

劳 逸 结 合

现代生产发展的技术水平和劳动生产率的增长，要求各行各业的劳动者不仅要有熟练的专业技术、高度的文化水平、政治水平和教育水平，而且要有强健的体魄、良好的一般身体素质，因为这些因素在很大程度上关系到能否取得成就、能否长年保持旺盛的工作能力。

因此，医务工作者常常到企业、机关就积极性休息、保持身体健康和工作能力等方面的问题召集座谈会和开展咨询。中老年人关心的问题有：如何增进和保持身体健康，如何提高工作能力，做什么活动能预防疲劳、恢复体力和工作能力等等。

大家知道，在发达的社会主义社会中，个性全面发展的最主要因素之一是身体的完善。而身体完善的主要标志是健康的身体，因为有了健康的身体才能长年坚持劳动，充分发挥自己的才智，才能精力旺盛，免患各种疾病。

科学证明：经常参加体育运动，配合以自然力锻炼，遵守正确的作息制度，是各种年龄、各个职业的人预防疾病的有效手段。

体育运动日益深入劳动者的日常生活。在工厂、机关中，生产操活动广泛开展，因为它有助于提高工作生产率，增进身体健康。各企事业单位纷纷建立起各种体育锻炼小组。

居民区内群众性体育运动和体育保健活动的规模也越来

越大。各房管区、文娱公园和保健区都建立了运动场、溜冰场、小型操场，为体育爱好者在紧张的工作之后从事体育活动创造了条件。徒步远游、滑雪和假日郊游，以及群众性体育比赛等活动也开展得非常普及。

休息和合理运用空闲时间的问题有着特别重要的意义。休息和劳动应该互相补充。劳动生产率的增长改善着人民的物质和文化生活水平，为改善劳动条件和休息条件打下了基础。然而并非所有的人都会正确地休息，也不是所有的人都能认识到积极性休息的目的是恢复身体健康和提高工作能力。

实现这一目标的条件之一，是工作和休息之间要系统地交替。这样做有助于巩固行为和劳动活动的基础——各种条件反射联系。

现代的生活条件，会使人们经常感到运动不足，缺乏积极的活动——这叫做运动饥饿。

把体育活动广泛地列入老、中、青、少、幼的日常作息制度中，有着重要的意义。毫无疑问，群众性体育活动有助于保持身体健康、促进积极性休息和提高身体素质，同时也有助于解决各种社会经济问题。

现代生产中的科学技术革命，从本质上改变了人的职业活动结构。身体负荷的强度大幅度下降，脑力劳动的比重日益增加。

但是生产自动化在对劳动内容施以本质上的影响并减轻了劳动的体力消耗的同时，又对操作者大幅度地提高了要求，把以前分开进行的各种劳动程序在人的操作中综合起来。

此外，当代人的职业活动（包括体力劳动和脑力劳动，后者尤甚）实际上总是伴随有某种神经心理紧张和情感紧张，

并且经常是与运动不足、被迫长时间保持单一工作姿势、大比例的静态工作和特殊生产条件下的某些极端因素的影响分不开的。

在脑力劳动强化和生产自动化的年代里，消除运动不足和增加人的活动积极性等问题显得特别尖锐。

然而活动、身体负荷又是人的机体正常发育所不可缺少的条件。人在日常生活中一旦失去了活动积极性，他就可能在舒适的环境中不知不觉地失去健康的身体。

我们所说的身体健康，指的是机体所有系统中生命活动的协调配合。身体健康通常要与生活快乐、美妙感觉和劳动与生活中的积极性活动结合在一起。

有人问一位哲学家：对于人来说，一生中最有价值 and 最重要的是财富还是名誉？这位哲人稍加思索后回答：“无论财富还是荣誉，都不能使人幸福，只有健康的身体才是幸福和快乐最重要的源泉之一。”

有这样一个民间谚语：“丢了钱不是损失，丢了时间是大的损失，丢了健康就失去了一切。”

人民的健康是国家的财富，所以要爱护人民的身体健康，不断提高人民的健康水平。我们不感到身体各部器官疼痛时，通常就认为自己是健康的。例如健康的人一般不理睬自己的心脏，感觉不到心脏的存在，更不去想它。只有在患上某些疾病，感到心区又痛又闷时，我们才开始关注心脏的活动。与此相同，人们在身体健康时，通常不注意自己的呼吸情况，长时间快速步行、上4—5层楼及做其它重活而不感到呼吸困难时，人们对这种良好状态也不大重视。

医学上认为日常中的运动不足是产生各种疾病的一个主要原因。人一旦骤然压制自己的活动积极性，就要遭受运动

不足的痛苦。这样的人生理调节功能紊乱，神经系统和物质代谢的功能失调，血液循环、呼吸、消化和分泌系统的功能下降。受运动不足的影响，正常的食物摄取量也会导致机体中的脂肪过剩堆积。

肥胖容易使人衰老，使人的身体健康和生命力下降。肥胖如同负重一样会使机体疲劳（首先是使心脏疲劳），同时也会造成心脏老化和动脉粥样硬化。人们把这类疾病称作时代文明病，这是再恰当不过了。在肥胖症发展的过程中，还会产生其它各种疾病。换句话说，真正确定人的年龄的主要不是他的外表，而是他的血管状况。

大家知道，神经负荷过重和情绪低沉（如委屈、恐惧、愤恨、嫉妒、苦恼）会加重运动不足和饮食过量。在这种情况下机体内物质代谢功能就会失调，人就要患肥胖症、多尿病和其它疾病。

要预防这些疾病，必须知道预防的基本规则，并坚持不断地遵守这些规则。

首先必须努力工作，积极参与社会生活，合理安排休息，每天、每周、每年都要有一个合理的作息制度。

此外，还必须系统地坚持参加体育活动，但必须注意自己的健康状况、身体素质和个人兴趣爱好。

在中老年人的日常作息制度中，体育活动有着越来越大的作用。这是由以下原因决定的：

1. 近几十年来人口的变动，改变了当代社会的年龄结构，老年人增多；
2. 血液循环系统的功能失调造成发病率过高，导致过早衰老；
3. 生活和工作中的运动不足引起当代社会的文明病。

人体各器官和系统的功能在很大程度上取决于如何安排作息制度和体育活动。每个人的日常作息制度中动静应能相互补充。

经常参加体育活动，就能使机体的正常功能和工作能力得到保持。

研究表明，任何劳动都要求直接或间接参与劳动过程的所有机体功能要严格地协调配合。我们知道，大脑皮层是机体的最高中枢。按照信息反馈的规律，各种器官不仅得到来自大脑皮层的信号，而且也能把信号回送到大脑皮层中。大脑皮层就象电池似地，“蓄满”这些信号，以刺激人的积极活动。

医生和学者们把各种形式的活动看作是增进身体健康、预防各种疾病和延年益寿的有效手段。

法国临床医生季索写道：“运动可以代替药物，但是任何药物在任何时候都不能代替运动。”

医学之父、古希腊学者吉波克拉底一生活了104岁，他指出：要长寿必须做体操，到新鲜空气中散步。

从事脑力劳动的健康中年人每周至少要有8—10小时从事体育活动：星期日至少3—4小时（到郊外散步或者滑雪），周三或周四安排2—3小时从事体育活动（滑冰、跑步、游泳、散步）；同时每天做早操、健身跑15—35分钟。

还需要指出，一个当代人，如果他认为自己真正有文化，就应当了解自己的身体健康状况，并在此基础上尽量使自己的生活安排有利于健康长寿。

当我给在城市工作的人办讲座时，有些人经常向我提出这样的问题：“要保持工作能力，到老年时还健康无病，需要做什么活动？”

使生活快乐、幸福是一人、自身的权力,何况还有体育活动这样强有力的手段。一个人,不论他年龄多大、从事什么工作,体育活动在其日常作息制度中都应占据应有的地位。

体育活动可以发展灵巧、力量和速度,可使机体适应更长时间的繁重负荷。体育活动时大脑皮层中兴奋和抑制过程的灵活性提高了,致使有机体对内外刺激(其中包括从收缩的肌肉传递到大脑皮层的信号)的反应加快,有助于更快地培养良好技能,使动作变得更为省力。

体育活动使人心情愉快,精力旺盛,情绪高昂,同时对中枢神经系统的活动产生有利的影响,也有利于调节所有的生命过程。经过体育锻炼,患有神经官能症的人就会发现自己的身体健康状况有很大改善。

如果由于某种原因,人开始减少自己的活动,不活动的器官就要功能衰退,于是就要出现医学上所谓的“器官萎缩症”。

我们的心脏象一台小水泵,血液沿着全身的血管不停地流动,把营养物质和氧气输送到人体各组织中,然后把各组织中分解出来的产物运走。

大家知道,心脏是不停地进行工作的。心脏担负着巨大的工作,但并不疲劳。心脏的工作和休息的周期间要有适当的比值,这是心脏功能不疲劳的原因之一。心脏收缩时间占整个心周期的38%,休息放松时间占62%。心肌功能和所有其它肌肉功能之间有着密切的联系。肌肉活动越大,心脏工作就越要加重。参加体育活动时,不仅肌肉变得发达,心脏也能得到明显的发展。例如学者们指出,不参加体育活动的人在安静时心脏每搏输出量为50—60毫升血液,而经常参加体育活

动的人在安静时每搏输出量则为80—100毫升。

心脏缺乏锻炼的人在身体负荷时要加快心率，心脏有锻炼的人甚至在身体大负荷时心率也要相对少些，但一开始要进行强有力的收缩，才能充分保证机体对氧的更大需求。心脏疲劳越轻，心脏得到的营养就越好，心脏需要休息的时间也就越少。

经常参加体育活动的健康人，安静时心率为每分钟70—80次，在身体负荷时，心率达到每分钟180—200次。

经常参加体育活动的人，心脏比较容易适应新的工作条件。不参加体育活动的人，心率要比参加体育活动的人高出20%。这就不难看出，心率每分钟增加5—10次，一昼夜就要增加7,000—14,000次。

有体育锻炼的人有着更强大的心肌，心脏中的附加血管得到发展，心肌的血液循环得到改善，即具有氧和营养物质的血液流入心肌中。经过锻炼的心脏从安静进入工作时很省力，心脏的耐力储备也有所增长，血管变得更有弹性，动脉压保持在标准水平。因此，心脏专家都把体育活动看成是预防心肌梗塞和高血压的良好手段。

有体育锻炼的人，在紧张的工作之后，体力恢复要比缺乏体育锻炼的人快得多。

体育活动能使进入机体的氧增多，提高呼吸功能。吸气时空气中的氧进入肺中，然后通过血液输送到人体所有组织。呼吸时排出代谢产物，首先是一氧化碳。

在体育活动的作用下，肺活量增大，呼吸肌变得更为有利，肋软骨变得更有弹性。吸入的空气量在很大程度上取决于呼吸肌。胸腔扩大，从而也增大了充分呼吸时的呼吸差。

不参加体育活动的人，呼吸差为4—6厘米，而参加体育

活动的人，呼吸差则为8—10厘米，个别人达15—16厘米。体育活动能提高机体对氧的需求，使肺能够更有力地工作，结果使肺容量大大增加，这样就可以通过肺大量吸入氧。空气量是否增加，可用专门仪器——肺活量计测定：用肺活量计可测得最大吸气后再呼出的空气量（毫升）。呼出量越高，呼吸器官的功能就越好。不参加体育活动的人，肺活量为3,000—4,000毫升，参加体育活动的人，肺活量为6,000毫升，甚至更多。

参加体育活动能培养正确的深呼吸。深呼吸有很大意义，因为深吸时肺通气量可以增大很多倍。参加体育活动的人有很发达的呼吸肌，因此能向肺中一次吸入大量空气。

任何一项体力劳动都要有大量肌肉参加。一般人的肌肉占全身体重45%以上，有体力锻炼的占50%。整个身体有600多块肌肉，每块肌肉又是由大量肌纤维组成的。任何一种动作都要有若干肌群参加，一些肌群保证人的基本活动，另一些肌群则保持动作的平稳、协调，还有一些肌群使身体保持良好的姿势。

但动作不只限于肌肉活动，神经系统的所有环节——从最分散的神经末梢到大脑皮层中枢——以及听觉、视觉和触觉器官都要参与动作的过程。这些器官随时都能发出信息，通知肌肉如何工作，以此来控制肌肉的活动。由于积极的活动表现为许多肌肉要多次重复动作，为了保证肌肉工作充分有效，也需要其它许多器官和系统参与工作，例如心血管、呼吸、内分泌系统和排泄系统。

肌肉工作与能量消耗有关系。在身体和心理处于平静状态时，为了保持生命活动，机体一昼夜最低限度要消耗1.3—1.5千卡的热量。这种标准的能量消耗叫做基础代谢。

实际上，任何时候有机体都不可能处在充分平静的状态。任何动作，哪怕是很小的活动或者动作和情绪激动等，都要求额外的能量消耗。动作进行得越激烈，越要更快地提高基础代谢的程度。

动作的产生是大量肌纤维在神经冲动信号的作用下发生收缩的结果，也就是说，肌纤维很快同时变粗，肌肉的长度缩短了约一倍。肌纤维能够收缩是自然界的一种奇特现象。近年来，生理学家们已经弄清了肌肉收缩时产生复杂化学变化的实质，但是肌肉收缩的作用过程在很多方面仍旧是个谜。

为什么胶凝状肌组织在收缩时能够变得坚硬，而且能够完成巨大的工作呢？肌纤维举起的重量能比自身重量高出几千倍，这种奇特的能力与什么有关系？这个现象也需要解释一下。

现在我们已经知道，肌肉收缩与特殊肌纤维（肌原纤维）有关。肌肉成分中的肌原纤维是由蛋白质分子（肌动蛋白和肌球蛋白）组成的。通过显微镜可以看出肌动蛋白和肌球蛋白形成丝状结构，分子之间能够互相接近和排斥，使得丝状结构能够伸长和收缩。

肌肉收缩需要消耗大量能量，而能量是由于机体中不断发生生物化学变化而产生的，其中包括碳水化合物和脂肪的分解。

能量的形成是一个复杂的过程，它是在中枢神经的不断调节下进行的。根据肌肉工作的强度和时间，以及训练程度（机体素质）的不同，代谢过程中的不同机制投入工作，以保证当时的必要能量的形成。

人们计算过：每天机体平均消耗的能量足以煮开 100 公

升的水。

学者们认为，在肌肉激烈工作的前5—20分钟，靠碳水化合物氧化释放能量供给肌肉消耗。当碳水化合物的储备消耗完了，就要靠脂肪氧化释放能量。正常人的身体发育就是如此。

经常参加体育活动的人，能量的需求几乎是靠脂肪氧化保证的。长时间激烈的肌肉活动，脂肪的氧化占整个人体必须量的80%左右。这是一个很重要的机制，由此可见体育活动有助于预防肥胖症及其并发症、动脉粥样硬化等疾病。这些疾病是使人衰老的主要原因之一。

从整体上讲，体育活动对机体有良好的影响。但也应该强调，第一，如果身体负荷同机体的生理能力非常协调一致；第二，如果所有肌肉都能参与体育活动的过程，并且为体育活动创造有利的条件，这时体育活动的有利影响才能充分显现出来。

当然，肌肉能量的消耗不只限于体育活动。生产劳动、庭院劳动等也要消耗肌肉能量。在所有的活动中，人的身体能动性各有其特点，因此它们对有机体的影响也就不尽相同。

体育活动对机体的影响是这样的：经常参加体育活动能增强神经系统功能，减轻大脑皮层的疲劳，提高机体的一般工作能力，同时还能培养很多重要的意志品质，如主动性、果断、勇敢、顽强等。

但是不合适的体育活动会对机体有害，因此不要忘记医务监督。

综上所述，体育活动是预防各种疾病、未老先衰的有效手段。

学者们指出，人的自然寿命应当是100多岁。未老先衰经

常是由于患各种疾病、轻视正确的作息制度和沾染了其它于机体有害的不良习惯造成的。

很多学者经过研究后断言，根据人的机体自然衰老的规律，绝大多数人不应当在其实际命终之日死去。古罗马著名哲学家谢涅卡曾说：“我们的生命本来并不短，是我们自己把它缩短了。”这话确实有着深刻的含义。由于生活无节制、无规律，我们正自己缩短着自己的生命。

要防止未老先衰，实现健康长寿，必须有合理的生活方式。

A.A.博戈莫列茨院士说：“合理生活方式的第一原则应当是活动，应当使整个机体功能都活动。机体中任何一个功能都要注意不能过度负荷到精疲力尽……任何一个功能都不能用得过度，饮食不能过饱，性欲不能过度，工作避免过于紧张，否则必然要未老先衰。工作中的休息应该赶在疲劳到来之前，它应是疲劳的预防，而不是医治。为长寿奋斗的基本原则是，无论如何不要吃得过饱。要珍重长寿的愿望，它能强有力地刺激我们去创造……去爱……去争取长寿。”

但是衰老也是人体生命的自然规律。所以，随着年龄的增长，人的适应能力也就下降。机体的这种变化，要求我们的生活方式也要相应地改变。推迟衰老的本领是一种与生活本领不可分割的艺术。

延长寿命对国家也有着重大意义。有丰富的生活经验和实际工作经验的老年人，在创造性的建设劳动中起着很大作用。人的健康长寿、工作能力在很多方面取决于人们自己，首先是取决于他们能否善于正确而又积极地休息。

工作时间内的休息

劳动不仅是社会财富、人民福利增长的源泉，而且是衡量每个人的道德水准和它在社会主义社会中的地位的基本尺度。

有很多方面取决于我们自己，取决于我们是否遵守已制定的劳动与休息的合理制度，能否正确预防疲劳并提高工作能力，能否正确地组织饮食并在生产和日常生活中合理地分配体力劳动

劳动对培养人的个性的决定性作用，不仅经常取决于生产劳动中肌肉能量的消耗，而且还取决于工作过程中人与人之间相互交往的性质。一个人多种多样的社会关系是在其生活和社会劳动的过程中，在历史地形成的条件下形成的。

劳动不仅有助于我们感受到生活的乐趣，而且能使我们一生保持智力、体力、健康、毅力、思维敏捷和乐于助人等好品质。

虽然随着科学技术的进步，劳动特点发生了变化，生产和生活中体力劳动的比重下降了，同时人的所有活动中脑力劳动的作用却增长了，然而也不要忘记，人的生长发育与积极的体力活动有着密切关系。

每个人对运动和肌肉活动都有天生的需求。减少积极的体力活动会使人处于违背自然的生命活动状态中。因为要使整个有机体中所有系统的功能正常，必须进行体力活动。

从体力方面讲，劳动即是能量的消耗，是人体各器官和系统中的潜在能转变为机械运动的能量。

目前所有的劳动形式，根据身体负荷的大小，通常相对地分为四类：第一类是轻体力劳动（轻微的体力劳动，流水作业式的劳动）；第二类是中等体力劳动；第三类是重体力劳动；第四类是脑力劳动。

当然，上述划分也和把劳动分为脑力劳动和体力劳动一样，是相对的。从生理上讲，肌肉器官和中枢神经系统都要参与各个劳动过程。因此区别只在于这二者在具体生产活动中量上的对比不同而已。

巴甫洛夫认为，我们的所有知识都不过是复杂程度不同的条件反射体系。我们的任何行动都是生活经验在大脑中形成的神经联系的结果。这些神经联系一方面是严格有秩序的系统，另一方面也可能发生改变，形成新的联系和系统。巴甫洛夫把这些联系称为暂时性联系，因为一旦形成它们的条件不存在了，它们也就不复存在。不建立暂时联系，人就不可能改善个性。这种暂时联系在劳动过程中最能得到巩固。

高级中枢活动有其自我调节机制，使大脑皮层得以经常处于积极的状态中。这一状态受大脑内部各种过程的制约，而这些过程就其本质来说也就是反射。

我们的大脑能够接受各种信号，通过分析和综合，然后对这些信号作出反应。这类反应的一个典型例证，是我们的“内部语言”，即对某一问题的思考：在一个词（突然出现的信号）的影响下，会出现另一个词（对前者的反应）。对于非睡眠状态的健康人来讲，具有主导意义的是自觉的、条件反射的大脑皮层活动。大脑皮层功能的完善是在劳动过程中实现的。

任何肌肉活动都是调动了人体所有系统的非常复杂的生理过程。科学证明，肌肉活动、轻体力工作能够大大地刺激脑力活动，提高脑力活动的质量。某些人认为身体疲劳会对机体有害，这是错误的看法。相反，生理学家的实验表明，只有用克服疲劳的办法，才能提高身体训练程度，改善机体功能。改善机体某一“工作系统”功能的途径：一是直接训练神经系统（如通过负荷和休息的合理交替）；二是通过训练各执行器官、功能系统（如联系紧密、相互影响的肌肉）来实现。

科学证明，只有在经常的劳动中，大脑得到训练之后，人的观察力才得到改善，记忆力、注意力和创造力才得到提高。通过多年的肌肉训练，每个人的智力也得到高度发展。

牛顿就曾指出：“我的全部天才就在于我能够比别人更久地工作。”

门捷列夫喜欢说：“没有超人的勤劳，就不可能有任何天才。”

爱迪生坚定地说：“天才是95%的汗水。”

因此，意志和勤劳是达到目的的必要条件。

工作能力与疲劳

“工作能力”的概念可以表述为：长时间进行明确规定的、特定的工作而不降低工作质量和工作强度（即生产率）的能力。

人的工作能力各不相同，这取决于年龄、身体健康状况、体力、心理状态、工作经验、身体训练程度、集体和家庭中

的相互关系、责任感、工作态度和其他许多因素。

同时，每个人的工作能力也不是一成不变的。工作能力每天、每周、每年都有变化。此外，上班时间内工作能力的变化，还有一个适用于各种生产活动的普遍规律。每个人对此都有亲身的体会。

例如，早晨刚睡醒时，工作能力通常不高。这取决于各种因素：睡意未尽，大脑皮层中许多中枢处于抑制状态，感觉器官尚未恢复足够的接受能力。慢慢地机体就要开始进入工作状态。这个过程可能相当长，这种情况下人们常说，无论如何无法积极地开展工作的。

实际上，工作刚开始或者刚上班时，工作能力通常相对不高。在工作过程中工作能力提高了，并达到一定水平，然后保持在这水平上，随后又逐渐开始下降。

为什么呢？因为在工作过程中机体的各种功能都要发生变化。这过程可以分为几个阶段。

发生在工作之前的，叫前起动期或者前工作期，它保证人的机体对做某种实际工作有必要的心理准备。

心率增高是前工作期变化的标志之一。健康的青年人对即将开始的工作的预感，一般要使心率提高 15—20%。

前工作期之后，是进入工作状态期。在这期间供应完成工作必须的能量消耗的各个机体功能达到最佳水平。

进入工作状态期是任何活动的必要阶段。在这期间各器官、系统的功能强度要根据工作性质发生变化。

进入工作状态期的时间长短是不同的，完成工作的体力消耗越大，活动积极性越高，进入工作状态期就结束得越快。

接下来是高度工作能力的稳定期。保证工作进行的所有系统（神经、血液和呼吸系统等）的最佳指标就是在稳定期

测定的。稳定期的时间长短同样也是不一样的，从1.5小时到3小时不等。以后由于疲劳的增长，工作能力逐渐开始下降，也就是疲劳逐渐加重。然而甚至在疲劳状态中（有时在上班结束时），也还有一个终点爆发期，即工作能力又上升。这种上升的工作能力是因为想工作快结束了，想快要休息了，从而产生情绪的高涨。

所以肌肉工作经过一定强度和时间之后，就会导致疲劳，首先表现为工作能力下降，目前对疲劳的机制有几种说法。

一些学者认为，疲劳的原因在于作为工作器官的肌肉本身，由于体力活动时物质代谢的产物（如乳酸）积累在肌肉中，使肌肉不能继续工作。另外一些学者发现，在经过训练的肌肉中，没有乳酸的积累也会出现疲劳。还有一些学者提出了所谓的神经中枢论。按照这种理论，无论在工作的肌肉中，还是在神经中枢中，都会出现疲劳。这种理论的依据是：工作中的肌肉对神经中枢产生持续的脉冲作用，其结果使导致肌肉疲劳的那些过程在神经中枢中得到了发展。

究竟什么是疲劳呢？疲劳就是劳动过程中工作能力的下降。

这种疲劳是还原性的生理现象，换言之，疲劳是任何人机体内部的正常现象（当然，条件是休息以后就能消除）。

疲劳的实质何在？从当代心理学的角度可以对这一问题作出如下回答。

体力活动是由大量性质不同的动作组成的，这些动作是严格协调配合的，并且要提高血液循环、呼吸和气体代谢器官的活动，促使这些器官进行工作。这一切都要受中枢神经系统的指挥。

中枢神经系统把一定的信号送到各个组织和器官中。每

个工作中的器官、肌肉、关节和韧带也同样把当时的工作情况（信号）送到大脑中。

工作疲劳之后，经过休息，工作能力又恢复了。有趣的是，休息恢复之后，工作能力会变得更高。如果人试图做以前的工作，它将不象从前那样累人，现在做起来很顺利，效率很高。

如果人休息得不够，疲劳还没有消除就又开始工作，这时就可能出现过度疲劳。因此，疲劳具有两重性。如果经过充足的休息再重新工作，就会增强耐力，提高工作能力。如果休息不够，而此前的工作又过于繁重，结果就会产生过度疲劳。

因此，过度疲劳是某种病态的征兆。繁重或者长时间的工作，可能加重这种病态。如果经常休息不足，结果机体工作能力就完全得不到恢复，工作能力自然就要下降。

过度疲劳首先对中枢神经系统产生不良影响，结果是我感觉不良，易于冲动，失眠，工作没兴趣，最后导致工作能力下降。

过度疲劳危险在什么地方？过度疲劳能导致各种疾病，首先是神经中枢系统疾病，加剧心血管疾病、高血压病、溃疡病，使身体抵抗力下降。要消除过度疲劳，必须长时间休息，有时要采取医疗措施。

过度疲劳经常是由于劳动过程安排不当和心理或者身体过分紧张造成的。

个人的某些因素也会加快出现过度疲劳：如生活制度、身体发育、慢性病、抽烟、大量饮酒和家庭不和睦等。缺乏知识和不遵守劳动卫生制度，同样也是一个重要因素。

苏联著名的生理学家 H. E. 韦坚斯基长期研究预防过