第一图书网, tushu007.com

<<不疲劳的生活>>

图书基本信息

书名：<<不疲劳的生活>>

13位ISBN编号：9787539935560

10位ISBN编号：7539935561

出版时间：2010-2

出版时间：江苏文艺

作者：佟彤

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<不疲劳的生活>>

内容概要

“ 疲劳 ”是当下使用频率最高的词，不管是靠力气吃饭的劳力者，还是凭脑子谋生的劳心者，谁都觉得累，谁都在抱怨疲劳。

这就牵扯到了几个问题：首先，你感到累的时候是真的累了么？

你的疲劳是累出来的还是闲出来的？

其二，你的疲劳到底是哪里出了问题？

累出来的疲劳解释起来很简单，身体的过劳自然要对身体造成消耗，此时的疲劳是身体叫停的信号，只是这种情况现在越来越少，包括“ 过劳死 ”的人，也很少有人是因为体力上的绝对透支。

而且，那些因为失眠而疲劳的人，医生会告知他们白天要尽量多地劳力，以促使夜晚大脑进入不做梦的“ 深睡眠 ”状态，睡个解乏的好觉。

由此看来，现代人的疲劳以“ 闲 ”出来的居多，至少是“ 身体未动 ”，而“ 心眼先行 ”了，劳心大于劳力。

所以，动嘴的经常会比动手的累，当领导的比做员工的累，无他，思虑过度，心理有压力造成的。

我在我的前一本书《不上火的生活》中曾经提到，古人在造字的时候，为什么将“ 丙 ”而不是“ 甲 ”或者“ 乙 ”放在“ 病 ”字里。

就是因为“ 丙 ”在“ 天干 ”中和“ 心 ”相对应。

也就是说，古人早就意识到，人们之所以生病和心思过重有很大关系，由此也可以推及疲劳，作为疾病前兆乃至症状的疲劳，大多也和心理压力脱不了干系。

所以，预防和治疗疲劳，真需要养身的只是一部分，更多的是需要养心，非此，即便是大堆的补药也见不到疗效。

因此，中医治疗“ 慢性疲劳综合征 ”，治疗失眠导致的疲劳，都不用补药，而被人们认定最能改善疲劳的补药人参，也不是所有虚损都适宜的。

人参这个必须“ 从阴引阳 ”的中药上品，如果用在阴虚的人身上，无异于拔苗助长，竭泽而渔……

疲劳到底是哪里出现问题了？

要知道，因为心气虚、脾气虚、肺气虚、肾气虚导致的疲劳各有不同，如果找不到症结，补益也无济于事。

所以，你在感到疲劳且准备改善疲劳时首先要“ 扪身自问 ”：疲劳的同时上楼就喘，还是疲劳的同时频繁感冒？

疲劳的同时腰在空空地疼，还是疲劳最容易出现在炎热的夏天之后？

疲劳的你是个胖子，还是个喜欢美丽战严寒的女孩子？

后面的附加条件往往决定着你到底属于哪个脏腑器官的疲劳，厘清这些，对疲劳的改善才能有的放矢。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系，曾在中国中医科学院基础理论研究所供职，有十余年中医临床经验，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”。

长期致力于中医文化的传播，解答读者最想知道的健康问题和健康理念，轻松避免错误的治疗和保养方法。
北京电

第一图书网, tushu007.com

<<不疲劳的生活>>

书籍目录

第一章 你为什么会疲劳　疲劳就是身体向大脑交的“病假条”　累出来的疲劳　闲出来的疲劳　现人为什么更容易疲劳？
别用“亚健康”和“疲劳综合征”敷衍自己　“慢性疲劳综合征”多是肝郁脾虚所致　第二章 最易疲劳的四种人　女性天生易疲劳　十个女人九个淤　女人疲劳，贫血是常事　女人补血，要先补气　“口疮”不代表“上火”了，更可能是气虚　“甲减”是40岁女人的疲劳根源　胖子不仅要“补肾”，还要“去污”　胖是肾阳不足的标志　胖人肚子里确实有“脏东西”　“三子养亲汤”是很好的“去污剂”　睡前快走十里地，翌日疲劳无踪迹　劳心者要警惕脑部“作乱”　用脑过度可能引发腰疼　红烧肉“补脑”有道理　头痛怎么治，还得分病源　心“虚”的人，别让你的心脏“过劳”　心脏猝死前，很多人都抱怨过疲劳　心电图正常，心脏可以不正常　喜欢长出气，也许心脏疲劳了　疲劳也可能是心脏犯了“神经病”　上楼就累是心功能不好的信号　什么样的心痛是致命的？
防心脏意外，可以试试云南“三七”　心脏功能弱的人，该吃吃藏药“红景天”　第三章 小疲劳，大隐患　小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸　“玉屏风散”对各种流感有普适性预防　中医说的“脾”，是人体里的“审计署”　你是人造的“结核体型”么？
要想带癌生存，先让脾气不虚　胃炎癌变的先兆也是疲劳　中医用补药治疗萎缩性胃炎　筋骨酸：身体不能承受之“累”　他的腿酸居然是肝癌前兆　总觉得“鞋底薄”提示你肾虚　补钙要趁早，等到50岁就晚了　多运动，少减肥，骨头更坚固　累死人的“时髦”——“鼠标手”与“高尔夫球肘”　爱累爱出汗，问题一箩筐　出汗居然把人出“瘫痪”了！
夏吃“生脉饮”，秋天不疲倦　体质虚的人发汗，一定要见好就收　夜里出汗，用“当归六黄汤”　睡不好不如不睡，越睡越累　打呼噜的睡眠是最没效率的睡眠　“劳筋骨”是最好的安眠药　失眠引起的疲劳，不该吃补药　哪种安神的中药更适合你？
哪些安眠药可以应急用　第四章“心累”比“身累”更可怕　不堪重负的心理之累　过多的选择使人累　强调“自我”使人累　追求完美、要面子使人累　过分投入感情使人累　拿得起、放不下使人累　抑郁症者是活得最累的人　抑郁症的疲劳是不想“动”　抑郁情绪不是抑郁症　第五章 十二时辰元气养生法　值夜班值出了脂肪肝　丑时不睡最伤身　早上大便好习惯，清晨即泻有问题　不吃早餐，火就要肇事　睡午觉能平心中的火　下午是最容易发热的时候第六章 养身心，正元气，生活不疲劳　人参——改善疲劳，大补元气　不是所有的疲倦都能用人参改善　哪种参类适合你的疲劳？
蜂王浆——美容与抗疲劳的圣品　抗疲劳的最佳营养品　经常接触鲜王浆的手，皮肤超好　咖啡——提神减压　喝咖啡抗疲劳相当于“竭泽而渔”　咖啡改变的是懒惰，不是疲劳　维生素——抗疲劳，固元气　大量维生素C能使癌症消失　每天10片维生素C能预防流感　维生素C的美白作用　助消化的酵母片=“精神维生素”　能抗疲劳的维生素都很娇气　漂浮疗法——彻底修复身心　漂浮、泡澡为什么会解乏？
“漂浮疗法”相当于中医的“入静”　家里的浴缸也能帮你唤起快感　灸疗——最适合虚证的传统疗法　做“灸疗”的那个班流感少了　女性“血崩”，用香烟灸“隐白”能急救　心不静、气不壮都可以求助灸疗　敷脐疗法治中下焦的虚寒　炖肉料做“脐疗”　附录 温灸疗法治百病　常见病温灸疗　日常保健温炙法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

疲劳就是身体向大脑交的“病假条”　　“心为脾之母”。
中医讲，“脾主肌肉”。
脾气一虚，从身体的横纹肌到内脏器官的平滑肌都会无力，疲劳自然是随之而来的事。
当你为谋生、为学业而劳心过度时，脾气会因此受损，胃口不好、口淡无味、肌肉无力等疲劳症状也便出现了。
心理压力过大、心虚的时候，就是大脑皮层这个人体的最高级中枢失常的时候，它对植物神经的调节就会出问题，导致身体出现消极、抑制状态的副交感神经就要占上风。
和真正的劳累致虚相比，这种失调导致的疲劳，是一种闲出来的疲劳。
⊙累出来的疲劳　　如果一个人始终处于迎接刺激的备战状态中，对身体会是极大的消耗。
很多“过劳死”的人，生前就处于这种持续的紧张中，这种耗损引起的疲劳就是真病了，非重视不行，要休息，甚至要进补，抑制其兴奋。
疲劳是一种身体的感受，它一出现就是在向大脑报警，告诉“领导”：“我病了，我累了，要请假几天。
”但是这种警报有真也有假，真的疲劳是身体被确确实实地消耗了，当一个人总是处于交感神经兴奋的状态时，他就可能被真的累倒。
我们习惯把很多不能确诊的病症，归结为“植物神经功能紊乱”。
“植物神经”是自主神经，是会自作主张的。
比如一个害羞的人，就算拼命控制自己“别脸红，别脸红”也没有用，他的植物神经总是把他害羞的一面最快地暴露出来。
植物神经是不以你的意志为转移的。
植物神经又分为交感神经和副交感神经。
交感神经一般在白天“值班”，负责调动身体的兴奋度，使人处于一种积极的应对状态中，心跳加快、血压上升、出汗、口干……你可以想象一下开运动会，你站在起跑线上，等待那一声发令枪响的感觉，肯定要紧张得都能听到自己的心跳声，那就是交感神经兴奋的极端状态。
一个人有这种可以兴奋的能力，才能在危急时刻调动全身的潜能去应对，否则就只能束手就擒了。
但是，如果一个人始终处于迎接刺激的备战状态中，对身体会是极大的消耗。
很多“过劳死”的人，生前就处于这种持续的紧张中，这种耗损引起的疲劳就是真病了，非重视不行，要休息，甚至要进补，抑制其兴奋。
比如心脏猝死之前，疲劳应该是最典型、最常见的前兆，它提示你心脏功能不支，没力气泵血，要休息了。
如果这时候你去医院做个检查，可能就可以躲过一劫了。
遗憾的是，很多人没有将疲劳当回事。
毕竟疲劳没有突然摸到的肿块、袭来的疼痛那么直截了当地指明疾病，所以很难引起“领导”的重视。
有两种人最容易受到疲劳的伤害：一种是一贯疲劳的“老病号”，他们的生活质量很差，甚至已经忘记了不疲劳是一种什么样的状态；还有一种是初尝疲劳的年轻人，他们总觉得睡一宿觉就能解决问题，而他们尚且壮实的身体也确实可以弥补疾病之初的身体损伤。
但是对疲劳的忽视，最终却可能酿成不可挽救的后患。
⊙闲出来的疲劳　　嘴里没味、口淡、体倦、乏力等症状都是副交感神经功能偏亢的表现，同时也是中医脾气虚的表现。
也就是说，脾气虚时，副交感神经是处于上风的，人会想通过吃刺激性食物来改变口淡的感觉。
报假警的疲劳就是闲出来的，看着是疲劳，其实是懒。
这是因为本该在夜里“值班”的副交感神经在白天兴奋了，就会使人变得慵懒和懈怠，提不起精神。
但是，这种懒也是神经失调的结果，也属于一种病态。
副交感神经的作用和交感神经的作用正好相反，它可以保持身体在安静状态下的生理平衡，它一

第一图书网, tushu007.com

般是在天黑之后“ 上岗 ”。
它的作用首先是使心跳减慢、血压降低，促进肝糖元生成，储蓄身体的能量，并且节省不必要的消耗……总之，人处于安逸、松懈、放弃竞争的状态时，就是副交感神经发挥作用的时候。
有的人生来就有一种慵懒的气质，生活中总是优哉游哉的，在体质上可能会先天地偏于“ 副交感神经兴奋型 ”，他们很少像“ 交感神经兴奋型 ”的人那样激情洋溢、全情投入，他们的神经类型对身体能量天生就有一种保护和节约作用。
但是，这并不能使他们减少疲劳感，原因是，当副交感神经兴奋时，很多神经递质的分泌也随着增加，人对疼痛、刺激的感受将变得更加敏感，身体的感受被无形放大，人变得很娇气，一动就累，提不起精神做事，早上很不愿意起床……这些总是让人和意志脆弱联系在一起的症状，其实是体质问题，也可能是后天功能失调导致的偏颇，总之，都是因为副交感神经过于兴奋造成的。
在北京，喜欢川菜的人越来越多，贪的就是辣椒的刺激。
很多人从我前一本书《不上火的生活》中，明白了辛辣可以上胃火的道理后，仍然告诉我，就算冒着上火的危险，也还是抑制不住地想吃，而且越吃越辣，非此就不解馋。
这种口味的变迁，和副交感神经占上风也有很大关系。
嘴里没味、口淡、体倦、乏力等症状都是副交感神经功能偏亢的表现，同时也是中医脾气虚的表现。
也就是说，脾气虚时，副交感神经是处于上风阶段的，人们会想通过吃刺激性食物来改变口淡的感觉。
那么，为什么脾气虚、副交感神经占上风、感觉疲劳的人越来越多呢？
这和现在越来越多的人劳心劳神、精神压力大有很大的关系。
在五行中，“ 火 ”是生“ 土 ”的。
在中医中，心属于火，脾属于土，也就是说心是生脾的，心是脾之母。
劳心就要耗伤心血心气，心虚了，作为“ 儿子 ”的脾肯定也要受影响。
所以，当你劳心过度时，比如要紧张地备考，要设法晋升到更好的位置，就要劳心，脾气就会因此受损。
首先你会胃口不好、茶饭不思，继而脾气虚，副交感神经占上风的系列问题接踵而至，比如口淡、肌肉无力、疲劳等。
人们吃辣也好，在饮食中追求刺激也罢，都是本能地想通过味道的刺激，改变副交感兴奋带来的抑制和乏味，也纠正一下味觉的“ 疲劳 ”。
越有“ 心 ”，越疲劳　　孩子、智者和失智者之所以不容易觉得累，就是因为他们或者客观或者主观地丢掉了“ 心 ”，没有过分用脑，也就没给上层领导“ 瞎指挥 ”的机会。
不要小看这种摆脱领导“ 瞎指挥 ”的效果，它不仅可以消除疲劳，有时甚至可以治愈绝症。
有的人，原来做普通员工的时候很壮实，永远充满活力，很少感到累。
后来被提拔做了领导，虽然不用像过去那样耗费体力、事必躬亲，可以坐在办公室“ 劳心者治人 ”了，却比做员工时还容易疲倦，这种转变其实是因为精神紧张而导致植物神经功能紊乱造成的。
我们负责思考的是大脑皮层，它就是人体的“ 最高领导 ”，也直接管辖着作为“ 下属 ”的植物神经。
思考太多的时候，大脑皮层就要先疲劳了，它被累糊涂了，于是开始“ 迁怒 ”，使作为“ 下属 ”的植物神经功能失调，本来该在天黑之后“ 上岗 ”的副交感神经，却在白天占了上风，于是就有了疲劳、慵懒等副交感神经兴奋的表现。
如果拿现代人和以前的人比，现代人普遍像这个坐在了领导位置的劳心者，因为现代人获得的信息太多了，欲望、杂念也就随着增多，每天不断的劳心使他们的植物神经功能更容易紊乱，就给了副交感神经更多的占上风的机会，所以现代人会经常抱怨累。
我们可以看看三个不知疲倦的例子：一个是孩子，一个是高僧，一个是有智力障碍、精神失常的人。
带孩子的人都知道，成年人一定要控制孩子的运动量，因为他们只要玩疯了，就会忘记疲劳，甚至会过劳，把自己累坏。

第一图书网, tushu007.com

高僧也不知道累，他们风餐露宿，粗茶淡饭地云游四海，所谓“苦行僧”嘛，他们的身体都比常人结实，更是耐苦、耐劳。
还有就是大脑受伤的傻子或者疯子，他们不仅没有累的感受，甚至对身体的伤害也没有感觉……这三种人的共性就是，他们或者是没心，或者是可以不用心，平常人随时会动的心，于他们是不存在的。
　　中医的五脏很有意思，在心、肝、脾、肺、肾中，除了心之外，其他四脏都有“肉月”的偏旁，这就说明，它们是有固定的器官所指的，是形而下的存在。
唯独心，没有“肉月”偏旁，这就说明，中医的心，乃至中国人习惯中指的心，不全然是形而下的心脏，还包括形而上的思维，也就是负责思考的大脑皮层。
　　大脑皮层如果到了疲劳状态，就是一个人的“心”累了，就会“瞎指挥”，就会干扰身体的协调，人就感到了包括疲劳在内的一系列不适。
　　孩子、智者和失智者之所以不容易觉得累，就是因为他们或者客观或者主观地丢掉了“心”，没有过分用脑，也就没给上层领导“瞎指挥”的机会。
不要小看这种摆脱领导“瞎指挥”的效果，它不仅可以消除疲劳，有时甚至可以治愈绝症。
　　有肿瘤研究者发现，在他的肿瘤病人中，有的人先得了肿瘤，后来又罹患精神分裂症。
这个本来是雪上加霜的双层不幸，却带来意想不到的结果：很多年之后，同时被诊断肿瘤，但精神正常的人，大多因为没能战胜肿瘤、熬过放化疗的损伤而死亡，而这些疯了的肿瘤病人，虽然精神依旧不正常，但他们的肿瘤却意外地消失了……　　为什么能有这个奇迹？
就是因为精神分裂之后的人，没有“心”了，他们的大脑皮层不能像正常人那样发愁、忧虑、哀伤、抑郁，这些会直接影响身体功能的“瞎指挥”都不复存在，身体的本能得以自然彰显、自我修复，于是便有了我们心事重重时不可能出现的奇迹。
　　绝症尚且如此，何况疲劳呢？
所以，虽然我们不可能为了身体的存在谋求思维的消失，也不太容易达到高僧的忘我、无心状态，但让自己的心事少一点，遇事少动心，心就不会那么累了，身体之累自然而然也就消减了。
　　别被“亚健康”和“疲劳综合征”忽悠了　　人是不可能一辈子都处于“亚健康”状态的，如果不加控制，你早晚会和心肌梗死、癌症等重症“碰面”。
所以说，如果你总是感到疲劳，千万别用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，一定要搞清疲劳的根本原因，以免疾病到来时措手不及。
　　能感受到疲劳，从某种意义上来说，其实是件好事情，说明你的身体还没有对损伤和消耗麻木。
我有个朋友，患有十几年的慢性肝病，始终没能得到控制。
肝病是最容易引起疲劳的，因为肝病会导致贫血，血虚就不能养筋和肌肉了，所以肝病病人比其他慢性病人都容易疲劳。
但是到后期的时候，这个病人已经麻木了，去看中医，总是要问感觉，他每次都回答得很模糊，甚至没有那些虽然病情不重，但却娇气的人抱怨疲劳的时候多。
无他，他已经习惯了或者说耐受了这种长期的疲劳，这使包括他的家人在内的人都没能给他的身体以足够的重视，对预后也没有足够的心理准备，最终的不治使大家始料未及。
　　这种情况在年轻人、身体一向较好的人身上也容易出现，他们倒不是因为麻木，而是因为身体有很好的代偿功能，弥补了一方面的虚弱或不足。
比如我们的一根血管堵塞了，身体为了自救，会在旁边长出一根新的血管，形成能救命的“侧枝循环”。
身体好的人，无论是“侧枝循环”的建立，还是其他弥补能力都很强，所以等他们抱怨累的时候，往往是连这种储备也耗竭的时候。
比如猝死的人，很多都是年轻人，去世时才30岁左右。
他们死后大家都百思不得其解，因为之前他（她）并没有觉得心脏不舒服，包括体检时，心电图也是正常的，怎么好端端的就猝死了呢？
其实就是因为这些人年轻，心脏的功能好，对一些问题可以代偿，所以感受不明显，如果是老年人，同样的损伤，症状早就表现出来了。
　　至于心电图，它只能检查出你心脏的异常电活动，如果做心电图的时候，正巧有病的心肌没有异

第一图书网, tushu007.com

常放电，那么即便你的心脏早就有问题，心电图也完全可以是正常的，报喜不报忧。
有个调查很能说明问题：通过“冠状动脉造影”被证实有冠心病的病人，可能之前都做过普通的心电图，但会有50%的人被告知“心电图正常”。
对此我们后面还要详述。
如果一个从心脏猝死被抢救回来的人仔细回忆的话，都会想起之前非常疲劳，上楼会感到累，气接不上，只是这些都没让他把疲劳和一个要命的病联系起来。
因为疲劳的感觉实在太常见了，所以人很容易忽略其背后的隐患，特别是当医学上有了“亚健康”和“疲劳综合征”的概念之后，疲劳更像一个筐，可以把尚未弄清真相的问题全部装进去……　　事实上，“慢性疲劳综合征”是一组原因不明的，仅仅以疲劳为主症的症状。
按照它的诊断标准，研究者发现，真正能诊断为“慢性疲劳综合征”的人为数并不多，因为它要在排除各种引起疲劳的隐患之后才能下结论。
而且真要是被诊断出得了这个病，反倒不会像真的疲劳那样马上危及生命了，因为这种人的典型表现就是慵懒，所以也就没了劳累的机会。
　　因此，人们顺口说出来的“疲劳综合征”，其实基本上都是误解了这个病，把不能解释的疲劳都装进了这个“筐”里而已。
至于“亚健康”，也不过是一个对疾病的等待和过渡状态，是一个“缓刑期”。
人是不可能一辈子都处于“亚健康”状态的，如果不加控制，你早晚会和心肌梗死、癌症等重症接轨。
所以说，如果你总是感到疲劳，千万别用“慢性疲劳综合征”或者“亚健康”来敷衍自己，一定要搞清疲劳的根本原因，以免疾病到来时措手不及。

第一图书网, tushu007.com

<<不疲劳的生活>>

编辑推荐

《不疲劳的生活》是第一本养生专家瓣著的抗疲劳元气秘笈，阻击疲劳背后的病患，摆脱身心俱疲的虚生活。
传统中医养身心正元气秘笈。
找到六大疲劳症状“憋、累、烦、燥、痛、虚”的病根。
国医大师的身心养生大法。
阻击疲劳背后的大病患，摆脱身心俱疲的虚生活。
强壮脏腑、补好肾护好肝的极简秘法；女性抗衰根本之道，美出“精气神”的全面方案。
权威、实用、可靠、可操作：经络按摩法、食疗方、艾灸法、传统养生功……　　2009年度健康书《不上火的生活》作者佟彤新作。
《不疲劳的生活》特别奉献：十二时辰元气养生法，温通经络、散寒祛湿的30个温灸秘方。
《不疲劳的生活》的作者佟彤：北京电视台《养生堂》、山东卫视《养生》、江苏卫视《万家灯火》、MSN《名医讲堂》、特聘中医身心养生专家。
十年中医实验与临床经验，致力于中医文化的推广传播。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com