



Pilaocheng he Guolaosi

疲劳症

和

奚潘良 奚雍 著

过劳死



疲劳伴随压力如潮袭来，如何抵御？如何消解？

武医健康学专家为你指招，古法新法，

招招助你**解乏防病**，掐断过劳死的导火线！

上海文化出版社

疲劳症  过劳死

奚潘良 奚雍 著

Pilaozheng he Guolaosi

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

疲劳症与过劳死/奚潘良著. - 上海:上海文化出版社,2006
ISBN 7-80646-954-0

I. 疲… II. 奚… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010179 号

责任编辑 李 昂
美术总监 周艳梅
装帧设计 方蔚楠

书 名 疲劳症与过劳死
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 上海书刊印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.125
字 数 94,000
版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—4210 册
国际书号 ISBN 7-80646-954-0/R·56
定 价 13.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-64478586



作者简介

奚潘良

著名武医健康学专家。上海人，大学，国家级社会体育指导员、研究员、教授。中华武功体疗学创始人。经40余年潜心实践研究，把武技应用于大众保健需求，填补了中华武医史上的空白。曾出访20余国讲学，并赴中南海为中央首长进行武功体疗。已有专著28部，并获有中国优秀人才奖、中国百名脊梁创业功勋英模称号。



现任上海社会科学院亚健康研究中心主任等职。

奚雍

曾任上海扬子江武功体疗院武术部科研理论工作，获有全国武术比赛优秀奖及十佳体育新闻人物称号。现从事运动健康学研究。

序 言

推行健康的精神生活方式

尹继佐

世界卫生组织关于健康的现代定义是：健康不仅仅是指没有疾病或不虚弱，而是生理、心理的健康和社会适应良好和道德健康。

当今社会，随着物质生活水平的发展，保健知识的普及，营养保健食品的丰富和人口平均寿命的逐年提高，躯体的健康已经不是主要问题。而精神的健康，却因为城市生活节奏的加快，竞争的激烈和精神负担的加重，越来越成为突出问题。要拥有健康的生活方式，首先要拥有健康的精神生活方式，这样，人的社会适应能力才会提高，面对世界的心态才会美好，道德情操才会高尚。

那么，怎样才能拥有精神健康的生活方式呢？精神生活也像物质生活一样，包括享受和生产两个方面。在这两个方面，知识分子历来是唱主角的。因为对知识分子来说，享受和生产往往通过创造的形式结合为一体了，精神的创造过程，既是一种信息产品的生产过程，又是实现自我价值的精神享受过程。——而今是信息社会，知识分子的精神健康问题，必然会通过信息影响整个社会。

说到精神健康的生活方式，中国人很快就会想到道家

的修身养性方式。其中,对世事的通达,对他人的宽容,对环境的适应,对功名的淡泊,对欲望的收敛等等内容,对特定期和环境中的个人来说,是很有效果的。但是几千年来修身养性方法,是在长期封闭的、生产力落后的封建社会特殊环境下产生出来的,它相当程度上适合陶渊明式的田园生活方式,是一种与世隔离的清静理想生活方式。现代社会是一个开放的、信息的社会,人的精神生活得到了最大限度的释放。个人的精神是健康的还是病态的,也都可能借助信息在社会上释放出来。

自古以来,个人与社会始终存在矛盾和冲突的,社会进步的车轮不可能去适应、等待和照顾个人的意志和欲望。个人如果不能有良好的身体素质,不能适应社会改革的步伐,又不能以平和的心态面对现实,反而用自己扭曲的心态抵触和抱怨周围的现实,那就与构建和谐社会的全面发展要求背道而驰了,会给自己造成更大的精神不健康。

我们知道,和谐的精神生活是健康的基本保障,为此,应将自我放到所在的整体中,明确自己的地位和作用,从整体协同作用的视角去想问题和处事,那么,精神在与社会的和谐中就能不断创造有益他人也有益自己的健康产品,而不是在冲突中源源不断地释放精神污染。

东方有一句谚言:“弟子欲学,先生始出。”著名中华武医学专家奚潘良教授当仁不让负起历史使命,把蕴藏于中国科学文化宝库中的武功体疗学科继承开发出来,针对当前日趋增多的“疲劳症与过劳死”的问题进行探索研究。在

北京人民大会堂召开的中国爱国工程大会上,奚教授演讲的“健康是永恒的主题”论文,评选上特等奖,令中外院士、学者折服。奚教授的创新理念是:功在不舍,意在进取。武功体疗法疗效显著的特点,给人一种健康愉快、和谐共处、永葆青春的感觉。特别在当前化学药品疗法费用昂贵和比较容易导致药源性疾病的情况下,作为非药物疗法的“武功体疗法”是中华传统医学与时俱进的一大体现。

我仔细阅了书稿,感到全书着重于将人们关注的抵御亚健康、“防范疲劳症,阻击过劳死”热点表达出来,简明阐述了各种疲劳症状和过劳死的基本原理和现代医学方法临床验证的机理,内容实在,功德广积,值得推广,确实为人类健康带来了福音。深信此书的出版,有助于发扬国粹,可为如何抵疾御病、回复健康起到借鉴作用,因此是一部指导家庭保康安宁和令人增添活力的著作,值得为此书作序。

001 序言 推行健康的精神生活方式

尹继佐

045 第二篇 阻击过劳死

045 第一节 “过劳死”警钟声声

048 第二节 积极防御 远离猝死

055 第三节 莫让细节损害身体

058 第四节 戒除陋习 注意养生

063 第五节 强心操 导引术 抗过劳

069 第六节 推行科学生活方式

001 第一篇 战胜疲劳症

001 第一节 一般性疲劳及其消除法

005 第二节 慢性疲劳综合症表现
及应对方法

007 第三节 中年人生理变化剖析

014 第四节 工作不忘御病养生

034 第五节 部位祛疲保健疗法

042 第六节 点穴解乏应用疗法

075 第三篇 驱走精神压力症

075 第一节 不可忽视的新生代白
领多发心理障碍

079 第二节 消除紧张 自我放松

084 第三节 建立良好心态

088 第四节 神经衰弱，不妨享受
“空气维生素”

090 第五节 巧用心药治心病

094 第六节 移精变气疗法

101 第七节 言语开导疗法

107 第四篇 养生保健常识

107 第一节 易致心患的常见疾病

110 第二节 女性尤防寒气侵

113 第三节 慎防肾亏与腰背劳损

116 第四节 防治白发与脱发症

119 第五节 美容新理念

123 第六节 小小午睡 解乏提神

125 第七节 沐出精神 浴出健康

127 第八节 科学用膳 安身之本

131 第九节 未雨绸缪防癌 全新概
念测寿

134 第十节 选择最适宜自己的强
身法

138 第十一节 科学养生健体

141 第五篇 体能回春操

142 疗效说明

147 动作图解

第一式 仙鹤展翅上云霄

第二式 苏秦背剑下仙山

第三式 彩虹贯日凤还巢

第四式 鲤鱼跃水入东海

第五式 拧腰望月见吴刚

第六式 果老骑驴赴蓬莱

第一篇 战胜疲劳症

第一节

一般性疲劳 及其消除法

认识疲劳

疲劳常用“累”来表示,一般来说谁都有过这种体验。人体活动到一定时候时,组织器官乃至整个机体工作能力暂时降低的现象叫疲劳。疲劳又分为身体紧张为主的**身体疲劳**和精神紧张为主的精神疲劳。

人为什么会疲劳?武功体疗的研究指出,无论身体疲劳与精神疲劳,其实都是大脑皮质保护作用的反应。内环境变化促进了大脑的保护性抑制,疲劳表示中枢神经系统工作能力的降低。当肌肉活动到某种深度时,能源物质耗竭、血液中代谢物堆积、内环境稳态失调等因素,都是疲劳产生的原因。由此可见,疲劳是生命体适应内外环境时所作出的反应,也是一种生理性防御反应。有鉴于此,重视对疲劳的认识和采取措施消除疲劳,有相当重要的意义。

活动时人体产生的疲劳是一种综合性的生理过程。它首先伴有内环境的变化和不同生理功能的失调,从而导致中枢神经系统的保护性反应。疲劳的症状大致包括以下几方面:

- (一)自我感觉方面:如全身疲倦、头重、嗜睡、无力等;
- (二)精神方面:如精神不集中、有烦躁感、易出差错;
- (三)全身方面:面色苍白、眩晕、肌肉抽搐、呼吸困难、口舌干燥、声音嘶哑、腰酸腿疼等。

当机体出现这些症状时,要及时休息,并对作息内容进行必要的调整,才有利于消除疲劳,恢复体力。

疲劳消除法

既然疲劳是由身体活动和精神性刺激引起的,那么停止活动和尽快脱离不良环境,无疑是消除疲劳、预防疲劳产生的最好手段。疲劳的消除法分为两种形式:静止性休息与活动性休息(也叫积极性休息)。每一种方法都有其作用与局限性,最好是把两种方法结合使用。静止性休息时,诸如良好的睡眠或安静环境下的静坐,都有助于体内各系统功能的自然调整 and 大脑皮质的暂时性松弛;有助于交感神经紧张的减缓和副交感神经的兴奋,利于机体养生休息;有助于体力的复原,进而促使疲劳消除。而在大多数情况下,用转换肌肉运动作为活动性休息的手段,对消除疲劳是极其有益的。

(一)活动性休息

研究证明,在疲劳后转换运动练习或做些放松动作,都可达到消除疲劳目的。这种方法就是活动性休息。武功体疗学者说:“最好的休息不是安静不动,而是动静交替,令其他肌肉群活动”,进而“为消除疲劳而活动的肌群,可由刺激身体其他部位的皮肤和肌肉而使疲劳减弱,达到全身疲劳

的消除。”

1. 防止恶心:在工作活动结束后转入低强度、慢节奏的轻活动,肌肉的泵血功能保持持续状态,机体血液循环系统活动无骤然变化,就能防止上述症状的出现。

2. 防止过剩换气:过度超量、超时欠下的氧债过多,会产生疲劳感。当机体转换轻运动时,氧债的补偿过程就能保持逐步化,而不致出现过剩换气现象。

3. 加速血乳酸的排泄:疲劳的原因之一是体内乳酸堆积。工作后进行放松活动,可使流经收缩肌群的血液速度仍不减慢,故能及时清除扩散到血液中的乳酸。另外,乳酸蓄积和氧债密切相关。乳酸消除率提高,氧债的消除也迅速。

(二) 日常生活中的疲劳消除法

及时消除疲劳,对维持健康和保证正常生活十分重要。因此,注意调节生活节奏,学会一些简易的消除疲劳方法,很有必要。

(1) 节假日的生活安排:一般的工作周期是一周,在工作期间穿插进休息日,是消除疲劳、防止疲劳进一步积累的绝好手段。所以,一定要利用星期天,对自己进行调整。合理安排节假日的活动。脑力劳动者要尽量去户外活动;体力劳动者要干一些轻松愉快的事;中小學生最好到大自然中去呼吸新鲜空气;老年人应与子孙团圆,使精神生活满足。

(2) 保证睡眠质量:睡眠是机体进行生活、工作、运动

的支柱和动力。常人生活的节奏是极其符合大自然的昼夜规律的,即日出而作,日落而寝,这种作息规律使身体的各功能得以进行协调和谐的顺应变化。

(3) 体疗:以全身性、轻手法体疗效果最明显。推拿促进疲劳消除的机理是:通过按揉手法,使皮肤和肌肉的血液、淋巴循环加强,穴位刺激还能对神经起作用。但须注意的是体疗时间应限制在 30 分钟左右,不能手法过重。

(4) 淋浴:淋浴使皮肤保持清洁,能改善全身血液循环,加速体内代谢,促进排泄,并利于疲劳的消除。40 度的温水对消除疲劳最理想,入浴时间以 20 分钟左右为宜。此外,桑拿蒸气浴以及各类保健浴,对消除疲劳也有一定效果,但必须掌握科学的入浴方法。

(5) 从膳食中摄取营养成分:疲劳的一个重要原因是能源物的耗竭。因此,除休息和睡眠等手段外,还应补充必要的营养物质。但要注意膳食平衡原则,不能盲目补充,也不能补充过量。过量的食物还会加重身体的负担,且易造成脂肪沉积。

(6) 音乐欣赏:音乐的奇特效应是令人难以估量的。对未成熟的胎儿,音乐是一种良好的胎教;对某些精神病人,音乐可以缓解他们的躁动;而对疲劳的人,音乐可使他们身心松弛。特别是低音歌曲,能使听者大脑的供血充足、精神放松,并使胃肠的消化吸收功能提高。因而欣赏合适的音乐,也是一种消除疲劳的有效手段。

第二节

慢性疲劳综合症表现 及应对方法

当你总感到疲劳,并且经过充足睡眠后仍不能消除这种疲劳时,被称作积累型疲劳综合症的现代病可能已在你身上发生。

疲劳综合症的表现

运动医学专家指出,正常人即使再疲劳,经过一夜睡眠就可以恢复精力。假如第二天起床仍然感觉十分疲劳,并且持续一段时间,这种状态很可能就是“慢性疲劳综合症”。如果这种疲劳感持续半年或更长时间,身体很可能出现低烧、喉咙肿痛、淋巴结肿大、注意力下降、记忆力减退以及全身无力等症状,还会造成体内激素代谢失调、神经系统调节能力紊乱、免疫力下降,同时也会引起肩膀酸痛、头痛等神经失调症状,患病的可能性大大提高。

疲劳综合症的类型

慢性疲劳综合症可分为4种类型:体力性疲劳、心理性疲劳、脑力性疲劳和病理性疲劳。而过度疲劳演变成疾病的症状可分为以下几种情况:

情绪失常且易感忧郁,注意力难以集中、失眠;消化不

良、低热、喉咙痛、头颈部淋巴肿大；若为持续性或间接性疲劳，即使睡眠或休息也无法恢复；体重改变、关节疼痛；肌肉酸痛麻木而感到无力，反应迟钝、动作协调性降低。

睡眠不足、休息不够、抽烟饮酒过度，以及滥用兴奋性药物，都是促使过劳死的原因，而过劳有别于一般疲劳，尤其是长期工作紧张、超负荷，乃是产生过劳死的主要原因。

疲劳综合症的克星

上海社会科学院亚健康研究中心认为，适量运动摆脱慢性疲劳综合症最为有效，也是一种积极的休息方式。科学实验表明：经常从事运动的人，心脑血管会更具有弹性，血管循环也更加顺畅。研究数据显示，适量运动的人比一般人血液循环量高出两倍，这样能够向大脑组织提供更充足的氧气和营养物质，使大脑活动更加自如，思维更加敏捷。因为运动可缓解压力和减轻疲劳，使平时较少活动的肌肉得以松弛，消除局部疲劳。适量运动使中枢兴奋，可有效快速抑制思维中枢，使其得到休息。有人做过实验：连续思考工作两小时，然后停下来休息，至少需 20 分钟才能消除疲劳；而用运动方式只需 5 分钟，疲劳就消除了。

养成运动的好习惯

然而，许多人从来没有主动运动的习惯，每天能量的消耗都集中在工作中。上海亚健康研究中心实践基地的研究提醒我们：每天进行至少一小时的适量运动，如爬楼梯、散步或打扫卫生，比完全不进行体育活动的人能减少 27% 的死亡风险；平均每天运动 1 小时，可延长 2 小时以上的生命。

第三节

中年人生理 变化剖析

中年的年龄划分

上海社会科学院亚健康研究中心四季百果园基地研究人员刘文虎等认为:人体生命过程常以 40 岁为分界线,即 40 岁进入中年期。人们通常认为,中年是指 45 岁的人。但也有人主张中年期为 40~60 岁或 35~55 岁。按照我国的情况和生理学、心理学的基本事实,将时序年龄 35~60 岁作为中年的年龄界限。世界卫生组织将人生的时期划分为:44 岁以下为青年人;45~59 岁是中年人;60~74 岁为年轻的老人(或称较老人);75~89 岁为老年人;90 岁以上是长寿老人。

中国将 30 岁时期称作“而立”“壮年”,40 岁称“不惑”。日本东洋医学研究所健康医学部搞了一次“中老年年龄层新名称征集”活动,最终认定“实年”为五十六岁最佳命名,理由是五十六岁的人在精力、经验等方面均为人生中最活跃、最充实的阶段。

因为 45~65 岁的人正处于生理上的中年阶段,是精力旺盛的知识成熟阶段,中华武功体疗学认为:人到 50 岁要

比 30 岁的人工作更为出色。

中年人的生理变化

祖国医学对中年期老化过程的认识,在 2000 多年前的《素问·上古天真论》中就记载:“女子……三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阴阳脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天竭,地道不通,故形坏而无子也。……丈夫三八肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八肝气衰,筋不能动;八八葵精竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。”这就是说,女子到了五七 35 岁,男子五八 40 岁便开始衰老,表明从 35 岁开始已进入中年、体质由盛趋衰,生理功能开始下降,某些老化现象开始显露。由此指出 40 岁的人开始好坐不好动的阶段过渡。

中年人的生理特点

随着年龄的增加,人体会出现储备力减少、适应力减退、抵抗力下降和发病率增加等特点。

1. 心跳逐渐减弱、心脏血液输出量逐步减少。30 岁时每分钟输出量为 3.4 升,40 岁时为 3.2 升,50 岁时减到 3.0 升,60 岁时只有 2.7 升了。血压因血管弹性下降而随年龄增高,每长 10 岁升高 1.3 开帕。

2. 血管变化。由于“脂质斑块”沉淀在血管壁上,使管腔变窄,因此,随着年龄的增加,血流量和血流速度都下降。

3. 肺通气量和肺活量减少,甚至大步走时出现喘气。