

流行生活之健康问题

LIUXINGSHENGHUOZHANJIANKANGWENTI

你累了吗——警惕疲劳

主编 中国保健科技学会
国际传统医药保健研究会



北京出版社

LIUXINGSHENGHUOZHANJIANKANGWENTI

流行生活之健康问题
JUXINGSHENGHUOZHIGIANKANGWENTI

你累了吗

——警惕疲劳

主编 中国保健科技学会
国际传统医药保健研究会



北京出版社

JUXINGSHENGHUOZHIGIANKANGWENTI

图书在版编目(CIP)数据

你累吗——警惕疲劳/中国保健科技学会 国际传统医药
保健研究会主编. —北京:北京出版社, 2003

ISBN 7-200-05017-2

I. 你... II. 何... III. 疲劳(生理)—防治 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072095 号

你累吗

——警惕疲劳

NI LEIMA

——JINGTI PILAO

中国保健科技学会 主编
国际传统医药保健研究会

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32 开本 7 印张 150 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-05017-2

R·225 定价:13.00 元

编委会名单

主 编 中国保健科技学会
 国际传统医药保健研究会
执行主编 何 克
编 委 王 杰
 唐庆军
 于素云
 颜秀兰
 王 恺

序

疲劳是可以避免的

疲劳，有规律可循

10年前，我开始从事药物依赖的身心治疗，帮助人们摆脱催眠药、兴奋剂、酒精、烟草等依赖性物质的束缚，重获身心自由。在5年的诊疗工作中，每天平均接诊40人次。开展身心治疗的基本前提是全面、深入地了解他们内心的欲望和痛苦。他们的内心，让人惊诧，让人心痛：许多人最初使用依赖性物质的动机，只是想借助依赖性物质缓解或摆脱噩梦般的身心疲劳；他们这样做，其本质，是饮鸩止渴；其规律，是越陷越深；其结果，是提前患病、提前衰老、提前死亡。

5年前，我转向心理疾患的诊疗工作。总结5年来的案例发现：源于疲劳的心理疾病在来诊病例中所占的比例逐年递增。源于疲劳的心理疾病患者主要来自竞争激烈的人群、职业和地区。因为疲劳，原本清醒的人不再清醒，甚至会变得疯狂梦魇。

我对疲劳的认识，经历了从感性到理性的飞跃。

感性地认识疲劳，我觉得疲劳像雾、像雨、又像风，偶尔地来，匆匆地来，转眼之间，又无影无踪。

理性地研究疲劳，我发现疲劳与我们的生活方式紧密相关，而且还有规律可循：

因为僧多粥少，生存竞争日趋激烈；为了生存和发展，我们只得努力干、拼命干；我们每个人的身上，都有一道疲劳的坎，都有一个疲劳的阈值；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

营养是体质的基础，营养不良，则体质下降。因为体质下降，疲劳的坎、疲劳的阈值就会跟着降低；疲劳的坎、疲劳的阈值降低了，就容易被我们翻过；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

环境污染不仅使我们体质下降，还不让我们休息：从上面把疲劳的坎铲掉一点，从下面把翻越的起点垫高一点，一增一减，疲劳的坎，疲劳的阈值就更低了，更容易被我们翻越了；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

人与人不同，花有几样红。面对生存竞争，心态好、善调整的人，能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”；心态不良、调整无方的人，则风声鹤唳、草木皆兵。

打虎全靠亲兄弟，上阵要有父子兵。人缘好、帮手多的人，底气足、有信心，敢于笑傲江湖；人缘差、缺帮手的人，孤苦伶仃、顾此失彼，不疲劳才怪，不身心憔悴才怪。

人，可以避免疲劳

人，只有一次生命。人的一生，应该健康、长寿、富足、诗情画意、有所作为！

日益加剧的生存竞争，使追求幸福和遭遇疲劳成为一对矛盾。追求幸福，天经地义。放弃追求，既不是解决矛盾的智慧之举，也违反了人的本性。

放弃不是办法，那就必须解决矛盾。要解决矛盾，休息是最简单的办法：

今天，太多的人，只有工作的必须，没有休息的条件。如果没有时间休息，怎么办？

自私一点，明哲保身。智慧一点，动动脑筋。

在相同的竞争条件下，要解决矛盾，要顺应人的本性，退而求其次的、最无奈的、最聪明的办法就只有：

抬高我们身上那一道疲劳的坎——人皆疲劳，惟我还神清气爽、精力充沛，还有潜能储备，还能享受战斗生活的欢乐，还能渴望“让暴风雨来得更猛烈些吧”！

能抬高这一道疲劳的坎吗？

古往今来，千百万人的实践证明：

我们能够抬高这一道疲劳的坎；

谁能抬高这一道疲劳的坎，谁就能坚持到最后；

谁能坚持到最后，谁就能达到人生的最高境界——既幸福一生，又不受疲劳之苦！

怎样抬高这一道疲劳的坎？

按规律办事，避免疲劳；

增强体质，增强耐力；

调整心态，不管风吹浪打，胜似闲庭信步；

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。

爱自己的人说：

舍不得我的人是我；

离不开我的人是我；

想起我的人是我；

祝福我的人是我；

关爱我的人、善待我的人，是我，是我，还是我！

幸福一生的原则是：

心动，非常重要；

行动，更加重要；

心动，不如行动！

何 克

令人厌恶的疲劳

——因为疲劳，我们不能充分享受生活

我们都有一道疲劳的坎 /16

人体，有一个使用限度
这个使用限度，就是疲劳的坎
疲劳，就是超过了这个使用限度

疲劳是现代社会流行病 /23

现代社会是竞争激烈的社会
激烈的竞争逼着你我透支健康
你透支，我透支，疲劳便成为流行病

疲劳使我们的生活褪色 /28

当疲劳渗透每一个细胞时
我们的身体百病丛生
我们的精神偏离正轨
我们的学习效率下滑
我们的工作业绩缩水
我们的生活乱七八糟
我们仰天长叹：出师未捷身先死，常使英雄泪满襟

疲劳使大家受害 /73

我们营造竞争的社会
我们营造疲劳的社会
疲劳因我们而起
我们因疲劳受累

2



为自己的疲劳程度打分

——不了解自己，如何关爱自己

送您一把疲劳检测尺 /86

疲劳的表现和危害，有广度，还有深度

《疲劳程度自测量表》，由 50 个问题组成

这 50 个问题，从广度和深度，反映了疲劳的表现和危害

算一算您的疲劳积分 /91

为自己的疲劳算积分

直面自己的疲劳积分

应该干什么，就去干什么

解读疲劳的各种表现 /93

科学的力量，取决于大众的理解程度

疲劳的每一种表现，都有具体的含义

惟有了解

您才会关心自己

惟有关心

您才会有所行动

惟有行动

您才会让自己避免疲劳



3

我们为什么会疲劳？

——内忧外患使我们疲劳

僧多粥少，你争我抢，能不疲劳 /118

粥多僧少，吃饭不费力，还有奖赏，能疲劳吗

僧多粥少，吃饭非得抢，劳心劳力，能不疲劳

粥多僧少，是历史

僧多粥少，是现实

人人争强，个个好胜，能不疲劳 /126

没有知足常乐的个人，哪来知足常乐的人类

没有知足常乐的人类，哪来知足常乐的个人

没有谦让的个人，哪来谦让的人类

没有谦让的人类，哪来谦让的个人

人人争强，个个好胜，能不疲劳？

环境污染，体质下降，能不疲劳 /130

我是你的环境，你是我的环境

我让你不舒服，你使我不愉快

我们改造环境，环境改造我们

我们污染环境，环境毒害我们

跨越极限，透支健康，能不疲劳 /144

透支健康

透支脑力和体力

跨越极限地劳累

怎能不疲劳

营养不良，体质下降，能不疲劳 /148

营养差的人，体质差

体质差的人，疲劳阈值低

疲劳阈值低的人，容易疲劳

心态不好，调整无方，能不疲劳 /157

工作目标过高的人容易疲劳

处处好强的人容易疲劳

不善调整心理的人容易疲劳

孤家寡人，无援无助，能不疲劳 /164

人是群居动物，决不是孤胆英雄

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮

竞争使人心隔肚皮，竞争使人形影孤单

有困难，没有人帮衬

有痛苦，没有人分担

孤心血泪，能不疲劳

4

我们可以避免疲劳

——按规律办事，可以避免疲劳

增强体质，提升耐力 / 168

面对相同的生存竞争

体质差的人，先疲劳，先崩溃

体质好的人，能笑到最后，能笑得最好

调整心态，不管风吹浪打，胜似闲庭信步 / 197

面对相同的生存竞争

心态差的人，先疲劳，先崩溃

心态好的人，能笑到最后，能笑得最好

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮 / 215

面对相同的生存竞争

孤独的人，先疲劳，先崩溃

有帮手的人，能笑到最后
享受温情的人，能笑得最好



令人厌恶的疲劳

——因为疲劳，我们不能充分享受生活

时至今日，人间还有太多善良的误解。
对疲劳的误解只是其中之一：
疲劳不是问题，休息一下就没事；
疲劳不是问题，用不着研究；
疲劳不是问题，用不着大惊小怪。
事实上，疲劳是一个问题，疲劳令人厌恶，因为：
疲劳已经成为现代社会的流行病；
疲劳让我们的生活褪色；
疲劳让我们大家遭殃。
不信，您就看一看、试一试、想一想。

我们都有一道疲劳的坎

疲劳是现代社会流行病

疲劳使我们的生活褪色

疲劳使大家受害



我们都有一道疲劳的坎

人体，有一个使用限度

这个使用限度，就是疲劳的坎

疲劳，就是超过了这个使用限度

● 生命的使用限度，疲劳的坎

大多数金属都是坚硬的。

再坚硬的金属，也不能过度使用。

同样，用金属制造的汽车、轮船、飞机，也不能过度使用。

过度使用，再坚硬的金属也会疲劳。

因为疲劳，坚硬的金属会出现变形、裂缝、断裂。

因为疲劳，汽车、轮船、飞机的部件会出现变形、裂缝、断裂。

因为部件的变形、裂缝、断裂，汽车抛锚、轮船沉没、飞机坠毁。

每一种金属的使用限度，就是这种金属的疲劳阈值，疲劳的坎。

橡胶的弹性是很好的。

弹性再好的橡胶，也不能过度地牵拉。