

# 您**累**了嗎？

## 慢性疲勞的中醫預防與治療

文·圖／中醫部 醫師 李嘉菱

皮老闆是位非常勤奮的創業者，一向精力充沛的他，邁入中年之後，疲倦感逐漸加重，即使休息也無法緩解，與朋友相約騎完自行車，也愈來愈沒辦法恢復原先的體力。到醫院檢查沒有發現異常，醫師告知他得了「慢性疲勞症候群」。

慢性疲勞症候群，又名「肌痛腦脊髓炎」或「慢性疲勞免疫異常症候群」，通常是持續或反覆發生無法解釋的疲倦症狀，導

致日常生活功能的嚴重失常。臨床診斷根據的是症狀以及排除其他疾病，而非藉由生理性體徵或實驗室檢查的結果來判定。

慢性疲勞症候群，一般以女性（75%以上）、低教育程度及低職業狀態的民眾發生比例較高，兒童及青少年發生的比例較低；平均發作年齡為29歲至35歲左右，平均疾病的病程3-9年，大部分皆須經由治療才能復原。



## 慢性疲勞症候群的定義

(1994年美國疾病管制局制定的標準)：

- 疲倦持續至少6個月
- 疲倦是新發生或有特定發生時間點
- 疲倦並非由於器質性病變或持續的緊張導致
- 即使休息也無法緩解疲倦
- 疲倦導致工作、學習、社交及個人活動等的大幅度減少。
- 以下症狀多於4項，且同時發生6個月：記憶力或注意力減退、咽喉不適、頸部或腋下壓痛的淋巴結、肌肉痠痛、關節痠痛、新發生的頭痛、睡眠之後仍感到疲倦、勞動後的疲倦休息無法改善。
- 以下被排除在慢性疲勞症候群之外：因疾病可解釋的疲倦、重度憂鬱症或躁鬱症、精神分裂症、癡呆症、各種幻覺、厭食症、暴食症、酒精或其他物質濫用成癮、嚴重肥胖。

## 慢性疲勞症候群的其他症狀

- 嚴重、持續性、漸進性的疲勞感
- 與疲倦感同樣顯著的認知障礙與疼痛
- 腸胃不適、噁心、食欲低落、頭痛、頭暈、夜間盜汗。

## 可能原因

- 病毒感染
- 免疫功能失常
- 神經內分泌反應
- 中樞神經系統失常
- 肌肉結構
- 運動承受量
- 睡眠質量
- 基因與體質
- 人格特質
- 心理精神狀態

## 相關的病理生理機轉

至今仍不清楚，可能與下列因素有關：

- 神經內分泌系統調節失常：皮質醇濃度較低、促腎上腺皮質激素濃度增加，以及血清素系統有增加調節的狀況。
- 免疫系統調節失常：某些細胞激素扮演重要的角色。
- 與壓力有關
- 疾病重要的誘發者
- 否認行為、神情呆滯、嗜睡、記憶力及注意力不全、食欲不佳、中度發燒及對疼痛的敏感度提高。
- 交互作用：中樞神經系統、免疫系統、荷爾蒙系統。

## 以疲勞為主證的中醫病名

疲勞在中醫的現象有倦、解墮、體解、橫解、困薄、體重等。中醫以疲勞為主症，其病名與症狀如下：

病名	症狀
解倦	肌肉骨節解散、怠惰煩疼、體倦嗜睡
食倦	倦怠嗜臥，肌肉消瘦
谷勞	進食後倦懶欲臥
脾勞	少食多痰，形羸神倦，倦怠兼發熱
軟懶症	四肢倦怠，面色淡黃，膈中氣滿，不思飲食

## 中醫病因分析

### 1. 生理性，無法避免的病因

人類一生氣血虛衰的表現如下，但是如果懂得養生，仍然可以將老化的時間延後：

- 20歲，血氣開始旺盛
- 30-40歲，身體的功能達到巔峰，頭髮逐漸變白
- 50歲，身體狀況開始走下坡，肝氣開始衰弱，看東西會變得模糊
- 60歲，心氣開始衰弱，氣血循環變差，喜歡躺著，煩惱多思慮
- 70歲，脾氣衰弱，皮膚變得乾燥、沒有光澤

- 80歲，肺氣衰弱，魄離開人體，容易講錯話
- 90歲，腎氣衰弱，四臟、經脈都已空虛
- 100歲，五臟都已衰弱，神氣離開人體，只剩下形體獨自存在，生命最後走向死亡

## 2. 病理性，可以避免的病因

- **活動量缺乏平衡**：如久視傷血（因肝開竅於目，閱讀書報、看電視、打電腦時間過長，易傷肝血），久臥傷氣（常有人以為睡愈久所恢復的體力愈充分，其實反而更傷氣而疲倦），久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，房事過多將耗傷肝腎之陰。
- **腦力活動過度**：經常用腦不等於連續用腦，長時間用腦，使大腦負荷過重而疲乏，會出現頭昏腦脹，失眠多夢，記憶力減退，注意力分散，食欲下降，噁心嘔吐，目澀耳鳴等症狀。情緒焦慮、沮喪、緊張，會降低用腦的效率。
- **生活作息不正常**：正常的生活作息應配合四季與日出日落，例如夏天應晚睡早起、冬天應早睡晚起，生理時鐘才不致紊亂。
- **飲食習慣不佳**：三餐不正常，肚子不餓就不吃，沒有定時定量；常常早上睡到很晚，早午餐一起吃；下班時間不固定，雖然肚子餓還是把工作做完再吃；吃完消夜即睡覺，因腹脹更難以入睡；偏好冷飲、生食、重口味的食物等；以上均為錯誤的飲食方式。
- **情緒變化或精神刺激**：情緒沒有適當的釋放或是釋放太過，都容易傷害人體的臟腑、形體、導致氣機紊亂。例如怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎；喜怒傷氣、寒暑傷形、暴怒傷陰、暴喜傷陽；怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，思則氣結。

## 中醫建議的飲食調養

### 1. 正確的飲食調養

- **飲食有節**：有節制和規律，包括適度的飲食量、適宜的飲食溫度、五味的調和。
- **均衡飲食是最好的進補**：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之，以補精益氣。
- **因人**：視個人體質偏寒、偏熱、偏虛、偏實，而有不同的飲食調養。
- **因時**：如春天宜食清淡甘涼之品；夏天宜清熱解暑利濕之品，但不可過食生冷；秋天宜食生津養陰之品；冬天宜食溫補之品。
- **因地**：寒冷地區可多食溫熱之品，沿海潮濕地區宜多食祛濕之品。
- **如何補得健康**：對證及對症下藥，依個人體質及疾病類型選擇適合、適量的補藥及食物。

### 2. 錯誤的飲食調養

- 現代人早晨起來，常以茶或咖啡提神，但長期大量空腹飲用容易傷胃，更易導致疲倦。
- 不是疲勞都可進補，虛證體質應分清屬於氣血陰陽哪一方面的虛損。
- 熱性體質進補氣血和溫藥容易火上加油，會出現頭痛、失眠、牙齦浮腫、口乾舌燥、喉嚨緊縮等症狀。
- 補血藥對熱性體質者易造成出血。
- 滋陰藥對消化功能不佳者容易造成胃口變差、腹脹、大便溏泄。
- 亂補一通會影響病情，需防造成痛風、高血脂、血糖升高、高血壓等。
- 進補不是愈多愈好，人體最佳狀態是平衡狀態。

- 藥就是毒，曾有民眾自行服用過多人參而導致人參中毒綜合症，出現失眠、心悸、易醒、震顫、腹瀉、血壓升高，容易發怒或精神抑鬱等症狀。
- 當歸鴨、四物湯、八珍湯、十全大補湯、羊肉爐、薑母鴨、麻油雞、滷味等為了調味，常加入獨門秘方，可能不知不覺吃進許多補藥。

### 運動調養方式

適當的運動可促進氣血運行，使人體各器官得到充足的血液供應，增強器官的功能及免疫力，抗憂鬱，延長壽命。運動調養的重點如下：

- 掌握合適的運動量
- 運動333原則：1週運動3次、每次30分鐘、每次運動心跳速率需達到每分鐘130下以上。
- 年老或體虛之人應適當減量，以微微汗出、感覺舒服而不累為宜。
- 採取動靜結合的運動方式
- 動：跑步，爬山，游泳，打球，騎單車
- 靜：氣功，太極拳，散步
- 掌握運動方法
- 要根據年齡，體質，性別，身體狀況
- 掌握運動時間
- 早晨較佳（須與早餐間隔半小時以上）
- 有霧或天氣不好或天氣太熱，要避免戶外運動
- 晚上運動應在睡前兩小時結束

### 睡眠調養原則

- 睡前不要飲用茶或咖啡
- 消化不良患者睡前不宜過飽或過飢
- 晚餐盡量安排在晚上6點到6點半
- 睡前應讓腦袋休息，不要讀感興趣的書或看電視（政論節目，新聞報導）

### 試試穴位按摩

- 1.膀胱經：對外界刺激反應較頻繁，與各臟腑大多有腧穴關係（胸、腰、薦椎棘突下，旁開1.5寸），與腎經相表裡。
- 2.督脈：百會穴（圖1），可安神定志、醒神開竅。
- 3.具有補養作用的穴位，如任脈的膻中、中脘、氣海、關元，腎經的太溪，胃經的足三里，脾經的三陰交，大腸經的合谷，心包經的內關。
- 4.具有安神效果的穴位，如：神門（圖2），安眠1，安眠2（圖3）。



圖1.百會穴：位於左右兩耳至頭頂正中線，與眉間中心往上直線之交會點



圖2.神門穴：腕橫紋外側屈腕凹陷處



圖3.安眠1，安眠2：手指所指左為風池穴，右為翳風穴，兩穴距離平分四等分，依次為風池-安眠2-翳明-安眠1-翳風