

新时尚生活保健丛书

压力纾解 大补汤

铃木弘文\著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

YALI SHUJIE DABUTANG

压力纾解大补汤

YALI SHUJIE DABUTANG

铃木弘文 著



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

压力纾解大补汤/(日)铃木弘文著;骆淑君等译. —北京:人民军医出版社,2002.4

ISBN 7-80157-457-5

I. 压… II. ①铃… ②骆… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002291 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:4.5·字数:84 千字

2002 年 4 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

您知道疲劳的可怕吗？工作和生活的节奏日趋紧张，使得现代人在压力下常常觉得身心不爽。也许您非常担心感冒、胃肠不适等疾病，但对疲劳却一再忍耐，甚至于忽略；不仅如此，被您疏忽的疲劳，有时甚至会成为死亡的诱因之一。所以要注意日常生活中累积的疲劳，疲劳（包括压力）确实是需要我们认真对待的生命课题。透过本书，您可以针对自己的特点，找出舒解疲劳及压力的有效方法，并使您再次认识到最重要的还是健康。

责任编辑 杨化兵

141212/4

出版缘起

在现今科学日益发展的时代,衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染,身处于这样的环境,时间久了就容易罹患一些慢性疾病,这是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律,也是每个人所关心的切身问题,千百年来,人们一直都在探讨养生保健方面的问题,一般人对于养生保健问题,抱持着“有病治病,无病强身”的态度,多增加一些保健知识,以防不时之需,为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势,证明了人们不会一味的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性,本社有鉴于此,并以出好书为宗旨,期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑,使读者活出自信与美丽的健康。

骆淑君

前 言

你知道疲劳的可怕吗？

有时甚至会夺去你的生命……

在日常生活中我们经常会将“疲劳”二字挂在嘴边。

疲劳似乎已经有取代问候语的趋势，当你将疲劳二字挂在嘴边时，无意中也会调整自己的身体状况。总而言之，疲劳似乎无时无刻不在我们的身边出现。

我在医院中的病患包括上班族、学生、职业妇女及家庭主妇，到医院来当然就是想找出身体不舒服之处在哪里，但是绝大多数的人都不知道自己身体不佳的原因究竟为何。

以疲劳代替日常问候语其实也是引起身体不佳的原因之一，只是大部分的人并未发现它的影响。

不仅如此，被你疏忽的疲劳，有时甚至会成为死亡的原因之一，所以疲劳通常可视为身体出现重大疾病的警告。

以疲劳代替日常问候语，有时甚至会夺去你的生命，由此可知疲劳的可怕。

一般人大多会将疲劳与生病区隔开来而忽略它。也许你非常担心感冒、胃肠不舒服等，但对于疲劳却会一再忍耐而加以忽略，这是一件非常可怕的事情。

总而言之，我对大家所存有的想法“疲劳可以马上治愈，并不是一种疾病”提出严重警告。

压力纾解大补汤

由于引起疲劳的原因及性质非常复杂，所以即使能够以科学方式测定疲劳度，但是解决疲劳的方法却不能以机械性的方式加以考量。引起疲劳的原因以及解决方法会因学生、上班族、职业妇女及家庭主妇等角色而有所不同，所以必须针对个人需要加以解决。

因此，要注意长年累月所累积的疲劳。在复杂的现代社会中，疲劳（包括压力）是一种非常严重的课题，“猝死”不过是问题的一小部分而已。现在正是认真评估自我健康，重新面对“克服疲劳”的课题之最佳时机。

铃木弘文

YALI SHUJIE DABUTANG

目 录

第一章 “容易疲劳”——原因在此

1. 你是否忽略危险信号····· (3)
 - 留意“疲劳”与“酸痛”的信号····· (3)
 - 为什么会如此的疲倦····· (4)
 - 充足睡眠可以快速消除疲劳····· (5)
 - 自己是否也曾喊累····· (6)
 - 不要以为疲劳只是情绪的转换····· (7)
2. 疲劳的检查····· (8)
 - 疲劳借由表情、动作、行动等表现出来····· (8)
 - 身体状况是否产生变化····· (10)
 - 对日常生活有过度认真的类型、不安定类型 ····· (10)
3. 易疲劳的人、不易疲劳的人——分界点在此 ····· (12)
 - 身体中的哪个部位容易疲劳····· (12)
 - 以青蛙的肌肉做实验看肌肉疲劳····· (13)
 - 身体的疲劳是否与头部疲劳有关····· (14)
 - 产生精神疲劳的主要原因····· (15)
 - 众人皆知“对于喜欢的事物做多久都不会觉得厌倦”
····· (16)
 - “劳心”不想做时随性而至····· (17)
 - 心脏及胃部是否感到疲劳····· (17)
 - 是否有鼻子不通的经验····· (18)
 - 身体感到吃紧时要补充维生素 B、C 和氧气 ····· (19)

压力纾解大补汤

4. 压力是疲劳的元凶..... (20)
 - 能够应付压力的人,不能应付压力的人 (21)
 - 什么是塞诺弗的效果..... (22)
 - 有效消除压力的方法..... (23)
 - 抗压性的强弱、性格的强弱 (24)
 - 愉快的工作就全无压力吗..... (25)
 - 担任管理人员必须具备压力的觉悟..... (27)
5. 积存压力、“睡眠方法” (28)
 - 睡眠的机械论..... (28)
 - 快波睡眠与非快波睡眠..... (29)
 - 浅睡无法有效使“身体及头部恢复清晰”..... (30)

第二章 你要不要紧——要留意这样的征兆

1. 不可以忽略这种“疲劳感觉”..... (33)
 - 先出现疲劳还是先出现病痛..... (33)
 - 正值壮年的“猝死”..... (33)
 - 要如何观察自己的身体状况..... (34)
2. 非常疲劳时,可以怀疑是患了此种病 (38)
 - 以疲劳感为主要症状的疾病..... (38)
 - 不过是肩膀酸痛而已..... (50)
 - 出现疲劳时究竟该到医院做何种治疗..... (51)
3. 疲劳是这种疾病的潜在因素..... (52)
 - 拖延直至出现问题——因为连续加班、出差而疲惫不堪的 A·N 氏 (52)
 - 年轻的 S·S 氏脚部及腰部都有酸痛及浮肿现象 (53)
 - 立刻住院——无论如何都无法消除疲劳且脸色紫黑的 M·K 先生 (55)

第三章 虽然只是简单的事物,却能保障你的健康

1. 使身体疲倦的运动,使身体轻松的运动	(61)
运动的四个种类	(61)
肌肉性、体力性运动最耗体力	(61)
选择可以中途休息的运动	(62)
使用头脑的运动毋庸置疑的一定可使身体恢复元气	(63)
选择适合自己年龄的运动	(63)
若不持续运动无法得到效果	(65)
2. 为何疲劳会出现在固定的时间内	(65)
一天之中最容易感到疲劳的时间	(66)
短时间的休息是恢复疲劳的秘诀	(66)
保持集中力的方法	(67)
使用身体的人在下班前疲劳会达到最顶点	(68)
忧郁假期	(69)
身心皆疲惫的案例	(69)
一天摄取二二〇〇卡路里是否就能绝对安心	(70)
疲劳部位会依工作性质而有所不同	(70)
3. 放松身心轻松过日子的方法	(71)
假日应完全抛开工作	(71)
你是否曾为了自己而放假	(72)
4. 通车时间——损失最少精力的方法	(73)
不要输给塞车时间	(73)
防止消耗体力、精神的秘诀	(75)
搭乘火车、公车不疲倦的方法	(76)
拥挤也是一种运动	(76)

5. 经常开车的人要特别留意此要点…………… (77)
6. 在办公室中会不会疲劳的差异点在此…………… (79)
 - 让你产生疲劳的元凶在哪里…………… (79)
 - 过冷是生病的源头…………… (80)
7. 出现怪姿势是疲劳的象征…………… (81)
 - 正确的坐姿方式…………… (82)
 - 你是否驼背…………… (82)
 - 你现在所使用的椅子及桌子是否合于标准…………… (83)
8. 衣服及鞋子——这也是引起疲劳的原因之一…………… (84)
 - 穿出衣服线条不如穿得舒服…………… (84)
 - 找寻容易穿着的鞋子…………… (85)
9. 为何做爱可以消除疲劳…………… (86)
 - 恢复大脑清晰的舒畅疲劳…………… (86)
 - 是否与恋人之间具备充足的时间…………… (87)

第四章 谁都可以使用的最佳消除疲劳的方法

1. 使用此方法所有的疲劳都无所遁形…………… (91)
 - 上班族消除疲劳的方法——第一要件为睡眠…………… (91)
 - 软性运动、休养派也很多…………… (92)
 - 沐浴后喝一些小酒…………… (93)
2. 即使短时间仍可消除疲劳…………… (93)
 - 你是否花时间在午休时小睡一会儿呢…………… (94)
 - 过度疲劳时亦无法成眠…………… (94)
 - 想睡觉时的“巴甫洛夫犬”…………… (96)
 - 如何做才能获得完全睡眠…………… (97)
 - 选择能让身体充分休息的寝具…………… (98)
 - 你是否真的患了“不眠症”…………… (98)

罹患不眠症或许隐藏其他疾病·····	(99)
3. 维生素 C 具有高度消除疲劳的效果 ·····	(100)
压力→疲劳→癌症的可怕公式·····	(100)
由此种压力所引发的疾病·····	(100)
什么人容易罹患压力病·····	(101)
以自己的方式来消除疲劳及维生素 C ·····	(102)
4. 精神上的疲劳可以藉此运动完全消除·····	(103)
5. 这样的人浴方法可以快速消除疲劳·····	(106)
6. 恢复夏天衰弱体力的方法就是抓住此重点·····	(107)
冷气房中会加速夏天衰弱的体力·····	(107)
能够引起“食欲”的食物·····	(108)
身体所需可口好吃的食物·····	(109)
恢复夏天衰弱体力的特效药·····	(111)
衣服及住家也必须保持清爽·····	(111)
夏天体力衰弱时·····	(111)

第五章 利用饮食方法创造“不知道疲劳的身体”

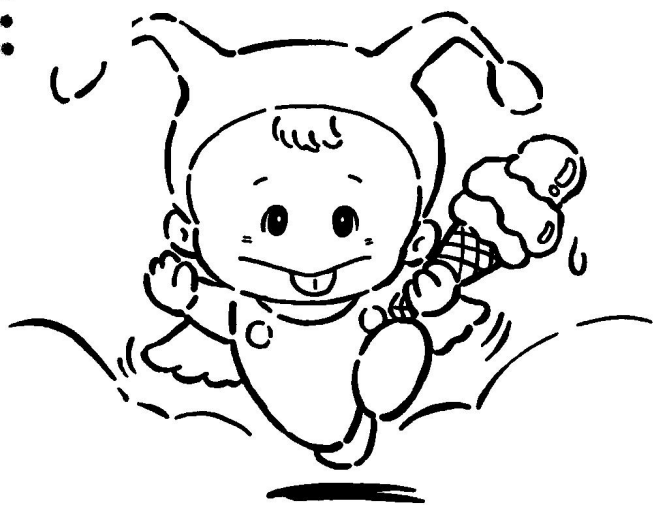
1. “容易疲劳之人”——你的饮食习惯也是原因之一·····	(115)
人类绝对不可缺少的 100 种营养素·····	(115)
你的夜生活盲点在此·····	(117)
2. “疲倦时吃甜食”的理由在此·····	(119)
糖分不足时则精神疲乏·····	(119)
糖分是精力来源·····	(120)
不要忘记控制糖分的摄取·····	(121)
3. 真正的耐力由此饮食习惯所创造·····	(121)
促进胃肠蠕动的重要食品·····	(122)
耐力靠蛋白质创造·····	(123)

压力纾解大补汤

这些食品创造体力及精力	(124)
让全身获得觉醒	(126)
消除疲劳的食品	(128)
创造健康年轻身体的食品	(129)
总而言之,请食用季节性食物	(131)

第一章

“容易疲劳”——原因在此



1. 你是否忽略危险信号

★ 留意“疲劳”与“酸痛”的信号

在这里有二位上班族，不出所料的今天晚上他们也留在公司加班。

其中一个人说：“啊，好累呀！”

另一个人也接着他的话说：“可能是因为加班的关系，身体非常酸痛……”

像这样的对话并不只局限于上班族之间，在现代男女工作均等的社会中，像是工作严格的职业妇女、参加考试的学生、加入就业行列的社会新人，以及日常生活中须运用大量劳动力的司机、维持家庭生计而伴随神经疲劳的家庭主妇等，对这些人而言，这就像是日常生活中的“基本会话”一样。

“疲劳”及“酸痛”是现代社会中普遍存在的一种病理现象。

另外，由此会话中可以得知，一般人并未将“疲劳”及“酸痛”互相区分，认为是属于同种现象。但在专业领域上，“疲劳”与“酸痛”是不一样的。

“疲劳”、“疲倦”是工作或运动结束后带给身体的感觉，走路或登山都会使每一个人感到疲倦。

相反的，“酸痛”却不一定是由运动结束所造成的。

例如在春夏交替之际，即使没有运动也有人会觉得“酸痛”。

问题的关键在于它的内容，登山会让人觉得疲劳不