

談疲勞與休息

在現代生活中，疲勞是令人感到最為困惑的一種自我感覺，人們之間最為流行的一句口頭禪是“我好累哦！”。許多人常常為此感到奇怪：明明自己沒有做什麼重活，為什麼總會感覺得很累呢？在臨床治病過程中，筆者常常規勸患者進行適當的鍛煉，但很多時候有些患者並不以為然，認為“自己都快要累死了，哪還有精力再去運動”。他們不懂得，很多時候的“累”常常是由於運動不夠所導致的。在現代生活中，人們比較常見的不適是感到自己非常疲勞，吃不香，睡不穩，渾身無力，腰痠背痛；但是，他們對於自己為什麼會疲勞、又如何消除疲勞等問題卻不願窮究，因此也就談不上如何去消除疲勞了。

其實，“累”有不同的含義：有的人整理了一天的房間清潔，或者清理後院後覺得很累，這是體力疲勞；有的人總是在思考生意如何運作或者關注投資股票後的交易狀況如何，因而會感覺很累，這是腦力疲勞；有的人由於長期的心態不平衡，總是感到“活得很累”，這是心理疲勞。各種疲勞雖然有所不同，但不管是哪種疲勞都屬於身體上的透支。

正如每個人需要睡眠一樣，疲勞了就應該休息；要維持機體的平衡，靠的就是休息。對於休息的概念，許多人存在著誤解：有些人以為躺著睡覺就是休息，這種觀念是不全面的。有些人雖然很累，但躺在床上卻會翻來覆去地睡不著，甚至眼睜睜地等著天亮；有些人吃罷晚飯後等不及收拾碗筷就想睡，但真正到了睡覺的時間卻又怎麼也睡不著；還有些人可以連續飽睡十幾個小時，可醒來後還是會睜不開眼睛……。上述這些睡眠狀態均屬於病態，高質量的睡眠才是人體所需要的。然而，睡眠並不等於休息，而只是休息的一個重要組成部分，有些疲勞僅僅採用睡覺的形式是難以消除的；只有對疲勞與休息具有足夠的認識，了解到疲勞的各種不同特點，我們才能較好地運用相應的休息來消除疲勞。

正如前述，機體的疲勞主要有體力疲勞、腦力疲勞和心理疲勞三個類型，三種疲勞既有各自的特點，相互之間又有著一定的聯係。

體力疲勞是指身體某個部位的肌肉或關節過度的勞累，其主要表現為肌肉痠痛，嚴重時還會出現肢體活動障礙。在現代社會中，由於過度的體力勞動導致體力疲勞的現象已經很少見，體力疲勞多出現在突然進行超強度的運動或者超過身體體力所能承受的勞動之後。許多人常常在運動後的第二天才開始出現某些特定部位的痠痛，如突然地加速猛跑會導致大腿前側股四頭肌痠痛；許多人感到肩痛時，會回想起昨日搬過紙箱等等。還有些長時間處於某種姿勢也可以導致相關組織的疲勞，如連續幾個小時的電腦操作下來會出現頸背部肌肉的痠痛，這些都叫做體力疲勞，只不過後者稱為慢性疲勞。一般來說，年老體弱者的身體耐受力遠遠低於年輕人，長久不運動者，由於其中氣渙散，肌肉相對鬆弛，故比較容易出現體力疲勞。現代醫學認為，體力疲勞產生的原因是體內代謝產物堆積過多，使得肌肉不能進行有效的正常活動，此信息傳入大腦皮層後，便會產生疲勞的感覺。

消除體力疲勞的最佳方式是躺下睡覺。如若能夠先用熱水浸泡一下，再美美地睡上一覺，就能使得渾身的肌肉筋骨得到放鬆，全身經絡通暢，氣血調和，因而就能夠很快恢復疲勞。但必須注意的是，在使用熱水浸泡或洗桑拿浴的過程中，有些平常容易疲勞，經常會出現頭暈心悸，胸悶氣短，動則汗出等症狀的人應該小心，切切不可過久，否則自身的中氣會隨著大量的汗出而外瀉，導致氣血虛脫，出現暈眩、胸悶、心慌、呼吸不暢等症狀，從而更傷身體。

中醫認為“久立傷骨，久坐傷肉，久行傷筋”。由於過量的運動或體力付出會給機體造成傷害，使得體力疲勞者身體出現氣血不和，經絡不暢；故其臨床治則應為活氣血，通經絡，中醫推拿和中藥都能起到很好的治療作用。而對於那些特別容易出現體力疲勞的人，中醫理論將其歸納為中氣不足、氣血虧虛等[證型]，應該加強體能鍛煉以及使用中藥調補氣血。由於他們所感覺到的累，乃是長期缺乏運動，使得氣血失和，肌肉鬆弛，體力下降的結果。進行適當的運動則是消除累的感覺的最好方法，患者張太太年僅三十餘歲，整天頭暈腦脹，少氣乏力，渾身不適；筆者在治療過程中數次動員她進行運動。僅進行一、二個月的運動後，其自覺精力充沛，完全沒有原來那種病懨懨的樣子了；因此，她也用不著來看病。當然，這種運動應該循序漸進，從小運動量開始，逐漸適當加大運動量，以身體能夠承受為度；年老體弱者需注意，不可進行自己身體難以承受的運動，否則容易損傷身體。

腦力疲勞是指長時間地過度用腦，引起腦部血液和氧的供應不足，從而出現大腦疲勞的感覺。其主要表現為頭昏腦脹，注意力不能集中，記憶力下降，嚴重時會出現頭痛、失眠、心悸、胃腸功能紊亂等症狀，這就是人們常說的疲勞綜合症或神經衰弱症。

腦力疲勞產生的主要原因是體腦活動嚴重失衡所致，這類患者多為缺乏體育運動的腦力勞動者，如科技工作者、企業或行政管理人員等等。一般來說，他們的心理壓力比較重，常常需要長久地思考和處理某些比較棘手的問題，他們最直接的感受就是很累。某些人以為睡就是休息，因此喜歡靜靜地躺著不動。其實，對於腦力疲勞者來說，其大多數睡眠不會正常，故躺著無益；即使他們能夠入睡，也很難達到深沉香甜的境界，所以說他們躺在床上與坐著並沒有多大區別，因為他們的大腦並沒有因為躺著而停止思維，因而也就得不到休息。而且，多躺多臥，不但影響機體的消化吸收功能，降低血液循環的正常運行，還會使得肌肉鬆弛，關節僵化，使得自己的腿腳變得笨重遲鈍，從而加速老化的過程。

消除腦力疲勞的主要方式是適當地進行體育或娛樂活動，這些活動能使他們高度緊繃的大腦得到放鬆。譬如打高爾夫球，當一杆揮出時，你的全部注意力都集中在小白球的飛行軌跡上，這個時候的你處於一個“忘我”的氣功狀態，其餘所有的煩惱和憂愁都已被暫時忘卻，這種全身心地投入能夠使得大腦得到充分的休息。同時，疏於運動的肢體和肌肉也會因此而得到適當的鍛煉；一場球打下來，大腦所得到的休息遠遠勝過躺在床上時的收穫。由此可見，練氣功對於腦力疲勞是個非常好的調節方法，由於腦力疲勞的糾正主要在於讓大腦能夠得到休息，練氣功能夠凝神運氣或者意守丹田，使得機體基本上處於一種心無雜念的狀態；這樣，大腦活動會趨於平靜，而使得腦細胞能夠得到充分的休息。有些人渾身不舒服，但只要是坐上麻將臺，什麼疼痛都會消失，這種娛樂對於消除腦力疲勞相當有效。但是如果打麻將時間過長，同樣會出現新的疲勞。中醫有“七情”太過傷身的說法，“喜怒憂思悲恐驚”等七種情緒都可以傷及臟腑氣血，導致其出現生理功能障礙而產生疾病。中醫治療腦力疲勞，應該首先調治胃腸功能和睡眠狀態；胃腸功能正常，後天得補，睡眠充足，神清氣爽，百病即愈。腦力疲勞對於人體的危害較大，現代許多高發疾病，如高血壓病、中風、冠心病、糖尿病，以及癌症都與其有關，故宜儘早進行中醫調治，以期預防；中醫的推拿、針灸、中藥等療法都能收到較好的療效。

心理疲勞是指精神疲勞，主要是由於受到強烈或持久的劣性精神刺激所造成的；現代人生活的壓力較大，也是造成心理疲勞的重要原因。心理疲勞的主要表現在於抑鬱或煩躁，胸悶不寧，常常不自覺地嘆上大口的長氣；有時還兼見疲倦失眠、心慌心悸等症狀。心理疲勞患者總覺得自己活得太累，但又實在沒法解脫，嚴重者還有可能出現精神方面的障礙。

消除心理疲勞的方法是講究健康的心理修養。“心結”的解開主要在於自己，僅僅依靠抗抑鬱和鎮靜之類的藥物是不行的。樹立豁達的人生觀，為自己營造一個快樂的生活圈非常重要，它能夠使自己變得心胸開闊，笑口敞開，這樣可以減少許多不必要的生活壓力。說到底，心理疲勞的產生主要源於自己“鑽牛角尖”的思維，所謂“杞人憂天”即為此意。記得有這樣一個故事：媽媽有兩個女兒賣東西，一個賣傘，一個賣草帽。天晴時媽媽為賣傘的女兒擔憂，怕她生意不好；下雨時媽媽又為賣草帽的女兒擔憂，怕她賺不到錢。一年 365 天，天天著急與擔憂，日子實在是難過極了。這時有人告訴媽媽不妨從另外一個角度來看問題：天晴時賣草帽的女兒生意一定會好，下雨時賣傘的女兒可以賺不少錢，這樣，豈不是天天都開心嗎？同一個的問題，站在不同的角度來看，得出的結論就不一樣。如若我們永遠站在樂觀的角度來觀察和對待生活中所出現的問題，我們也就會少許多煩惱了；即使實在找不到能使自己高興的角度，我們也可以用“塞翁失馬，焉知非福”的典故來超脫自己。在生活中，一旦發現自己出現心理疲勞，就應該及時想辦法宣洩自己的不良情緒，或者外出購物和旅遊，或者找朋友談笑和玩耍，或者參加健康的文體活動，藉以調節自己的心境。在生活中出現不如意的事情屬於常事，關鍵在於懂得如何及時將“氣”排泄出去，“氣”悶在心裏會給身體造成較大的傷害。

中醫認為，心理疲勞主要是由於不良的情緒因素所致，會導致心肝脾等臟腑損傷，臨床上常用養心寬胸、疏肝行氣、化痰散結、或清利濕熱等治則進行調節，唱歌也是舒解心理疲勞的良方。

累了就休息，這是最自然不過的事情。但在現代生活中，人們習慣於違背自然生活的正常規律，常常率性而為，直到使自己的身體進入疲勞狀態方才罷休，有些甚至會超疲勞。他們將休息當作是奢侈，甚至認為睡覺是浪費時間；實在到了身體熬不住時，就借助咖啡、濃茶來興奮一下，有的甚至不惜使用毒品。嚴重失眠時他們不去求醫，卻錯誤地選擇烈酒、安眠藥來抑制神經。這些做法都是有害的，硬撐下去的結果，只會更加傷害自己的健康。會休息的人才會工作，因為只有經過有效的休息，身體狀況才能承受較大的壓力，才會產生最大的工作效益。

從中醫養生學的觀點來看，累了才休息還只能叫做被動休息，這種休息只是為了應付身體精力上的透支。健康的生理狀態需要合理地安排主動的休息，就好比銀行儲蓄似的，休息類似存款，而疲勞類似透支。在長壽銀行里，多存款才不會透支，透支越多身體的狀況則會越差；存儲的金額越多，所生的利息越大，身體的精、氣、神則會越充盈；所以說，懂得使用相應的休息方法來糾正身體的疲勞，同時保持良好的生活習慣才是活得健康的關鍵。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748