

不疲劳的活法

[日]安保彻^著

疲れをためない生き方
不累的时候，干什么都好。

日本免疫学专家安保彻力作
献给挣扎在职的白领
日本、台湾地区健康畅销重第1名

《健康之友》、《健康时报》、39健康网 联袂推荐

附赠风靡办公室的8字体操、指尖按压术贴士，彻底实践不疲劳的生活



中信出版社·CHINACITICPRESS

不疲劳的 活法



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不疲劳的活法/(日) 安保彻著; 廖舜茹译. —北京: 中信出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5086-2251-4

I. 不… II. ①安… ②廖… III. 疲劳(生理)—消除—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 144145 号

Tukare wo Tamenai Ikikata

Copyright © 2007 by Toru Abo

Chinese translation rights in simplified characters arranged with IRH Press Co., Ltd.

Through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON—Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限中国大陆地区发行销售

不疲劳的活法

BU PILAO DE HUOFA

著 者: [日] 安保彻

译 者: 廖舜茹

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 85 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7902

书 号: ISBN 978-7-5086-2251-4/G · 506

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

前言 便利生活带来疲劳与疾病!? · IX

第一章 疲劳的真面目就是“你辛苦了”! · 1

疲劳的类型 · 3

体检表 1

你的疲劳属于哪种类型 · 6

造成不同类型疲劳的原因何在? · 18

体检表 2

诊断你的疲劳进程 · 20

摆脱焦虑与重病“交感神经活跃型”疲劳的进程与解决之道 · 21

悠悠哉哉、过度保护也会生病“副交感神经活跃型”疲劳的进程与解决之道 · 33

在生病前打造健康的生活方式 · 39

第二章 透视令人不愉快的疲劳症状 · 41

毛病不断? 小心疲劳反扑 · 43

沉重感是疼痛的前兆 · 44

鼻塞也是疲劳的一种症状 · 47

夜间磨牙是压力滞留的信号 · 51

解析女性疲劳症状 1

手脚冰冷是为了维持核心体温 · 54

解析女性疲劳症状 2

贫血时光靠补铁无法解决问题 · 57

解析女性疲劳症状 3

更年期障碍的真正原因来自压力 · 59

★小档案 1 代谢综合征反应健康状况 · 62

★小档案 2 身体无意识的抖动，是恢复血流、消耗能量的反应 · 65

第三章 不疲劳的必胜秘诀 · 69

工作中也可进行的疲劳消除法 · 71

消除疲劳的时机和秘诀 · 73

使用计算机，眼睛务必每小时休息 15 分钟 · 75

呼吸法解除疲劳的惊人效果 · 78

迅速消除眼睛、肩膀、腰部疲劳的体操 · 81

3 分钟“指尖按压疗法” · 87

尽量在计划的时间内结束工作 · 89

白天小憩 30 分钟，晚上提早 30 分钟回家 · 92

疲倦时想吃的食物 · 94

疲倦时，加了牛奶和糖的咖啡比绿茶更好 · 98

喝酒可以消除疲劳吗？ · 100

营养品真的有效吗？ · 103

★小档案 3 利用热水袋消除疲劳效果非凡 · 105

第四章 睡眠不足与失眠是疲劳的温床 · 117

熬夜对身体的危害 · 119

睡不着的人究竟是怎么了？ · 124

一夜好眠的每日行事表 · 127

妨碍睡眠的睡前不良习惯 · 130

促进睡眠的入浴方法 · 131

睡觉时间、姿势、环境的影响不可忽视 · 136

深呼吸的惊人助眠效果 · 139

调整睡姿可预防肩周炎 · 139

打呼噜是生活方式需要调整的信号 · 141

第五章 为自己打造不容易疲劳的身体 · 143

从假期开始做起 · 145

假日作息 1 合乎身体现状的减压方法 · 147

假日作息 2 补睡是好还是坏? · 148

假日作息 3 有空时不妨大笑几声 · 150

假日作息 4 挑战吃糙米 · 152

假日作息 5 一个月 1~2 次, 连续 2 小时让体温升高 · 158

假日作息 6 调整自律神经的运动 · 159

每月 1~2 回对身体做些坏事? · 161

★小档案4 小孩与年长者消除疲劳的方式不同 · 165

第六章 惊人的免疫学 · 173

遵从身体 · 175

打造不易疲劳身体的健康金三角1

与疲劳关系密切的能量代谢系统 · 180

打造不易疲劳身体的健康金三角2

免疫的防卫系统重要性 · 186

体温是免疫力的外在表现 · 194

疲劳代表免疫力低下 · 197

打造不易疲劳身体的健康金三角3

自律神经影响知觉敏锐度 · 198

自律神经随大自然节奏变化 · 201

“不疲劳的超人”不存在 · 209

★小档案5 气候左右人的气质与寿命 · 211

结 论 修正生活方式，对疲劳说不 · 217

为心灵加分，疲劳就舒缓了 · 219

“谢谢你”治好疾病，“讨厌你”让人生病 · 220

说出“感谢”二字就能治病 · 222

让自己与大自然结合 · 224

放宽心，人生做 70% 就够了 · 225

改变自己而非改变对方 · 226

坚持有信念的人生 · 227

第一章

疲劳的真面目就是“你辛苦了”！



疲れをためない生き方

疲劳的类型

- 疲劳是身体生病前的 SOS 信号

不论在职场还是在家庭，我们常常以“你辛苦了”这句话来作为问候语。对于那些拼命工作、精疲力竭的人来说，这句话听起来是那么的温暖和体贴。

但是，如果我们被问道：“辛苦了，到底是哪儿觉得辛苦呢？”大多数人都无法确切地回答。其实，这种感觉辛苦的疲劳倦怠感，与我们的生活、工作和幸福，有着密切的关系。

疲劳，一言以蔽之，是疾病的前兆，是身体在生病之前所发出的 SOS 信号。

若对这些“身体的信息”充耳不闻，身体就会生病，不要说工作，就连基本的生活都将无法维持。

相反，如果能够了解疲劳的本质，在疲劳恶化之前将身体拉回正常步调，疾病也就无从上身。如果了解了疲劳的本质并对它加以控制，进而彻底消除疲劳的话，身体就能发挥原有的力量，让自己完成更重要的工作，每天都可以过得愉快而充实。

- 你对“身体的信息”有多敏感？

当你感觉疲劳时，究竟是身体的哪个部位不舒服呢？听到这个问题，几乎所有人都会说：“不就是全身‘觉得累坏了’吗？”我们无法察觉细节，只是一味地感到疲倦罢了。

尤其对于体力充沛的20~35岁的健康男性来说，听到“身体的信息”这个词，绝大部分人的反应应该都是：“完全不懂是什么意思”。就男性而言，开始了解何为身体的信息，多半是在35岁之后，或者某天生病了，才会开始注意身体发出的警报。

说到消除疲劳的方法，男性多半单纯地以为“好好休息”或者“好好睡上一觉”即可，有这种想法的人还真不少呢。

比起男性，女性就敏感多了，也比较容易了解什么是身体发出的信息。

近年来通过互联网可以搜索到许多保健信息，买到各式各样的保健品，于是涌现出一批“健康迷”。但是，能够“接收”身体发出的信号、理解身体状态的意义、了解身体健康真谛的人却不多。

- 由自律神经的构造来看疲劳的类型与进程

光是疲劳就有好几种“类型”，不同类型当然有不同的纾解方法。免疫学为我们的判断分析提供了很好的方法，只要大家跟随我一起来对它进行简单了解，疲劳的不同状态便会十分明了。

我将在第六章详细说明免疫学的机制，它是运用人类与生俱来的免疫力来治疗疾病。简而言之，就是“依据白血球的活动，让拥有自愈能力的身体免于疾病侵袭”。

我与研究伙伴外科医生福田稔先生观察到，自律神经对白血球的活动影响很大，从而发现了“白血球的自律神经支配法

则”。通过这个法则，就能对疲劳的类型与消除法作出确切的划分。

另外，疲劳的“进程”与疲劳的类型相同，也可分为几个阶段：“5 分钟深呼吸可消除的疲劳”、“发出生病警报的疲劳”到“进入疾病阶段的疲劳”。在不同的阶段，疲劳让身体内部不停产生变化并且形之于外。

本章将对疲劳的类型与阶段作详细的说明，让大家能够正确判断自己究竟处于何种疲劳状态，进而轻松找出相应的对策。

体检表 1 你的疲劳属于哪种类型

为了了解自己疲劳的类型，请先完成下两页的体检表。

- 自律神经倾向与疲劳类型

体检表结果选 A 项较多的人，属于“交感神经活跃型”，简单地说，这种人就是“太忙了，总是疲劳”的类型。据调

查，总是被繁忙业务追着跑的业务员是这类人的代表。忙碌的现代人，70% 以上都属于交感神经活跃型。

选 B 项较多的人则是“副交感神经活跃型”，他们犹如受到过度保护的小学生，“身体一动马上觉得累”，属于“太放松导致身体机能低落，以致动一下就累”的类型。也就是身体过于放松，使得身体紧张活动的承受范围极小。现代人当中，大概有 30% 的人属于这一类型。

或许类型 A 和类型 B 的疲劳感受很相近，然而导致两种结果的原因却截然不同。至于 A 和 B 选项数目差不多的人（差距 1 ~ 3 个以内）也分为两种类型：一种是身体好的人，他们的自律神经容易取得平衡，很少为疲劳伤脑筋；另一种是身体不好的人，自律神经的运作并不稳定。

- 交感神经 VS 副交感神经

交感神经、副交感神经与疲劳之间，到底有什么关联呢？相信有不少人都不明白。其实它们彼此密切相关，我将在第六章进行详细说明，在此先简单介绍。

图表 1

检验你的疲劳类型

	主题	A
Q1	肤色	☐ 每个人都说你皮肤黑
Q2	体形	☐ 看起来有肌肉又结实
Q3	体温	☐ 时常觉得冷
Q4	体力	☐ 重度劳动后感到疲倦
Q5	举止	☐ 动作敏捷，走路速度快
Q6	身体不适	☐ 胃或者口腔容易发炎，常长青春痘
Q7	胃肠	☐ 容易便秘
Q8	性格①	☐ 凡事过于热衷
Q9	性格②	☐ 喜怒哀乐变化剧烈
Q10	性格③	☐ 不在意他人的眼光或意见
Q11	性格④	☐ 容易烦恼
Q12	性格⑤	☐ 好动
Q13	饮食	☐ 吃饭时间短
Q14	食物①	☐ 常吃肉或者高脂食品
Q15	食物②	☐ 喜爱甜食甚于刺激性食物
Q16	入浴	☐ 洗澡时间短
Q17	药品	☐ 定期吃药
Q18	生活	☐ 每天为了工作忙翻天
Q19	睡眠	☐ 常睡眠不足

A 得分 ☐