中醫 助您擺脫疲勞
睡飽吃好多運動
中醫治累有妙法

文/中西整合醫療科 許睿杰 主治醫師

鞠躬盡瘁的前身-慢性疲勞

現今家庭結構由農業社會的大家族轉變為小家庭，多數民眾長年奔波於工作與家庭之間，生活壓力增加，家庭支持系統又不若以往，再加上最近秋老虎悶熱的天氣，在門診遇到許多患者心懷擔憂告訴我：「最近時常覺得很疲累，起床後仍覺得睡不飽，是不是肝有問題？」，倘若疲勞常伴隨左右，我們應當視為身心發出的警訊，需要好好的找出背後真正的原因。



慢性疲勞發生的原因

由於疲累感是非特異性症狀，首先要檢查是否有器質性疾病，例如貧血、糖尿病、甲狀腺疾病、肝炎、腎病、心肺疾病、自體免疫疾病、藥物副作用等；非器質性原因，如運動量不足、失眠或睡眠不足、工作過量、精神壓力過大、女性生理週期等，另外憂鬱症或躁鬱症患者也會出現疲累感。

慢性疲勞的定義

2015年美國醫學研究院將慢性疲勞症候群命名為全身性勞作不耐症，診斷標準症狀有：從事職業、學習、社交或日常活動時的能力下降持續六個月以上，伴隨強烈的疲勞，此症狀是新產生的，不是持續過度勞動的結果，在勞動後加重，睡眠休息後仍無法緩解。次要症狀有：(一項以上)1.認知功能受影響。2.站立時加重，躺下後改善。

診斷慢性疲勞症候群要先排除器質性疾病與憂鬱或躁鬱症，其最主要的症狀是休息仍無法緩解長期疲勞感。

慢性疲勞中醫觀點

從中醫角度談慢性疲勞常見原因如下：

1. 虛證：氣、血、陰、陽不足皆可能產生慢性疲勞感且會影響深層睡眠品質，氣虛患者，語聲微弱，容易感冒，可用四君子湯調理；血虛患者，爪甲色淡，容易頭暈，可用四物湯來調理；陰虛患者，咽乾舌燥、淺眠易醒，可用六味地黃九來調理；陽虛的患者，疲倦怕冷，脈象微弱，可用四逆湯來治療。在虛證調理時中醫特別重視恢復脾胃功能，因脾胃是後天氣血生化之本，食物在腸胃道中經消化分解成精微物質，再傳輸至全身臟腑以供利用，所以三餐不定時、暴飲暴食或過食油膩者尤其損傷腸胃功能，是現今腸胃道潰瘍、胃食道逆流、便秘、慢性腹瀉、大腸急躁症等文明病之原因。此外中醫亦重視調理腎，腎為先天之本，腎氣主宰人體生長發育過程，是人體生命力的展現，腎氣不足容易引起頭暈，腰膝酸軟，氣短等症狀；而若是心肺疾病引起的疲勞，則需要補益心肺之氣，強化心肺功能提升耐力。
2. 濕邪：外濕為外在氣候濕度過高引起、內濕則是多食生冷之品誘發。在台灣海島氣候又國人愛吃生冷食物，民眾體質普遍兼夾濕邪，不論外濕或內濕，易侵犯人體脾胃，而產生胃脘痞悶、大便溏黏、身體重著、困倦疲乏、肢體浮腫、頭暈頭重等感覺；可用二陳湯加減來改善症狀。
3. 氣鬱：主要是生活壓力、情志不暢、焦慮憂鬱導致肝鬱氣滯現象，經常會有心情鬱悶、胸脅滿悶、時常嘆氣、食慾不振等症狀，常以逍遙散來養血疏肝解鬱治療。

減輕疲勞、面對壓力

一、健康睡眠

睡眠是養生第一的補藥，無論如何都不能犧牲睡眠，睡眠跟飲食一樣，最好定時定量並注重品質，若能晚上11點前入眠，則肝膽經可以完整的進行體內代謝工作，消除疲勞感。倘若是輪班制工作，至少要做到重質不重量，營造良好的睡眠環境，讓房間保持黑暗、安靜、溫度合宜，睡前避免使用含咖啡因或酒精的食品，睡前聽輕音樂，放鬆情緒或泡澡促進血液循環更能增進睡眠的品質。

二、健康飲食

飲食採取三低二高：低糖、低油、低鹽、高纖、高鈣為原則；適量補充礦物質，例如：鋅、銅、鈣、鐵、鎂等微量元素，有助於消除疲勞、增強肌力、穩定情緒，應避免吃生冷之品(如西瓜)、冷飲或含咖啡因飲料、油膩與烤炸辣刺激性食物。

輪班工作飲食原則，醒來後的第一餐為主餐，最後一餐應安排於睡前3小時避免腸胃滿脹影響入眠。

三、健康運動

每周維持運動三次，每次20-30分鐘，並配合每日適當的日曬讓身體自然合成維生素D，維生素D提升有助於降低憂鬱症的風險。中醫很重視精、氣、神的涵養，建議可學習太極拳法，在練習鬆、柔、沉、靜的拳架中，逐漸舒緩緊張、僵滯的身心，讓精、氣、神日漸飽滿，則能慢慢體會身心輕靈與精神旺盛之感。

四、經絡保健

民眾可針對胃經、脾經、肝經與腎經作重點按摩，常用穴位例如中脘、足三里、豐隆、三陰交、陰陵泉、太衝、陽陵泉、太谿、腎關等，來強化脾、胃、肝、腎四條經絡的功能，並去除經絡中瘀阻的代謝物質。

五、對於自身感情與想法忠實的表現

面對壓力最糟糕的反應就是自責，一個人陷入反覆思量的負面思考迴圈之中，只會增加憂慮的情緒，不妨讓「情感宣洩」尋求注意力的轉換。

- 說：找人說說，尋求家人、朋友或是專業輔導人員傾訴心中壓力。
- 唱：用唱歌的方式抒發心中壓力。
- 寫：將心中的煩惱或壓力用筆寫下，在藉由寫的過程中可以協助思緒重整、找出問題。

結論

黃帝內經提到：「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」中醫很早就體會到身心一體並且相互影響，而世界衛生組織(WHO)也表示，健康是身體、心理、社會達到完全安適的狀態，不僅是沒有疾病而已。

疲勞有正面和負面的影響，正面來說，是一種保護機制，提醒我們應當重視且即時休息以避免過度勞累；負面則是對環境適應不良而造成健康的危害，終日與疲勞為伍時，我們須清楚了解疲勞對於個人、家庭、社會的損害，並且思考為了目標所付出的健康代價是否值得。若發現疲勞與壓力已超出自己能力負荷時，應重新檢視自己的心態是否重新調整或是尋求協助，將有助於慢性疲勞的緩解。

