

国医大师
卷大

传统中医养身心正元气秘笈

找到六大疲劳症状“**憋 累 烦 燥 痛 虚**”的病根

佟彤◎著

不疲劳 的生活

国医大师的身心养生大法

阻击疲劳背后的大病患，摆脱身心俱疲的虚生活

强壮脏腑、补好肾护好肝的极简单法；女性抗衰根本之道，美出“精气神”的全面方案

权威、实用、可靠、可操作：经络按摩法、食疗方、艾灸法、传统养生功……

● 2009年度健康书《不上火的生活》作者佟彤新作 ●

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不疲劳的生活/佟彤著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5399-3556-0

I. ①不… II. ①佟… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010575 号

不疲劳的生活

作 者: 佟 彤

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 庄丹霞

营销编辑: 刘 迎

装帧设计: 风 箏

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 17.5

版 次: 2010 年 2 月第 1 版, 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3556-0

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时联系承印厂调换)

传统中医养身心正元气秘笈

不疲劳 的生活

佟彤◎著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

序言 疲劳未必是身体虚了 / 10

第一章 你为什么会疲劳

如果你总是感觉到疲劳，一定要搞清楚疲劳的根本原因，不要草率地用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，以免疾病到来时措手不及。对疲劳的忽视，最终可能酿成不可挽救的后患。“慢性疲劳综合征”患者大部分会肝气郁、脾气虚，治疗的时候，需要攻补兼施。

◇ 疲劳就是身体向大脑交的“病假条” / 14

累出来的疲劳 / 14

闲出来的疲劳 / 16

◇ 越有“心”，越疲劳 / 18

◇ 别被“亚健康”和“疲劳综合征”忽悠了 / 21

◇ 脾虚肝郁，易感疲劳 / 24

第二章 最易疲劳的四种人

女性、胖子、劳心者和心“虚”的人是最容易疲劳的四种人。女性疲劳离不开血和气的问題，补养气血是改善疲劳的根本；胖子不仅脂肪多，体内还有不少“脏东西”，在补肾的同时，不能忽略了“去污”；用脑过度可能引发头痛腰疼，劳心者宜常备“人参归脾丸”；心脏疲劳的后果可能是致命的，防心脏意外，不妨试试云南“三七”和藏药“红景天”。

◇ 女性天生易疲劳 / 30

- 十个女人九个淤 / 31
- 女人疲劳，贫血是常事 / 36
- 女人补血，要先补气 / 39
- 生口疮不代表上火，更可能是气虚 / 42
- “甲减”是 40 岁女人疲劳的根源 / 45

◇ 胖子不仅要补肾，还要“去污” / 52

- 胖是肾阳不足的标志 / 53
- 胖人肚子里确实有“脏东西” / 55
- “三子养亲汤”是很好的“去污剂” / 57
- 睡前快走十里地，翌日疲劳无踪迹 / 59

◇ 劳心者要警惕脑部“作乱” / 63

- 用脑过度可能引发腰疼 / 63
- 红烧肉“补脑”有道理 / 66
- 头痛怎么治，还得分病源 / 69

◇ 心“虚”的人，别让你的心脏“过劳” / 74

- 心脏猝死前，很多人都抱怨过疲劳 / 75
- 心电图正常，心脏可以不正常 / 77
- 喜欢长出气，也许心脏疲劳了 / 79
- 疲劳也可能是心脏犯了“神经病” / 80
- 上楼就累是心功能不好的信号 / 82
- 什么样的心痛是致命的 / 86
- 防心脏意外，可以试试云南“三七” / 88
- 心脏功能弱的人，该吃吃藏药“红景天” / 91

第三章 小疲劳，大隐患

一些我们习以为常的小毛病，诸如容易感冒、爱出汗、失眠、腰酸背痛等都会使我们感觉到疲劳，它们同时还可能是某些疾病的前兆，因此当你有疲劳的感觉时，一定要“追根溯源”，弄清楚究竟是身体的哪个部位不舒服了，以便对症下药，消除疲劳，维护健康。

◇ 小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸 / 96

“玉屏风散”对各种流感有普适性预防作用 / 96

中医说的“脾”，是人体里的“审计署” / 98

你是人造的“结核体型”吗 / 101

要想带癌生存，先让脾气不虚 / 104

胃炎癌变的先兆也是疲劳 / 107

中医用补药治疗萎缩性胃炎 / 108

◇ 筋骨酸痛：身体不能承受之“累” / 111

他的腿酸居然是肝癌前兆 / 111

总觉得“鞋底薄”提示你肾虚 / 114

补钙要趁早，等到 50 岁就晚了 / 115

多运动，少减肥，骨头更坚固 / 118

累死人的“时髦”——“鼠标手”与“高尔夫球肘” / 120

◇ 爱累爱出汗，问题一箩筐 / 123

出汗居然把人出“瘫痪”了！ / 124

夏吃“生脉饮”，秋天不疲倦 / 126

体质虚的人发汗，一定要见好就收 / 127

夜里出汗，用“当归六黄汤” / 130

◇ 睡不好不如不睡，越睡越累 / 133

打呼噜的睡眠是最没效率的 / 133

“劳筋骨”是最好的安眠药 / 138

失眠引起的疲劳，不该吃补药 / 141

哪种安神的中药更适合你 / 142

哪些安眠药可以应急用 / 145

第四章 “心累”比“身累”更可怕

能被“自我”累倒的人，肯定是什么事情都把“自我”放在第一位的人，“我的投资”“我的车子”“我的工资”……他们承载各种欲望的容器总是“嗷嗷待哺”。所以，一个人只有在忘我的时候，才不会觉得累，把装那些欲望的容器扔了，累也就没有了“寄居地”。

◇ 不堪重负的心理之累 / 150

过多的选择使人累 / 150

强调“自我”使人累 / 152

追求完美、要面子使人累 / 154

过分投入感情使人累 / 156

拿得起、放不下使人累 / 157

◇ 抑郁症者是活得最累的人 / 160

抑郁症的疲劳是不想“动” / 160

抑郁情绪不是抑郁症 / 165

第五章 十二时辰元气养生法

在中国的传统计时方式中，有十二个时辰：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。一个时辰是两个小时，每个时辰对应一个脏腑。在对应的时辰中，这个脏腑的机能是最旺盛的时候，是它最有用武之地的时候。如果你违反这个规律，就会在无形中伤害这个主时的脏腑，很多找不到原因的虚弱、疲劳，可能就是由此而来的。

- ◇ 值夜班值出了脂肪肝 / 170
- ◇ 丑时不睡最伤身 / 172
- ◇ 早上大便好习惯，清晨即泻有问题 / 174
- ◇ 不吃早餐，胃火就要肇事 / 177
- ◇ 睡午觉能平心中之火 / 180
- ◇ 下午是最容易发热的时候 / 183

第六章 养身心正元气，生活不疲劳

缓解疲劳没有捷径可走，只能通过养身心、正元气，慢慢改变疲劳的状态，把易疲劳的体质改造得气满神足。生活中能够帮助我们的食物有很多：人参加大补元气；蜂王浆既能抗疲劳又能美容；咖啡可以提神减压；每天10片维生素C就可以预防流感……另外，“漂浮疗法”能使人进入中医“入静”的境界，我国传统的“温灸疗法”则可以明显改善虚弱的体质，让你过上“不疲劳的生活”。

- ◇ 人参——改善疲劳，大补元气 / 188
- 不是所有的疲劳都能用人参改善 / 188

哪种参类适合你的疲劳? / 190

◇ 蜂王浆——美容与抗疲劳圣品 / 193

抗疲劳的最佳营养品 / 193

经常接触鲜王浆的手，皮肤超好 / 195

◇ 咖啡——提神减压 / 198

喝咖啡抗疲劳相当于“竭泽而渔” / 198

咖啡改变的是懒惰，不是疲劳 / 200

◇ 维生素——抗疲劳，固元气 / 204

大量维生素 C 能使癌症消失 / 204

每天 10 片维生素 C 能预防流感 / 207

维生素 C 有美白作用 / 208

助消化的酵母片 = “精神性维生素” / 210

能抗疲劳的维生素都很娇气 / 212

◇ 漂浮疗法——彻底修复身心 / 216

漂浮、泡澡为什么能解乏? / 216

“漂浮疗法”相当于中医的“入静” / 218

家里的浴缸也能帮你唤起快感 / 221

◇ 灸疗——最适合虚证的传统疗法 / 224

做“灸疗”的那个班流感少了 / 224

女性“血崩”，用香烟灸“隐白”能救急 / 227

心不静、气不壮都可以求助灸疗 / 232

敷脐法治中下焦的虚寒 / 235

炖肉料做“脐疗” / 236

附录 温灸疗法治百病

感冒：大椎、风池、风门、合谷。

便秘：天枢、大肠俞，虚性可加气海、足三里，实性可加支沟。

冠心病：厥阴俞、心俞、至阳、膻中、内关、足三里、三阴交。

失眠：神门、心俞、足三里、太溪、百会、肾俞。

◇ 常见病温灸疗法 / 240

◇ 日常保健温灸法 / 270

疲劳未必是身体虚了

“疲劳”是当下使用频率最高的词，不管是靠力气吃饭的劳力者，还是凭脑子谋生的劳心者，谁都觉得累，谁都在抱怨疲劳。

这就牵扯到了几个问题：首先，你感到累的时候是真的累了么？你的疲劳是累出来的还是闲出来的？其二，你的疲劳到底是哪里出了问题？

累出来的疲劳解释起来很简单，身体的过劳自然要对身体造成消耗，此时的疲劳是身体叫停的信号，只是这种情况现在越来越少，包括“过劳死”的人，也很少有人是因为体力上的绝对透支。而且，那些因为失眠而疲劳的人，医生会告知他们白天要尽量多地劳力，以促使夜晚大脑进入不做梦的“深睡眠”状态，睡个解乏的好觉。由此看来，现代人的疲劳以“闲”出来的居多，至少是“身体未动”，而“心眼先行”了，劳心大于劳力。所以，动嘴的经常会比动手的累，当领导的比做员工的累，无他，思虑过度，心理有压力造成的。

我在我的前一本书《不上火的生活》中曾经提到，古人在造字的时候，为什么将“丙”而不是“甲”或者“乙”放在“病”字里。就是因为“丙”在“天干”中和“心”相对应。也就是说，古人早就意识到，人们之所

序言

以生病和心思过重有很大关系，由此也可以推及疲劳，作为疾病前兆乃至症状的疲劳，大多也和心理压力脱不了干系。

所以，预防和治疗疲劳，真需要养身的只是一部分，更多的是需要养心，非此，即便是大堆的补药也见不到疗效。因此，中医治疗“慢性疲劳综合征”，治疗失眠导致的疲劳，都不用补药，而被人们认定最能改善疲劳的补药人参，也不是所有虚损都适宜的。人参这个必须“从阴引阳”的中药上品，如果用在阴虚的人身上，无异于拔苗助长，竭泽而渔……

疲劳到底是哪里出现问题了？要知道，因为心气虚、脾气虚、肺气虚、肾气虚导致的疲劳各有不同，如果找不到症结，补益也无济于事。所以，你在感到疲劳且准备改善疲劳时首先要“扪身自问”：疲劳的同时上楼就喘，还是疲劳的同时频繁感冒？疲劳的同时腰在空空地疼，还是疲劳最容易出现在炎热的夏天之后？疲劳的你是个胖子，还是个喜欢美丽战严寒的女孩子？后面的附加条件往往决定着你到底属于哪个脏腑器官的疲劳，厘清这些，对疲劳的改善才能有的放矢。

第一章

你为什么会的疲劳

- ◇ 疲劳就是身体向大脑交的“病假条”
- ◇ 越有“心”，越疲劳
- ◇ 别被“亚健康”和“疲劳综合征”忽悠了
- ◇ 脾虚肝郁，易感疲劳

如果你总是感觉到疲劳，一定要搞清楚疲劳的根本原因，不要草率地用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，以免疾病到来时措手不及。对疲劳的忽视，最终可能酿成不可挽救的后患。“慢性疲劳综合征”患者大部分会肝气郁、脾气虚，治疗的时候，需要攻补兼施。



疲劳就是身体向大脑交的“病假条”

“心为脾之母”。中医讲，“脾主肌肉”。脾气一虚，从身体的横纹肌到内脏器官的平滑肌都会无力，疲劳自然是随之而来的事。当你为谋生、为学业而劳心过度时，脾气会因此受损，胃口不好、口淡无味、肌肉无力等疲劳症状也便出现了。

心理压力过大、心虚的时候，就是大脑皮层这个人体的最高级中枢失常的时候，它对植物神经的调节就会出问题，导致身体出现消极、抑制状态的副交感神经就要占上风。和真正的劳累致虚相比，这种失调导致的疲劳，是一种闲出来的疲劳。

◎累出来的疲劳

如果一个人始终处于迎接刺激的备战状态中，对身体会是极大的消耗。很多“过劳死”的人，生前就处于这种持续的紧张中，这种耗损引起的疲劳就是真病了，非重视不行，要休息，甚至要进补，抑制其兴奋。

疲劳是一种身体的感受，它一出现就是在向大脑报警，告诉“领导”：“我病了，我累了，要请假几天。”但是这种警报有真也有假，真的疲劳是身体被确实实地消耗了，当一个人总是处于交感神经兴奋的状态时，他就可能被真的累倒。我们习惯把很多不能确诊的病症，归结为“植物神经功能紊乱”。“植物神经”是自主神经，是会自作主张的。比如一个害羞的人，就算拼命控制自己“别脸红，别脸红”也没有用，他的植物神经总是把他害羞的一面最快地暴露出来。植物神经是不以你的意志为转移的。

植物神经又分为交感神经和副交感神经。交感神经一般在白天“值班”，负责调动身体的兴奋度，使人处于一种积极的应对状态中，心跳加快、血压上升、出汗、口干……你可以想象一下开运动会，你站在起跑线上，等待那一声发令枪响的感觉，肯定要紧张得都能听到自己的心跳声，那就是交感神经兴奋的极端状态。一个人有这种可以兴奋的能力，才能在危急时刻调动全身的潜能去应对，否则就只能束手就擒了。

但是，如果一个人始终处于迎接刺激的备战状态中，对身体会是极大的消耗。很多“过劳死”的人，生前就处于这种持续的紧张中，这种耗损引起的疲劳就是真病了，非重视不行，要休息，甚至要进补，抑制其兴奋。比如心脏猝死之前，疲劳应该是最典型、最常见的前兆，它提示你心脏功能不支，没力气泵血，要休息了。如果这时候你去医院做个检查，可能就可以躲过一劫了。遗憾的是，很多人没有将疲劳当回事。毕竟疲劳没有突然摸到的肿块、袭来的疼痛那么直截了当地指明疾病，所以很难引起“领导”的重视。

有两种人最容易受到疲劳的伤害：一种是一贯疲劳的“老病号”，他们的生活质量很差，甚至已经忘记了不疲劳是一种什么样的状态；还有一种是初尝疲劳的年轻人，他们总觉得睡一宿觉就能解决问题，而他们尚且壮实的身体也确实可以弥补疾病之初的身体损伤。但是对疲劳的忽视，最终却可能酿成不可挽救的后患。