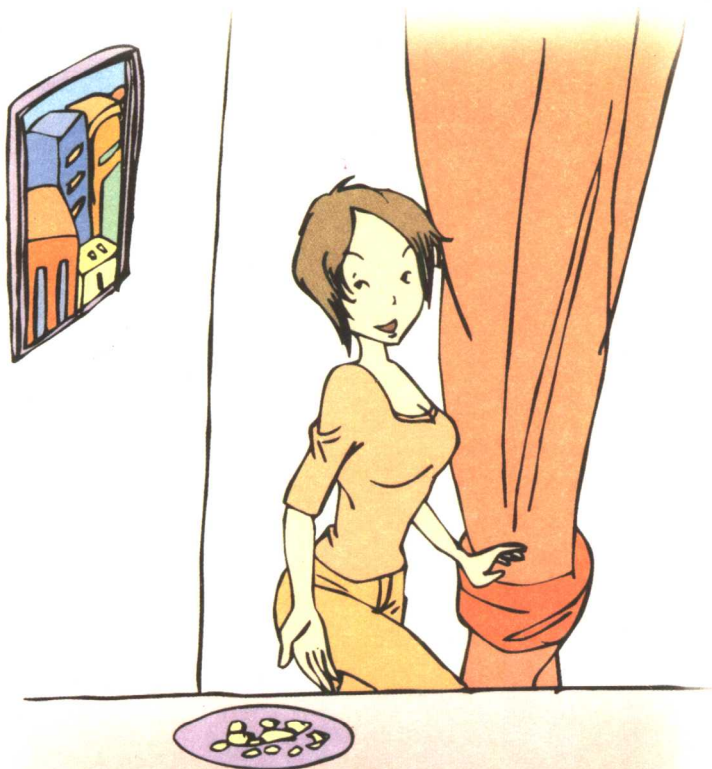
(2) 患者经常出现低热，伴有头痛、关节疼痛，呈游走性。

(3) 患者有食欲不振、便秘或腹泻等消化功能紊乱等症状。

(4) 患者常出现神经紧张、烦躁易怒、失眠心悸、健忘、没办法集中精力，等等。

(5) 患者体育运动后有持续不适感。

若当你出现以上这些症状，或其中任何一项





表现，就到医院就医，尤其是西医查不出明显的病因，那么就说明你已患上了疲劳综合征，但这并不是无法治愈的。





4. 什么是神经官能症

神经官能症又称神经症，是一组疾病的总称。属于神经官能症的常见疾病有：神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、癔症和疑病症等。其中，神经衰弱在我国是最常见的，次为癔症。

该组疾病的共同点是：

- (1) 患者起病常与精神因素有关。
- (2) 症状多种多样，但查不出相应的阳性体征。
- (3) 绝大多数患者意识清楚，对自己的病有自知力，要求治疗。