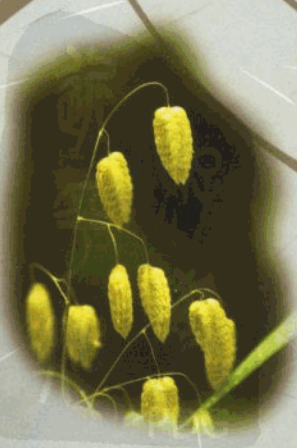


慢性疲劳

江西科学技术出版社

余 华 干德康 李发昌 编著

生命的透支



《亚健康丛书》编辑委员会名单

顾问:胡熙明 沈火生

名誉主任委员:王永炎 吴大真 李 青

主任委员:王育学

副主任委员:杜贵友 李德新

委员:(按姓氏笔画为序)

丁 辉	王 阶	王凤岐	王育学	白星广
张士臣	张伯礼	张瑞祥	杜贵友	李长龄
李德新	周亚伟	季绍良	洪 静	高学敏



目录

警 示 篇

一、慢性疲劳是一种典型的亚健康状态/1

二、疲劳对身体机能的危害/3

1. 疲劳是机体超负荷工作的信号/3
2. 疲劳是一种病前状态和致病因素/3
3. 用脑过度、睡眠不足可严重降低人类寿命/4
4. 慢性疲劳是导致性功能障碍的罪魁祸首/4



三、疲劳是女性及中年人的“追随者”/6

1. 女性是慢性疲劳的好发人群/6
2. 中年人是慢性疲劳的主力军/7

四、疲劳对社会的危害/9

1. 疲劳是现代社会的一种常见现象/9
2. 慢性疲劳影响国民素质,进而影响国力/10
3. “过劳死”给我们敲响了警钟/10
4. 现代社会与慢性疲劳综合征/12



知 识 篇

一、疲劳及慢性疲劳综合征的定义/17

二、慢性疲劳综合征的命名及临床特点/20

WJWCS

Haier

Yash

-

2

-

5. 注重从营养和生化角度研究防治措施/64

九、几种典型慢性疲劳的研究进展/65

1. 运动性疲劳及其恢复过程/65
2. 大脑疲劳的研究进展/72
3. 肌性视力疲劳的诊断与治疗/76

十、慢性疲劳综合征的中医认识/77

1. 慢性疲劳综合征的病因病机/77
2. 慢性疲劳综合征的治则/79



调 理 篇

一、预防疲劳应了解的一般性知识/85

1. 保证休息、睡眠时间和营养供给/85
2. 正确理解休息/86
3. 树立积极、正确的养生观/87
4. FUN 生活方式及其他/87
5. 认识健康新定义/89
6. 健康指数的自我确认/90
7. 心率 130/91
8. 人类寿命究竟应该有多长/92

二、日常生活中预防和消除疲劳的常规方法/94

1. 赶在疲劳前休息/94
2. 学会自我放松/95
3. 妙释压力 20 法/97
4. 提高睡眠质量/98
5. 寓乐于歌/99
6. 适度抬脚/99
7. 自我按摩消除大脑疲劳/100
8. 消除春天疲劳症/101
9. 摆脱“棉花状”八法/103



Haier

Haier

10. 巧排家务防疲劳/104

三、合理饮食,消除疲劳/105

1. 合理调配一日三餐,养生有益/105
2. 消除疲劳应多吃碱性食品/107
3. 能调整情绪从而消除疲劳的食品/108
4. 春困食疗妙方/109
5. 合理饮食睡梦香/110



四、慢性疲劳综合征的调理方法/112

1. 支持调理法/112
2. 对症调理法/113
3. 正确处理各种类型的慢性疲劳综合征/113

五、治疗慢性疲劳的中成药及保健食品/119

1. 采力合剂/119
2. 强身口服液/120
3. 消疲灵/121
4. 三勒浆/122
5. 五加参精口服液/123
6. 脑轻松/123
7. 甜梦口服液/124



后记/125



Haier



慢性疲劳是一种典型的亚健康状态

范先生是个外企的主管，也就是人们常说的白领阶层，今年只有35岁。不知怎么回事，最近经常感到浑身没劲、倦怠散漫，身体上虽没有什么毛病，可就是打不起精神，注意力也集中不起来。有时候还觉得胸闷，甚至上楼都还需要歇息，已明显影响工作效率。多次去医院检查都没有发现什么疾病指征。只是自己始终感觉身体不对劲，就像大病缠身。开始时，睡上一个好觉，疲倦感可以消除，但过了没多久，工作一紧张，又会被它重新缠上，而且这种情况越来越严重，并且发展到单靠睡觉已不能解决问题，往往刚刚睡醒，却仍然是哈欠连天，困意绵绵。经了解，他周围的许多人都有这样的感受。这是怎么回事呢？

倩儿是个外地妙龄少女，身材修长，面容姣好，热衷于影视表演，曾在某电视剧中扮演过次要角色。她始终相信自己能够在北京的影视圈内站稳脚跟，同时她也始终相信自己的表演天赋终究会得到发展和展示。所以她非常珍惜每一个到手的角色，哪怕是很小很小的角色，为这些角色付出了最大的热情和努力。但是面对激烈的竞争压力，她也有一种力不从心的感觉，有一次在片场甚至毫无理由地走神，弄得好不容易争取到的角色差点丢掉。

实际上，这种状态在城市的白领阶层比较多见，虽然他们的工作不像体力劳动者那么辛苦，但心理上总觉得压力更大，因此精神上也更觉疲劳。这种状态就是处于疾病前期的亚健康状态，是一种被称为

慢性疲劳综合征的表现。

据专家预测：在上海有 75% 的人处于一种似病非病的第三状态，也称为亚健康状态。一般来说，疲劳、营养不良、运动不当、心理不健康等都会导致亚健康状态的产生。在亚健康人群中，如果疲劳长期得不到消除，就会出现过劳，而过劳往往是疾病的前奏，甚至引起非常严重的后果。

我们似乎可以这样认为：因疲劳、压力、挑战或挫折等心因性原因引发，以疲惫不堪、情绪低落、心情烦躁、失眠等身心失调为主要表现的似病非病状态，可称为慢性疲劳综合征，属于亚健康状态。

面对剧烈的竞争，沉重的社会、家庭压力，又缺乏必要的社会环境支持，如果自己没有足够的勇气和适当方法去克服或使其缓解的话，存在某些性格弱点的人就容易患上以疲劳、失眠、情绪低落、无生活乐趣、疑病为主要表现的抑郁症状。

有的人经常疲惫不堪、无精打采、哈欠连天、烦躁、易怒、腰酸、背痛、头晕、眼花、失眠、嗜睡、神经衰弱、全身乏力、神志恍惚、食欲不振等却查不出明确的原因；服用健脑安神、开胸顺气等药物，而全身倦怠却始终得不到改善。

这就是慢性疲劳综合征的先兆。这时机体虽无明确疾病，但活力降低、反应能力减退、适应能力下降。据统计，处于这种状态的人群占 48% 左右，年龄在 20~45 岁之间，女性占大多数，其中沿海城市高于内地、脑力劳动者高于体力劳动者、中年人高于青年人。导致这种状态的病因和发病机制尚不完全清楚，但肯定与劳动强度过大、病毒感染、精神紧张等不良因素密不可分。





疲劳对身体 机能的危害



1. 疲劳是机体超负荷工作的信号

疲劳是一种信号，当你已经感觉到体力、注意力及兴趣在下降，而睡眠又不能帮助你彻底缓解时，那么你必须意识到，你的机体已经超过正常负荷，应该进行调整和休息。如果长期处于疲劳状态，不仅会降低工作效率，还会诱发疾病。

2. 疲劳是一种病前状态和致病因素

上海医科大学健康教育教研室最近对上海市市民的疲劳状况做了抽样调查。结果发现：18~45岁的中青年中将近1/3的人长期处于不同程度的疲劳状态。疲劳使人体免疫功能下降，使疾病发生率上升。据卫生部门调查，30~50岁的中青年中，脂肪肝患者已达11.2%；10~30岁的肿瘤患者比例比5年前上升了近10个百分点。这两种疾病都与疲劳过度又缺乏锻炼有很大关系。

3. 用脑过度、睡眠不足可严重降低人类寿命

上海市的一项随机抽样调查显示：有 59.6% 的脑力工作者每天用脑时间长达 10 小时；40.2% 的学生每天伏案学习至深夜，成为缺少睡眠的“特困生”；另外，28.4% 的体力劳动者，其业余时间也花费在各种脑力活动上。调查表明，用脑过度已严重地危及到了人们的健康水平。据统计，1994 年上海地区科技人员平均寿命为 67 岁，较全市平均寿命少 3.26 岁，其中 15.6% 的死亡发生在 35 ~ 54 岁的早死年龄段。可见用脑过度的后果是多么地严重！

很多人在大脑疲倦初起之时，喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己，以便能够继续工作或学习，如大量地抽烟、喝浓茶、饮烈酒以及用凉水冲脑袋等等。西方人的办法也大同小异，如抽雪茄或香烟、饮咖啡或摄入其他具有兴奋作用的物质等。实际上，除非所用的方法和物质确实能够改善脑细胞的生理过程、促进脑细胞的疲劳修复，否则都是不合适甚至是危险的。因为如果人们常用兴奋大脑的方法强迫大脑继续工作，则会加重心理疲劳，加重脑细胞的损伤。

4. 慢性疲劳是导致性功能障碍的罪魁祸首

所有男子一生中都有过因疲劳而致的一时性阴茎勃起不能或不坚的经历，这并没有什么好奇怪的。然而，若疲劳得不到及时消除，就会产生一种近似病理性的损害。医学家提出这样的警告：慢性疲劳可带来诸多的性功能障碍，是引起和加重男子阳痿的较常见的原因。

疲劳之所以引起阳痿是因为肌肉过度疲劳，或因过度用脑、忧郁、不安、紧张等所致的心因性疲劳干扰性欲的唤起，其中包括大脑功能降低抑制了性兴趣、皮层边缘系统情感中枢兴奋性降低以及垂体的促性腺激素和睾丸的雄激素分泌减少而降低性兴奋。阴茎不举或举而不坚又反过来给当事人以强烈的心理印象。人们常常对性问题予以过度的关注，神经类型属忧郁型和神经质型的人尤甚，数次失

败引起的窘迫和焦虑是可以想像的。不断累积的强烈的心理障碍进而成为阳痿的始动因素,如不及时纠正,阳痿情况将越来越严重。



三

疲劳是女性及中年人的“追随者”



1. 女性是疲劳的好发人群

女性为何易疲劳？疲劳是身体内的组织、器官的机能或反应能力减弱造成的。引起疲劳的因素多种多样，如运动过度、刺激过大、贫血、便秘、激素分泌不平衡和维生素 B₆ 不足等都可引起疲劳。在日常生活中，女性诉说疲劳的人数明显多于男性，这与女性的生理特点有关。综合起来，女性容易引起疲劳的原因有以下几点：

(1) 缺铁引起疲劳：大多数女性的疲劳与缺铁性贫血有关。比如长期月经过多，或伴有功能性子宫出血，且出血时间过长、出血量过多等，都易引起贫血。再比如有些青年女性，人工流产过于频繁，失血过多而引发贫血。一项专业研究表明：35~44 岁的女性贫血患病率比较高，尤其是城市女性贫血率是男性的两倍。研究表明，人体血红蛋白的含量与膳食中摄取的蛋白质、动物蛋白质和总蛋白质之比显著相关。上述年龄段的女性能量及蛋白质摄入量最低，甚至明显低于老年妇女。生活中也有一些女性因过分注重体形而节食瘦身，最终导致营养摄入不足、体质下降、明显贫血。这种用损害健康来换取身材的做法是不可取的。

(2) 激素变化引起疲劳：体内各种激素之间保持着微妙的平衡，从而影响机体的代谢或情感。当因癌症或囊肿而全部摘除卵巢，或因

精神紧张、压抑而影响了激素的分泌,就会引起情绪的变化并使人感到疲劳。其次,在月经期前有头痛、烦躁、疲劳,这是有些女性对黄体酮过敏所致,也可因月经前未充分摄取身体所必需的能量所产生。此外,服用某些含激素的避孕药,也会影响体内原有激素的平衡而引起疲劳。

(3) 肠毒素引起疲劳:由于运动量过小及摄入少等原因,女性多见便秘,这时积存在肠内的粪便产生肠毒素,被肠壁吸收后引起疲劳。人体肠道内有多种细菌,细菌之间存在一种平衡,精神紧张、吃过凉的食物和吃肉过多时,破坏了肠道内细菌间的平衡,造成菌群失调,使肠内产生毒素而引起疲劳。

在当代社会,女性带着一些自身的生理特点与男性共同面对巨大的竞争压力,女性与男性共同担负起家庭的经济责任及教育子女的工作。可以说,女性所承受的心理及生理上的负荷一点也不比男性少,甚至有过之而无不及。所以女性是慢性疲劳综合征的好发人群。如在最近的一个“中国妇女健康问题及营养保健研讨会”上,有专家指出:中年女性的健康状况不容乐观,肥胖、贫血、慢性疲劳综合征、骨质疏松、白内障等正成为这个年龄段女性的健康大敌。

2. 中年人是慢性疲劳的主力军

中年时期是人生旅程中的重要时期。人到中年,在事业上往往起着承上启下的骨干作用,他们既是老一辈的得力助手,又是下一代的师长;中年人在家庭中既要培养和教育子女,又要赡养老人,是一家之主,家庭栋梁。同时,中年时期人体在生理上又是重要的转折时期,此时人体的各种生理机能由成熟稳定逐渐转向衰退。

由于中年生理机能由盛转衰,再加上中年人在社会、家庭中所处的重要位置决定了中年人要承受来自各方面的压力和肩负多方面的重任,因此中年时期是许多慢性疾病的好发时期。

生物的衰老具有一定的阶段性特征,超越衰老的自然进程而出现加速老化、提前老化的现象,称之为“早衰”。例如,有的人看上去好

像近 60 岁了,其实他才刚刚 40 岁出头;有些人还未到 40 岁,两鬓就生出花发。中年人过早地出现生理上老化和体质上衰退,其原因与机体免疫功能减弱、遗传缺陷、精神抑郁、营养失调、起居失常等因素有关,而起居失常是最普遍的原因。成年人如果连续 1 周不睡觉,则其生理功能就会发生严重障碍;如若长期睡眠不足,则可损害中枢神经的功能,造成细胞代谢的超负荷运转,促使疲劳产生并长期困扰中年人。因此,虽然是“人到中年万事忙”,但中年人每天的睡眠时间应不少于 6~7 小时。

长期过度的疲劳,损耗体力而得不到恢复,可减少机体的能量储备,促使重要器官的提前老化;相反,终日悠闲懈怠、无所事事或缺少活动,血脉不畅、肺活量减少,大脑发生废用性萎缩,亦可加速衰老。近些年来,中国不少青壮年时期的知识分子,特别是不少有名望的科学家,因只知道生活节俭、工作勤劳而不注意身体保养,再加上不忍心看着中华民族落后,而长时间超负荷工作,以致心理负担过重、心力交瘁,最终积劳成疾而导致英年早逝,令人惋惜。中年早衰、英年早逝绝非个别现象,而是一个非常令人忧虑的问题。一批正当年的科学家,在他们生命的黄金时期,正当国家和社会非常需要他们的时候,也正当他们最能为人类做出贡献的时候,却因为多年积劳成疾突然暴发,而使他们的生命被残酷地提前划上了句号。至于未老先衰、健康状况不佳的知识分子更不在少数。

因此说,中年人是慢性疲劳的主力军。



四

疲劳对社会的危害



1. 疲劳是现代社会的常见现象

说到疲劳,相信几乎人人都曾有所感受。在日常生活中有些现象仿佛已司空见惯:

背着沉重书包的学生们(包括小学生、中学生),天天学校、家里“两点一线”,复习、考试,考试、复习,年复一年,月复一月,鼻梁上的镜片越来越厚,几乎个个都成为“特困生”;

整日西装革履的外企员工,虽为“白领”一族,薪水高节奏快,时时加班,还得常常看老板的脸色,精神紧张,压力太大;

“网上飞虫”整日在网上冲浪,长期沉浸在一个虚拟的世界中,昼夜不分,支付的是身体这个本钱;

公司经理为了企业的生存与发展,没日没夜地应酬,日夜兼程地出差,劳心劳力,身心疲惫不堪;

出租车司机长期超负荷运转,披星戴月,餐无定时,车疲人困;

运动员训练过度,赛事紧张,体力消耗过大;

体质虚弱者精神不振,心慌虚汗,无论工作还是生活都是心有余而力不足;更有一些积劳成疾者,拖着一个病身子,只有感慨人生的不幸了。

疲劳的感觉真是太普遍了,不是吗?就连襁褓中的婴儿,也常常是

哭着哭着便吮着手指睡着了。姥姥说：毛毛头哭累了。大家都知道，“累了”是口头语，“疲劳”是书面语，其实两者是一回事。

可以肯定地说，在现代社会里，疲劳是一种常见的社会现象。

2. 慢性疲劳影响国民素质，进而影响国力

日本国立公共卫生院最近在政府支持下，进行了一次有史以来规模最大的有关“疲劳”的专题调查研究。结果是这样的，在全国 5 000 余名 15~65 岁的人士中，表示目前正感到“非常疲劳”的竟高达 60%。其中因工作量大、家务重、精神紧张的占了 44%，还有 36% 的说不出原因，即所谓的“无名疲劳”。专家们强调，疲劳决不会“无缘无故”，只是本人并未意识到而已。另一项对 13 000 名在职员工的同类调查证实，“上班族”的疲劳感似乎更强烈，72% 的人自称一上班就开始觉得十分疲劳，75% 的人常感到精力不支或头疼头昏。而主要原因多是“人际关系紧张”、“晋升太慢”或“要学习的东西太多”等。社会学家分析认为，一个民族过分懒散会毁了国家前途，而如果一个民族过分疲劳，同样也会影响国力。他们强调，目前日本自杀率、离婚率和暴力犯罪率居高不下的原因是与民众普遍又持续的疲劳感息息相关的。如果大众的疲劳得不到科学地控制，那么未来日本的前程就暗淡无光。

3. “过劳死”给我们敲响了警钟

上海市首例“过劳死”诉讼案开庭的消息，曾经引起广泛的社会反响，全国媒体纷纷报道。但至于什么是“过劳死”，目前医学文献还没有公认的定义。过劳死的提法最早见于日本媒体。据报刊介绍，“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的生命现象。某日本学者估计，1988 年死于心脏病的 21 万日本人中，至少有 20% 以上属于过劳死。日本近几年每年“过劳死”者超过 1 万人。

再看上海市首例“过劳死”案件中的死者唐英才，自 1998 年 1 月

开始,每天的工作是这样安排的:下午6点半赶到粮油店,一个人营业到晚上8点半。店关门后花1~2小时做清洁工作。然后吃晚饭,约11~12点睡觉。早上3点40分起床,接着空腹骑三轮车到总店拉面条,然后分送到各饮食店和食堂,回到店里大约7~8点钟,再吃早饭。接下来继续做营业员,直到中午11点半下班,回家吃饭,约下午1点睡觉,4点半起床,带饭上夜班。每周一天的所谓休息日,是指早上送完面条后便可回家,当天晚上仍要值班。

不可否认,他的工作时间较长,但他每天也有近7小时的睡眠时间,而且在总店做营业员的6小时里,他也不会不停地工作。这种情况是否算过劳?用什么标准衡量过劳?法律也难以判定。唐死后经尸体解剖,结论为:生前患有陈旧性结核性胸膜炎、肾上腺陈旧性结核等,因内外环境变化使机体功能失常而衰竭死亡。这样从医学上看,他确实是另有死因。但造成他死亡的直接诱因可能就是过劳。

有人认为,过劳死是在慢性疲劳综合征的基础上发展、恶化的结果。而慢性疲劳综合征是以持续或反复发作至少半年以上的虚弱性疲劳为主要特征的症候群,特点是从生物学上(指临床体检、化验等)查不出明显的器质性病变,但自我感觉很累,工作时无精神,生活中缺少乐趣,而且常伴有抑郁、焦虑等情绪反应。所以要避免过劳死的发生,就要重视慢性疲劳的现象,要及时采取措施对处于亚健康状态的慢性疲劳进行调整。

据介绍,“过劳死”主要亲睐三种人:①有钱人,特别是其中只知消费不知保养的人;②有事业心的人,特别是称得上“工作狂”的人;③有遗传早亡血统又自以为健康的人。

2001年5月26日,南昌市特巡警支队东湖大队民警魏辉倒在了他心爱的110值勤岗点上,这位年仅26岁的人民警察用自己短暂的青春谱写了一曲悲壮感人的乐章。在人们为失去这样一位恪守职责的优秀民警痛心疾首之后,也不禁要问:是什么原因夺去了他年轻的生命呢?痛失魏辉后,亲人和战友们细说缘由——积劳成疾夺走了他的生命。想到此,我们感到非常的痛惜!近几年来,随着各种暴力犯罪案件的增多,公安机关的任务更加艰巨。公安工作的实战性、艰苦性