

JIANKANG sudi

健康速递丛书

# 疲劳与休息



韩绍安 编著 • Jiankang Sudi • Mofang yu Xiuxi

上海科技教育出版社

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

疲劳与休息

韩绍安 编著

上海科技教育出版社发行

(上海冠生园路393号 邮政编码 200233)

各地 新华书店 经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 84000

1998年12月第1版 1998年12月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN7-5428-1843-0/R·118

定价:7.20元

## 前 言

在写此书之前,我为摸清情况,在有关人员协助下,分别召开了一次工人座谈会和一次知识分子座谈会。座谈会的主题是一个,即在现代生活和工作条件下,你对疲劳与休息是怎样认识的。

座谈会开得很热烈,大家踊跃发言。但是暴露出来的问题却令人吃惊:大多数人对现代疲劳与休息的认识模糊不清、一知半解,存在着这样或那样的误解。比如,关于疲劳的性质,只知道体力疲劳与脑力疲劳,对其他性质的疲劳一无所知;对休息的方式了解得

更少。因此,相当多的人不会休息或不善于休息。几位相当于每天步行 30 多公里的纺纱挡车女工,几乎天天晚上去舞厅跳舞;20 余位在办公室伏案工作的知识分子,则把看电视当成主要休息方式。如此久而久之,势必损害健康。

面对上述事实,结合笔者的切身体验,深感普及这方面知识的必要性和重要性。当前我国的心脑血管疾患、糖尿病、脂肪肝、肥胖症、骨质疏松、颈椎病的患病率相当高,而且呈上升趋势,追究其原因,休息不当是重要原因。与欧美发达国家相比,我国居民脂肪和总热量的平均摄入量并不比他们高,为什么肥胖者的队伍却日渐庞大?主要原因是我们的业余时间多采取以静为主的消极的休息方式。而在国外,则多活跃在运动场上、文化娱乐场所和大自然的怀抱中,采取的是以运动为主的积极休息方式。有人做过调查统计,我国的城镇居民,天天晚上守着电视机的竟占 70% 以上!

本书将从实际出发,针对存在的问题,介绍有关疲劳的知识,告诉不同职业、不同年

龄、不同体质的读者,如何正确的休息。突出实用性,使广大读者看得懂、学得会、用得上。

由于国内尚未见同类书籍出版,参考材料甚少,作者经验不足,时间又较仓促,所以遗漏和不妥之处一定很多,请专家和读者不吝指教。

编 者

1998年7月

# 目 录

---

## 前言

### 1. 疲劳有学问

- 人会不会累死(3)
- 揭开疲劳之谜(8)
- 极易被忽视的营养不良性疲劳(11)
- 生理性疲劳与病理性疲劳(13)
- 似病非病的慢性疲劳综合征(16)
- 与疲劳有关的常见因素(18)
- 疲劳向您报警(21)
- 现代人疲劳的新概念(27)
- 防止生理性疲劳的有效措施(29)
- 以疲劳为主要症状的常见疾病(33)

### 2. 休息讲科学

- 人体内有座生物钟(39)

- 脑力劳动者怎样休息好(41)
- 体力劳动者怎样休息好(44)
- 从事站位工作人员怎样休息好(48)
- 驾驶员怎样休息好(51)
- 三班倒职工怎样休息好(54)
- 利用好课间休息 10 分钟(58)
- 孕妇怎样休息好(60)
- 休息与环境(63)
- 提前休息(67)
- 常用烟酒糖茶解乏好不好(70)
- 散步是最好的休息(72)
- 知识分子的健脑佳品(75)
- 看电视,应注意些什么(77)

### 3. 睡眠与休息

- 人为什么要睡眠(81)
- 人怎么睡眠(83)
- 哈欠趣谈(86)
- 怎么会失眠(88)
- 能防治失眠的食物(90)
- 怎样才能睡得香甜(92)
- 合理选用镇静安眠药(94)
- 做梦是怎么回事(96)

- 午睡究竟好不好(101)
- 如何克服午间疲劳(103)
- 怎样使孩子睡得好(104)
- 夜间被吵醒后(107)

#### 4. 疾病与休息

- 什么是心律失常(111)
- 心律失常病人怎样休息好(113)
- 人对感冒误解多(114)
- 感冒病人怎样休息好(117)
- 形形色色的肝炎(118)
- 肝炎病人怎样休息好(121)
- 什么是高血压病(122)
- 高血压病病人怎样休息好(126)
- 重新认识肺结核(128)
- 肺结核病人怎样休息好(131)
- 什么是冠心病(132)
- 冠心病病人怎样休息好(135)
- 什么是糖尿病(137)
- 糖尿病病人怎样休息好(139)
- 什么是肾炎(140)
- 肾炎病人怎样休息好(144)
- 手术会使人大伤元气吗(145)

- 手术后怎样休息好(147)
- 揭开癌症之谜(148)
- 如何早期发现癌症(151)
- 癌症病人怎样休息好(153)
- 眼疲劳是怎样产生的(154)
- 怎样保护视力(155)
- 怎样消除眼疲劳(157)

## 5. 简易效佳的休息方法

- 下班到家,休息片刻(163)
- 腿脚疲劳,按摩脚心(164)
- 健脑操(165)
- 摇头健脑操(170)
- 毛巾按摩法(171)
- 闭目养神法(173)
- 静默法(175)
- 忙里偷闲保健操(176)
- 按摩休息法(178)
- 办公室里保健操(181)
- 水浴法(183)
- 起床前后提神法(185)
- 电视按摩保健操(186)
- 伸展保健操(187)

## 小知识

- \* 疲劳的猴子易患病(7)
- \* 膳食与疲劳(12)
- \* 人的4种气质类型(一)(20)
- \* 人的4种气质类型(二)(24)
- \* 吃新鲜蔬菜、水果有助于消除疲劳(30)
- \* 名作家英年早逝(35)
- \* 大脑,人体耗氧最多的器官(43)
- \* 心脏永不疲倦之谜(47)
- \* 名人怎样休息(一)(50)
- \* 名人怎样休息(二)(52)
- \* 名人怎样休息(三)(57)
- \* 孕妇过多休息难产多(62)
- \* 邱吉尔织毛衣(66)
- \* 甜食与咖啡(74)
- \* 美味综合征(76)
- \* 不同年龄每日平均睡眠时间(85)
- \* 名人战胜失眠的高招(一)(89)
- \* 名人战胜失眠的高招(二)(94)
- \* 恶梦报病(99)
- \* 不要伏案午睡(102)
- \* 辐辏与调节(160)

# 劳有学问





## 人舍不舍累死

翻阅近日的报纸,见到 3 则令人震惊的消息。

头一则是据新华社记者报道,最近 5 年来,中国科学院所属的 7 个研究所和北京大学的专家、教授,共有 134 人谢世,平均年龄仅仅 53.3 岁! 1996 年中国科学院自动化研究所科研人员的患病率高达 88%,动物研究所则高达 95%,数学研究所患高脂血症的高级知识分子占 71%。

第二则消息是,前不久国家体改委公布的一个专项调查结果,肩负重任的我国知识分子平均寿命仅 58 岁,较全国人均寿命低 10

岁左右！蒋筑英、罗健夫、施光南这些对国家做出突出贡献、才华横溢的科学家和艺术家竟都在 50 岁左右猝然死去！

第三则是《参考消息》转载了美国《时代》周刊的一篇文章，“日本许多公司的老板为何相继去世？”一文中披露，在 1995 年 1 年内，日本著名的精工公司、川崎制铁公司和全日本航空公司等 12 家大公司的总经理相继突然去世！令人震惊又颇为费解的是，在男子平均寿命高达 75 岁的日本，生活医疗条件又十分优越的大公司老板，竟大多在五六十岁猝然逝去，不能不说他们死得确实过早了。

追究上述杰出人士的死亡原因，医学专家一致认为是“劳累过度”这个无形的敌人——现代社会可怕的杀手。

出席全国政协八届四次会议的许多政协委员，在发言中纷纷提出，导致中年知识分子体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、精神紧张、休息不当和缺乏体育锻炼。日本医学家在分析一些大公司老板猝死的原因时认为，由于近年来日本经济不景气，日元持续升值，市场竞争更加激烈，对各

公司的老板形成相当大的精神压力。在心理超负荷的应激状态下,不顾疲劳、拼命地工作,势必损害健康,成为心源性猝死的诱因。为了公司的生存或养家糊口,上至经理下至普通职员都在拼命地工作,长期休息不足。许多人即使在业余时间,也频频参加与公司利益有关的社交活动。下班后,差不多每晚都得去参加一两次酒会,高热量食品吃得太多,酒喝得太多,而休息时间过少,疲劳不能及时消除,时间久了,势必“积劳成疾”。

日本学者列举了 27 种过度疲劳的症状与因素:①经常感到疲劳,忘记性大;②酒量突然下降,即使饮酒,也感到没有滋味;③突然感到衰老;④肩部和颈部发麻;⑤因疲劳和苦闷失眠;⑥为一点小事也烦躁和生气;⑦经常头痛和胸闷;⑧患有高血压病和糖尿病,心电图测试不正常;⑨体重突然变化;⑩几乎每天晚上聚餐饮酒;⑪一天喝 5 杯以上咖啡;⑫经常不吃早饭或吃饭时间不固定;⑬喜吃油炸食品;⑭一天吸烟 30 支以上;⑮晚上 10 时也不回家,12 时以后回家占一半以上;⑯上下班单程需 2 小时以上;⑰最近几年,即使运

动,也不会流汗;⑮自我感觉身体良好而不看病;⑯一天工作 10 小时以上;⑰星期天也上班;⑱经常出差,每周只在家住两三天;⑲夜班多,工作时间不规则;⑳最近有工作调动;㉑升级或工作量增大;㉒加班时间突然增加;㉓人际关系变坏;㉔最近工作有失误或与作者不和。

上述 27 项中有 7 项以上,即是过度疲劳而存在危险者,有 10 项以上,则随时可能发生“过劳死”。

如果注意观察一下自己身边的亲人、朋友、同事、邻里们,不难发现这样的事实,那些既会工作又善于休息、生活规律、劳逸结合的人,大多身体健康、精力充沛;相反,那些终日奔波、不顾劳累、不会休息的人,则常与疾病结伴。这严峻的事实告诉人们:及时消除疲劳,学会休息,对于每个人都是一个十分重要和不能回避的问题。

不过,人们会提出这样一个问题:如果说在旧社会,穷人为了养家活命不分昼夜地拼命干活,而且吃不饱、穿不暖,有可能会累死,而今天却不同了,重体力劳动大为减少,劳动

条件也得到改观,严格实行八小时工作制,从去年又开始实行双休日,人怎么会累死呢?像中国科学院中年科学家与日本的大公司老板那样的情况,毕竟是极少数的呀!

这个问题提得很好,本书讲的就是——在现代化的今天,应该如何正确认识疲劳与休息,如何了解它们与健康 and 疾病的关系,进而维护我们的健康,以求长寿。

·小知识·

**疲劳的猴子易患病**

英国生理学家做了一个实验,将 12 只健康的猴子随机分为甲乙两组,每组 6 只。然后,想办法让甲组猴子在笼中到处奔跑、跳跃,直至气喘吁吁,筋疲力尽。这时给两组猴子都注入同等数量的伤寒杆菌,进行观察。结果甲组猴子 3 天后均发生了伤寒,而乙组猴子健康无恙。这表明疲劳会导致免疫力下降,机体易染疾病。