

JIECHU PILAO DE MIAOZHAO

消除疲劳的困扰
保持健康的体魄

解除疲劳 的妙招

——饮食起居抗疲劳

魏文青 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

您有疲劳的困扰吗 您想保持健康的体魄吗 请从本书中寻找答案

解除疲劳 的妙招

——饮食起居抗疲劳

JIECHU PILAO DE MIAOZHAO

魏文青 编 著

图书在版编目(CIP)数据

解除疲劳的妙招——饮食起居抗疲劳/魏文青编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 1
ISBN 7-5091-0037-2

I. 解... II. 魏... III. 疲劳(生理)—消除—普及读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122891 号

策划编辑:杨永岐 文字编辑:李 军 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经 销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮 编:100842

电 话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传 真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网 址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:120千字

版次:2006年1月第1版 印次:2006年1月第1次印刷

印数:0001~5000

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

随着工作和生活节奏的加快,疲劳已经成为大多数人所面临的问题,如何防止与解除疲劳,已越来越受到人们的普遍关注。本书正是基于人们的这一需求,从饮食和起居入手,在疲劳的原因、疲劳与亚健康、疲劳与疾病、解除疲劳的方法等方面,提出了解除疲劳的妙招。本书内容实用,通俗易懂。适于亚健康人群和长时间工作人群阅读参考。

责任编辑 杨永岐 李 军

作者简历

魏文青,1967年7月生,蒙古族,辽宁省北票人。1988年毕业于南开大学,1991年、2000年就读于军事医学科学院,先后获硕士学位和博士学位。2001年任北京军区总医院营养科副主任技师,兼任全军临床营养专业委员会委员,全军自由基专业委员会委员,北京军区临床营养专业委员会委员。共发表学术论文20余篇,参与撰写专著6本,译著2本。参与国家自然科学基金重点课题1项,国家863课题1项,国家科技部批准的国家新药研究基金课题1项。获军队科技进步四等奖1项,申请并获得国家专利2项。从事临床营养工作以来,每年完成大量临床营养治疗工作,对危重患者进行肠内、肠外营养支持;同时十分重视临床营养科学研究,研究开发天然抗氧化剂和功能性食品;重视营养咨询和营养宣教,在各种报刊上发表了多篇有关营养知识的科普文章。

前 言

在日常生活中,每个人都有过疲劳的体验。疲劳,原本是一种正常的生理现象,如繁重的工作、紧张的学习、高强度的运动等都会使人产生疲劳,但经过适当休息和调养可以很快地恢复正常。一旦疲劳影响到人们的生活质量和工作并演变成为一种慢性疲劳综合征时,就应重视它。现代健康的概念,将处于健康与疾病中间的状态,称为亚健康。亚健康常见特征是长期的慢性疲劳。此外,疲劳还可能是某种疾病的一种前兆,所以千万不要忽视疲劳的存在。

本书从疲劳产生的原因、各种表现、疲劳与某些疾病的关系等方面入手,重点介绍了疲劳综合征对人体的危害;并从生活起居、体育锻炼、心理保健、物理疗法、药物治疗、饮食调节等环节,提出通过综合调理与主动养生消除疲劳的方法。

本着“未疲先防,有疲早治”的理念,作者希望本书能成为亚健康人群的帮手,并期望广大读者看了本





疲 除 劳



JIECHU PILAO DE MIAOZHAD

书后,能从日常生活的点滴做起,在饮食、起居、锻炼等方面养成良好的生活习惯,以健康的体魄、充沛的精力、良好的心理,从容应对工作和生活中的种种压力。

由于编者水平有限,仍有遗漏与不当之处,恳请同道与广大读者赐教!

魏文青

2005年10月

目 录

第 1 章 疲劳的成因	(1)
一、什么是疲劳	(2)
(一)生理性疲劳	(2)
(二)病理性疲劳	(3)
(三)慢性疲劳综合征	(3)
二、疲劳的产生	(5)
(一)日常生活中常见的可能引起疲劳的因素	(5)
(二)疲劳产生的三种解释	(6)
(三)现代医学对疲劳的新认识	(7)
三、疲劳的表现	(9)
(一)工作效率降低	(9)
(二)早衰	(10)
(三)许多疾病的先兆	(11)
四、疲劳自测	(13)
第 2 章 疲劳与亚健康	(16)
一、什么是亚健康	(17)



- 二、亚健康的高发人群 (17)
- 三、亚健康的主要表现 (18)
- 四、疲劳与亚健康的典型症状 (18)
- 五、出现亚健康的主要原因 (19)
- 六、主动养生,走出亚健康 (20)

- 第3章 疲劳与疾病 (21)**
 - 一、疲劳与脑组织疾病 (21)
 - 二、疲劳与心血管疾病 (22)
 - 三、疲劳降低人体免疫力 (22)
 - 四、疲劳影响肝脏功能 (22)
 - 五、疲劳对肌肉组织的影响 (23)
 - 六、疲劳有损皮肤健康 (23)
 - 七、慢性疲劳与过劳死 (23)

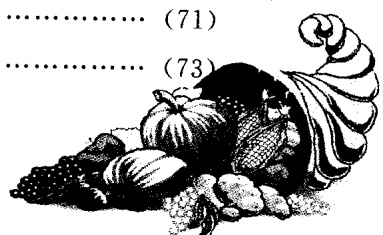
- 第4章 形形色色的疲劳症候群 (25)**
 - 一、白领疲劳症候群 (25)
 - 二、学习疲劳症候群 (27)
 - 三、儿童疲劳症候群 (28)
 - 四、丽人疲劳症候群 (29)
 - 五、中年男性疲劳症候群 (30)
 - 六、更年期疲劳症候群 (31)
 - 七、城市疲劳症候群 (31)
 - 八、假期旅游疲劳症候群 (32)
 - 九、信息疲劳症候群 (33)
 - 十、季节疲劳症候群 (33)

第5章 解除疲劳的方法 (35)

- 一、生活起居规律化 (35)
- 二、加强体育锻炼 (36)
- 三、注重心理保健 (37)
- 四、巧用物理疗法 (39)
- 五、配合药物治疗 (41)
- 六、讲究饮食调节 (42)
- 七、有抗疲劳功效的物质 (44)
- 八、解除疲劳的九大妙招 (47)
- 九、消除疲劳“自助餐” (48)

第6章 抗疲劳的药膳 (50)

- 一、中医辨证 (50)
- 二、药粥解疲劳 (51)
- 三、食疗解疲劳 (55)
 - (一) 食物的属性 (56)
 - (二) 抗疲劳药膳举例 (58)
 - (三) 补血安神药膳举例 (60)
 - (四) 抗衰老药膳举例 (62)
 - (五) 益智健脑药膳举例 (64)
- 四、四季药膳 (67)
 - (一) 春季药膳 (67)
 - (二) 夏季药膳 (69)
 - (三) 秋季药膳 (71)
 - (四) 冬季药膳 (73)





第7章 抗疲劳的营养素 (75)

一、蛋白质 (75)

二、糖类(碳水化合物) (77)

三、脂肪 (79)

四、无机盐 (81)

五、维生素 (82)

六、水 (83)

第8章 饮食与抗疲劳 (84)

一、平衡膳食和平衡膳食宝塔 (84)

(一)平衡膳食及其原则 (84)

(二)什么是平衡膳食宝塔 (85)

(三)合理应用膳食宝塔 (88)

二、饮食调节抗疲劳 (88)

(一)足够量的糖类 (89)

(二)适量的蛋白质 (89)

(三)补充抗氧化维生素 (90)

(四)注意微量元素的摄取 (90)

(五)有规律地补充水分 (91)

三、酸碱平衡抗疲劳 (92)

(一)酸性体质的形成原因 (92)

(二)酸性体质的测试 (93)

(三)酸碱平衡的饮食调节 (94)

第9章 生机饮食面面观	(96)
一、人体健康的“三把扫帚”	(96)
二、疲劳族的饮食调节	(98)
(一)白领丽人的饮食	(99)
(二)中年男性的饮食	(103)
(三)IT族的饮食	(107)
(四)学习压力大者饮食	(108)
(五)应试者抗疲劳饮食	(110)
第10章 健康食谱	(114)
一、一日三餐,合理饮食	(114)
二、健康食谱与营养分析	(120)
(一)个性化的健康食谱	(120)
(二)抗疲劳筵席及其营养分析	(122)
三、四季美食解疲劳	(131)
(一)春季美食解疲劳	(131)
(二)夏季美食解疲劳	(134)
(三)秋季美食解疲劳	(142)
(四)冬季美食解疲劳	(145)
四、家常菜,大家做	(150)
(一)自制抗疲劳饮品	(150)
(二)汤粥类	(155)
(三)家常抗疲劳菜谱	(159)
附录 常见食品的营养成分	(175)



第 1 章 疲劳的成因

就疲劳而言,我们每一个人都会有体验。疲劳原本是一种正常的生理现象,如繁重的工作、紧张的学习、高强度的运动等都会使人产生疲劳,经过适当休息和调养可以很快地恢复正常。但是一旦疲劳影响到人们的生活质量和工作,而且日益演变成为一种挥之不去的症状时,你就不得不重视它。现代人有一种处于健康与疾病中间的“第三种”状态,即亚健康状态。亚健康是人类健康的杀手,其最典型、最先出现的症状就是长期的慢性疲劳。此外,疲劳还可能是某种疾病的一种前兆,千万不要忽视疲劳的存在。

引起疲劳的原因各不相同,表现也因人而异。很多人,特别是正处于事业起步的年轻人往往已经处于疲劳状态而浑然不晓,常常以牺牲健康的方法换取事业的成功,代价是损失健康。所以我们提醒您:关爱自身,关爱家人,摒弃不健康的生活方式,快乐、健康每一天。



一、什么是疲劳

由于工作压力、家庭负担以及人体器官的自然衰老,常常使人感觉身体状况大不如前,容易疲劳。若不及时调整,任凭疲劳继续发展,势必危害健康。

从医学角度上说,疲劳分生理性疲劳和病理性疲劳两种。

(一) 生理性疲劳

生理性疲劳包括体力疲劳、脑力疲劳和心理疲劳。

1. 体力疲劳 又称运动性或肌肉收缩性疲劳。如进行重体力劳动、大运动量锻炼或比赛时,肌肉过度紧张,机体能量消耗过多,身体就会产生疲劳感。表现为全身或局部酸、软、痛,疲乏无力和力不从心等。

2. 脑力疲劳 长时间的工作、学习,过多的脑力劳动,使血液里的葡萄糖、氨基酸消耗量过大,引起脑部血、氧及营养物质供应不足,脑细胞兴奋与抑制失去平衡,产生疲劳感。表现为头晕、头痛、思维混乱、注意力不集中、记忆力下降等。

3. 心理疲劳 心理疲劳本质上属于脑力疲劳,但它包含有一定的精神因素和感情色彩。当压抑的情感未能得到宣泄时,就会出现体力性的疲劳症状;或因受强烈持久的精神因素刺激而引起心理上的扭曲、

变态,从而诱发心理疲劳。

有的时候上述三种疲劳同时存在,表现为一种复合型疲劳。

(二) 病理性疲劳

病理性疲劳不同于生理性疲劳,它是由各种慢性消耗性疾病,如病毒性肝炎、糖尿病、心脑血管疾病、肺结核、贫血和癌症等所引起的一种疲劳。这种疲劳往往没有明显的原因,疲劳的严重程度较重,恢复起来较慢,并可能伴有低热、全身不适、食欲缺乏或亢进等症状。应该提醒大家的是,一旦出现这种疲劳,应马上去医院就医,查找疲劳的诱因,并进行针对性的治疗。

(三) 慢性疲劳综合征

20世纪80年代末期人类的疾病谱上又增添了一种新病魔——慢性疲劳综合征。该病是现代快节奏生活方式下出现的一组以长期极度疲劳为突出表现的全身性症候群,可伴有头晕、头痛、失眠、健忘、低热、肌肉关节疼痛和多种神经精神症状,基本特征为休息后各种症状不能缓解,理化检查没有器质性病变。

1987年4月,美国疾病控制中心通过专家鉴定,将此种症候群正式命名为慢性疲劳综合征(CFS),并制定了相应的诊断标准。本病多发于20~50岁,与长期过度劳累包括脑力和体力疲劳、饮食生活不规



律、工作压力和心理压力过大等精神、环境因素,以及应激等造成的神经、内分泌、免疫、消化、循环、运动等系统的功能紊乱关系密切。

CFS 同时具有 2 项主要诊断指标、12 项症状标准和 4 项体征指标,累计具有 8 项以上单纯的症状标准,即可确诊为 CFS。

1. 主要诊断指标

- (1)持久或反复发作的疲劳,持续在 6 个月以上。
- (2)根据病史、体征或实验室检查结果,可以排除引起慢性疲劳的各种器质性疾病。

2. 症状标准

- (1)体力或心理负荷过重引起的不易解除的疲劳。
- (2)没有明确原因的肌肉无力。
- (3)长期失眠,或有多梦和早醒现象。
- (4)头胀、头晕或头痛。
- (5)注意力不易集中,记忆力减退。
- (6)缺乏食欲。
- (7)肩背部不适,胸部有紧缩感,或有腰背痛、不定位的肌痛和关节痛,无明确的风湿或外伤史。
- (8)抑郁、焦虑或紧张、恐惧。
- (9)兴趣减退或丧失。
- (10)性功能减退。
- (11)低热。
- (12)咽干、咽痛或喉部有紧缩感。

3. 体征指标

(1) 低热, 口表温度小于 38°C , 肛表温度小于 38.6°C 。

(2) 咽部充血, 无明确扁桃体炎症。

(3) 用手可以摸到小于 2cm 的颈部淋巴结大或压痛。

(4) 未发现其他引起疲劳的疾病体征。

二、疲劳的产生

“累死了”, 不知从何时起成为许多人的口头禅。难以名状的疲劳感似乎成为困扰现代人的通病。那么, 这种疲劳因何而生? 经过大量的调查发现人们的疲劳感并不仅仅是劳累造成的, 生活中有许多因素都会消耗我们的精力, 令人感到疲倦。日常生活中疲劳的实例随处可见, 我们不妨列举几种常见的情况。

(一) 日常生活中常见的可能引起疲劳的因素

1. 药物 服用利尿剂、抗抑郁药、某些抗感冒类药物, 可导致疲乏。一般停药后, 疲倦就会消失。

2. 肥胖 超重是人体的沉重负担, 身上多余的脂肪会令人感觉疲倦。一旦经过锻炼、节食等减轻体重, 你会有“身轻如燕”般的感觉。

3. 缺乏运动 人们误以为运动会令人疲累。但事实恰好相反, 若缺少运动, 肌肉会变得虚弱, 一旦运动, 会感到很吃力。经过循序渐进的体能训练, 可以

