

慢性疲劳： 人类健康的隐形杀手

——中医防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四

一个周日的上午，我正在国医堂出诊，进来一位40岁左右的患者，我一看立刻认出来了，他正是前几天我在北京科技专家群聚会时认识的一位某高校科研领军人物——分管科研的副院长。他说，这次造访是身体出状况了。我半开玩笑地说：“像您这样的平日里生龙活虎的科研达人也有老虎打盹儿的时候？”他苦笑着说：“要说以前我的确精力充沛，一天一夜不睡觉，第二天照样工作。可最近半年来我总是感觉疲劳，哈欠多，没精打彩的，记忆力明显下降。去西医检查什么问题也没有，可我为什么就这么颓废了呢？”我说：“您这是超负荷工作引起的慢性疲劳。”他急迫地问：“那有什么好办法调理吗？”我说：“当然，中医在防治慢性疲劳方面有独特优势。”果然，经过近一个月的调理，他就又恢复了青春活力。



什么是慢性疲劳综合征

提到疲劳，相信大家都曾有所感受。的确，在当代社会中，由于工作压力大，生活节奏快，忙碌而疲惫的身影随处可见。我们身边许多人常常哈欠连天、无精打采、头晕眼花、失眠多梦、食欲不振，这些症状的出现，很可能是慢性疲劳综合征的信号。那么，什么是慢性疲劳综合征呢？慢性疲劳综合征(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)是一种原因不明的疾病，本病由美国疾病控制中心于1988年正式命名。其主要特征是持续6个月以上易疲劳感和乏力感，充分休息后疲劳不能缓解，活动水平较健



康时下降50%以上；常伴有记忆力减退或注意力难以集中，睡眠障碍，低热，咽喉痛，颈部或腋下淋巴结肿大触痛，头痛，关节痛；运动后的疲劳持续超过24小时和精神神经症状等，导致患者难以进行正常的社会生活。因此，认识和积极防治慢性疲劳综合征十分重要。

什么原因会引起慢性疲劳综合征

现代医学认为，慢性疲劳综合征与病毒感染、免疫功能异常、内分泌功能紊乱以及神经系统功能失调、氧化应激、心理因素、疲劳毒素、营养元素缺乏等多种因素有关。

中医认为，慢性疲劳综合征主要因为情志因素导致肝气郁滞，或饮食不节损伤脾胃或房劳伤肾，或思虑过度伤心脾，出现肝、脾、肾、心四脏功能失调。

脾虚：中医认为脾主运化，为气血生化之源，脾又主四肢肌肉，若饮食失节，或劳逸失度，或思虑太过，损伤脾胃，则气血生化乏源，四肢肌肉失养，故可见四肢酸痛无力、头晕头痛、食欲不振、腹胀腹泻等。

肾虚：中医认为，肾藏精，主骨、生髓、充脑，肾为人体作强之官，就是说肾之精气是体力强健的根本物质基础。若房事不节，耗伤肾精则可导致头晕耳鸣、失眠健忘、神疲乏力、腰膝酸软、行走无力。

心血不足：中医认为，心主血脉而司神明，思虑过度暗耗心血，心神失养，引起心悸、健忘、心烦、失眠、多梦等症状。

肝气郁滞：中医认为，肝主疏泄，调畅情志，主筋，为耐受疲劳的根本。若情志不舒，肝气郁滞，横逆犯脾，则可见胸胁胀痛、脘腹闷满、呃逆暖气、食欲不振等症；若肝郁化火，耗伤阴血，而致筋脉失养，则见四肢乏力。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础理论系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编委，国家中医药管理局

职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。

慢性疲劳综合征有什么危害

对人体免疫系统的危害

由于慢性疲劳综合征患者的免疫功能降低，大大削弱了机体的抗病能力，破坏了防御疾病的天然屏障，为各种疾病的发生打通了道路，患病的机会大大增加。

对人体循环系统的危害

慢性疲劳综合征患者血流缓慢，长此以往，血液循环系统的功能大大降低，可导致心血管系统发生程度不同的病变，往往可以发现血压偏高或偏低，心率较快，并且可以出现各种心律不齐。

对人体神经系统的危害

慢性疲劳综合征患者脑部血液供应不足,可引起脑组织缺血缺氧。另外,还可以出现如忧郁、焦虑、烦躁、易激动、缺涵养等一系列精神症状。不仅使患者十分痛苦,同时也给广大医疗工作者出了难题。

对人体消化系统的危害

一些慢性疲劳综合征的病人,神经系统与心血管系统受累,导致胃肠道血液供应与循环障碍,血液瘀滞,胃肠蠕动减弱,造成形体消瘦、营养不良。

对人体生殖系统的危害

慢性疲劳综合征患者常伴有生殖系统的功能异常。女性常见的有月经不调(时间提前或错后,经期延长,出血量过多或过少等)、性冷淡等。男性则多数表现为遗精、阳痿、早泄、性欲减退等。

如何治疗慢性疲劳综合征

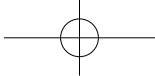
既然慢性疲劳综合征对人体的危害这么大,患者就一定要积极采取针对性的防治措施了,那么,如何才能正确治疗呢?

西医治疗

西医治疗的主要思路是对症治疗、增强免疫能力、抗抑郁治疗、心理治疗等。

对症治疗主要是调整好心态、有氧运动、调整生活方式。抗抑郁药主要用低剂量抗抑郁药:①三环类抗抑郁药:米帕明每日50~200毫克,阿米替林每日50~250毫克,多塞平每日50~250毫克,马普替林每日50~250毫克等。②单胺氧化酶抑制剂:吗氯贝胺每日100~600毫克等。③选择性5-羟色胺再摄取抑制剂:氟西汀每日20~80毫克,舍曲林每日50~200毫克等。④其他药物:可以服用25~35毫克类固醇





药氢化可的松、去氢表雄酮(DHEA)、柠檬酸镁200~300毫克,每天1次。营养支持可适当补充维生素、矿物质、必需脂肪酸及辅酶Q₁₀、锌、叶酸、B族维生素等。

中医治疗

中医主要将慢性疲劳综合征分为以下几个证型来治疗。

1.肝郁脾虚型 这类患者主要表现为情绪紧张,则易出现疲乏无力,纳呆腹胀,舌淡苔薄白,脉弦。治当疏肝解郁,健脾养血。可选用逍遥丸合痛泻药方加减,常用药物:当归10克、白芍10克、柴胡10克、茯苓10克、炙甘草10克、炒白术10克、生姜6克、薄荷6克(后下)、陈皮10克、防风10克。水煎服。中成药可选用逍遥丸。

2.心脾两虚型 这类患者主要表现为疲乏无力,多梦易醒,心悸健忘,头晕目眩,肢倦神疲,饮食无味,面色少华,舌质淡,苔薄,脉细弱。治法为补益心脾,养血安神。可选用归脾汤加减,常用药物:黄芪20克、炒白术10克、炙甘草10克、龙眼肉10克、大枣10克、远志10克、木香10克、茯神30克、当归10克、炒酸枣仁30克、党参10克、干姜6克。水煎服。中成药可选用归脾丸。

3.肝肾阴虚型 这类患者主要表现为疲乏无力,头晕目眩,耳鸣健忘,急躁易怒,或精神紧张,失眠多梦,五心烦热,咽干颧红,腰膝酸软,甚或遗精,舌红苔少,脉细数。治当滋补肝肾,育阴潜阳。可选用杞菊地黄汤加减,常用药物:枸杞子15克、菊花10克、熟地黄20克、山药12克、山茱萸12克、茯苓10克、泽泻10克、丹皮10克、桑寄生15克、续断15克。水煎服。中成药可选用杞菊地黄丸或六味地黄丸。

4.肝郁气滞型 这类患者神情抑郁,暖气叹息,月经不调,乳房、胸胁、少腹胀痛,舌苔薄白,脉弦。治法为疏肝理气解郁。可

选用柴胡疏肝散加减,常用药物:柴胡10克、郁金10克、白芍10克、枳壳10克、炙甘草10克、陈皮10克、川芎10克、香附10克。水煎服。中成药可选用柴胡舒肝丸。

5.脾虚湿盛型 这类患者脘腹胀满,四肢乏力,面色萎黄,口中黏腻,食欲不振,泛恶欲呕,腹痛腹泻,大便稀黏,头身困重,舌淡胖,苔白腻,脉濡缓。治法为益气健脾祛湿。可选用参苓白术散加减,常用药物:白扁豆30克、莲子肉10克、砂仁10克(后下)、茯苓10克、党参10克、薏苡仁30克、山药30克、桔梗10克、炒白术10克、炙甘草10克。水煎服。中成药可选用参苓白术散。

慢性疲劳综合征的预防与调养

运动调养

适当的运动不仅可以增加各种细胞因子的表达以及免疫细胞数目,使机体免疫功能增强,还可以促进新陈代谢,调节神经系统紊乱,提高抗氧化能力,从而起到缓解压力、舒缓心情、消除疲劳、放松身心的作用。广大患者可以根据自身年龄和身体情况选择循序渐进的有氧运动方式,包括慢跑、太极拳、游泳、瑜伽、快步行走、跑步机、健美操和骑自行车等。

心理调养

慢性疲劳综合征患者由于长期受到疾病的困扰,往往情绪欠佳。一旦紧张、焦虑和抑郁情绪时,一定要在最短的时间内将其宣泄、解脱、化解,并应尽量将此不良情绪消灭在萌芽状态之中。遇有解不开的心理危机时,可求助于心理咨询机构。通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育,患者的认知、情感、意志、态度、行为可以向良性转化,增强信心。也可以利用休假旅游观



光，投身到大自然中，或者听听优美舒缓的音乐。忧愁烦恼强行积郁在胸显然是不妥的，故心情不好时，应采取适当的方法将心中的苦闷及时“发泄”出去。可以选择痛哭一场，也可以主动找你可以信赖的知心朋友、配偶或长者，倾诉内心的痛苦，及时得到心理上的安慰。

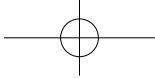
穴位按摩

慢性疲劳综合征的发生除了与心肝脾胃的气血阴阳失调有关外，还与经络不通、气血运行受阻有关。因而，经常按摩相关穴

位对于疏通经络气血、调节脏腑功能具有重要意义。

1. **足三里穴** 是足阳明胃经的主要穴位之一。位于小腿外侧，犊鼻下3寸，胫骨前缘外侧一横指的地方，用自己的手掌四指横放在腓骨下缘，下方第四横指下缘处即是。按摩时端坐凳上，四指弯曲，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处，做点按活动，一按一松，连做36次。两侧交换进行。

2. **三阴交穴** 位于小腿内侧，足内踝尖上3寸（即除拇指外其余四个手指并起来的宽度）、胫骨后方凹陷处。中医理论认为，肾藏精，为先天之本；脾主运化而为气血生化之源，为后天之本；肝藏血，“精血同源”。而三阴交通达三经，该穴具有滋阴补肾、疏肝理气、健脾利湿、调和气血、通经



活络等功能。按摩三阴交时,可以采用按揉法,即用拇指或中指指端按压对侧三阴交,一压一放为1次;或先顺时针方向、再逆时针揉三阴交,持续5~10分钟。或者采用叩击法:一手握拳有节奏地叩击对侧三阴交穴,20次左右,交替进行。

3. 关元穴 足厥阴肝经、足太阴脾经、足少阴肾经三条经脉在向上行走的时候在关元穴处跟任脉交叉在一起。取穴时,在肚脐的下面,将手的四指并拢,以中指指尖横纹处作为标准,手掌四横指的下方,位于腹部的正中线上的点就是关元穴。在按摩的时候要以关元穴作为一个圆心,然后用手掌进行顺时针按摩3~5分钟,以及逆时针按摩3~5分钟;随后则是调整自己的呼吸,跟随呼吸的节奏来按压关元穴3分钟。

4. 内关穴 是手厥阴心包经的常用腧穴之一,位于前臂掌侧,腕横纹上2寸(食、中、环、小指四指相并,以中指中节近端横纹为标准,四指横度为3寸)。按摩时用一只手握紧另一只被按摩手臂的下端,使这只手的大拇指垂直按在内关穴上。用指尖有节奏地进行按压,每次按压2~3分钟为宜,按摩以产生酸、麻、胀的感觉为最好。

5. 合谷穴 属手阳明大肠经。在手背第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处。取穴时可以把一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,当拇指指尖下是穴。按摩时用拇指屈曲垂直按在合谷穴上,做一紧一松的按压,每2秒钟一次,即每分钟30次左右,每次按压2~3分钟。按压的强度,以穴位下出现酸、麻、胀的感觉为宜。

常用药膳

1. 黄芪枸杞鲤鱼汤

活鲤鱼1条(约500克),黄芪15克,枸杞15克,香菜6克,熟猪油、姜、葱、盐、醋、胡椒粉、味精等适量。将鲤鱼去鳞、鳃和内

脏,洗净,用开水略烫,在鱼身上斜切成十字花刀;将香菜洗净,切成段,葱洗净,切成末;姜洗净,刮皮,切成米粒状,并把一部分姜榨成姜汁。在明火上放锅,锅内放入熟猪油;烧热后,依次投入胡椒粉、葱末、姜末,随后放入清汤、姜汁和盐,以及黄芪、枸杞;烧沸后,将锅置文火上炖30分钟即成。此方适于体虚乏力、失眠健忘、头晕眼花、烦躁等症,有补虚劳、益气血、养肝肾的功效。

2. 山药羊肉饭

鲜山药500克,羊肉250克,葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将鲜山药、羊肉洗净,分别切成长3厘米、宽1厘米的块。放入砂锅内,加水适量,放入葱、生姜、食盐、料酒,炖熟即可。食用时加味精少许,吃肉喝汤。此方适于阴虚体质者的平时调养,以及因慢性疲劳综合症所致的食少、失眠等症,具有养脾肾、益心肺的功效。

3. 黄芪莲子鸡

黄芪15克,莲子50克,乌鸡250克,调料适量。将乌鸡洗净,切成小块,同黄芪、莲子放入蒸锅内,隔水焖蒸,蒸熟后即成。此方适应于脾虚倦怠、四肢乏力、食欲不振、中气虚弱等症。

4. 枣仁猪肝汤

酸枣仁10克,党参、当归各5克,猪肝100克,调料适量。将猪肝洗净,切片,加葱、姜、食盐、淀粉、料酒适量拌匀备用。先将诸药洗净,水煎去渣,再取汁煮沸,纳入猪肝,煮至肝片熟后,加味精、食盐等调味服食,每日1剂。此方具有疏肝解郁、健脾益气之效,适于肝郁脾虚证患者。

亲爱的朋友们,看到这里你还为慢性疲劳烦恼吗?只要你正确掌握慢性疲劳的发病原因和防病措施,相信你一定会走出疲惫不堪的阴影,活出精气神,活出生命的精彩。

(责编 桑新华)