

线索征集

健康维权，责无旁贷：在您的健康生活中，有没有遇到过——烦恼事、困惑事、愤怒事，请登陆健康时报网-监督频道，点击“我要举报”提供调查线索；下载健康时报app，点击左上角电话按钮，可在线报料。也可拨打健康时报电话(010—65363351、13001005428)或发送邮件至jksb16@jksb.com.cn提供调查线索。线索一经采用，有现金或精美礼品赠送。

媒体平台

阅读更多健康权威内容，请关注健康时报全媒体平台



人民日报健康客户端：权威医生在身边



健康时报微信：因专业而信赖



健康时报网：精品健康新闻 健康服务专家



人民名医直播：我与名医零距离



@健康时报微博：微健康 随时随地不随意



视频大夫说：权威专家 说尽健康事儿



快手：健康时报原创短视频



抖音：健康时报原创短视频



十四届健康中国论坛：新阶段新理念新格局



第六届国之名医盛典：推荐医者榜样 引领尊医舆论

版权说明

未经本社书面授权或同意，任何单位和个人，不得以任何目的、任何形式转载、转贴、深度链接或以其他方式使用本社全媒体上如纸媒、网站、微信、微博及其他介质上的作品。凡在人民日报健康客户端、健康时报官方任一载体上刊发、上线的所有作者的各类文图视听作品，视为认可本社规则，即本社有权在包括但不限于本社其他载体上，如纸媒、网站、微信、客户端、微博以及结集出书、在包括但不限于如今日头条、喜马拉雅等其他社会平台上开设的官方公号等其他形式的使用。本社支付的稿酬中包含了上述各类载体的所有报酬。

上接3版

被慢性疲劳困住之后

应对慢性疲劳问题，中医有优势

为何许多慢性疲劳综合征门诊都在中医院开设？

“治虚有三本，肺、脾、肾是也。肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为性命之根。治肺、治脾、治肾，治虚之道毕矣……”明朝汪绮石所撰医书《理虚元鉴》是虚劳病的集大成者，对病机阐发、论治大法和预防措施都已成体系。

北京中医医院风湿免疫科主任医师张秦指出，慢性疲劳综合征属中医虚损病范畴，在调理脏腑机能同时，必须注重养精、顺气、调神三法，作为一名中医大夫更注重的应该是“病的人”，而非单一的“人的病”。

“人体是一座池塘，当环境平衡被打破，这个小小的生态系统便无法正常运行。”在施阳眼中，疲劳是人体生态失衡的外显症状。被疲劳笼罩的患者缺乏精气神，他需要“吹起一缕微风”；头疼烦躁的患者火气旺盛，他就得“落下一场细雨”。

在这种对症调节的思想指导下，门诊开出的每一张处方都是“私人订制”。“最近睡眠怎么样？”“饮食好不好？”“我看下舌苔。”由于引发疲劳的原因多样，患者用药各有不同。肝郁脾虚的患者需要生发的药物，气血亏引起的疲劳需补气……医生需根据患者口述情况调整药方，每次门诊，“问”成了医生的重要功夫。

一来二去，许多患者都跟闫明哲成了朋友，也愿意多跟他讲讲最近自己的压力。“中医讲究望闻问切，必须把患者的每种情况都问清楚，才能准确掌握他是哪里出了问题，对症下药。”

隆晓江同样表示，尽管治疗慢性疲劳综合征有“通法”，但根据患者体质、季节开方仍是治疗的关键：“一般初诊病人多四诊合参、辨证使用汤剂，待病情稳定后，再以资生丸为基础，结合患者的体质以及每年五运六气的变化，针对性地制作出适合患者长期服用的丸剂。秋冬季节则根据‘秋冬养阴’的原则，服用冬令膏滋方以固本培元；外治方面，根据患者的体质及治疗需要，适当选择一到两种治疗方法即可。”

此外，许多中医适宜技术，同样能帮助患者改善疲劳的情况。北京中医医院风湿免疫科副

主任医师温博尤其注重其非遗传技术杵针的临证应用，不像普通针刺技术一样需要刺透皮肤，通过特殊针具配合药物作用于病变部位，杵针就能达到通阳活络、驱邪补虚的效果。

隆晓江表示，中医治疗慢性疲劳的方法有很多，内服如中药汤剂、丸剂、膏滋方，外治方面包括耳穴、刮痧、拔罐、穴位贴敷、针刺、艾灸、中药熏蒸等，都能起到很好的治疗效果。

不过，即使是同样的治疗方法，对于不同人群，效果也可能出现差异。“青少年人群因为本身生机旺盛，治疗效果最快；中青年人群因为工作压力大等因素，疲劳程度较明显，治疗效果次之，但坚持治疗也能获得较大的改善机会。”

但是，想要“治愈”慢性疲劳，治疗往往并非首要。“关键在于要提高社会对慢性疲劳的认知。”隆晓江向记者感慨，只有对此有了清醒认知，才能配合治疗。如果认识不到慢性疲劳的危害，患者也可能百般忽视，千般抗拒。

慢性疲劳不能忽视，治疗如何“不走弯路”？

“很多疾病发生发展的前趋阶段就是慢性疲劳。”隆晓江曾经接诊过一位患者，体检就发现有全身广泛的淋巴结肿大，结果去年底确诊为恶性淋巴瘤。“如果在当时就能给予足够的重视，完全有机会截断疾病发展的路径，疲劳也是同理。”

但是，认识到慢性疲劳的危害后，许多人也会走上滥用滋补这条“弯路”。在门诊，许多病人对慢性疲劳综合征存在误解：以为慢性疲劳是虚证，需要进补。在隆晓江的门诊中，有的患者进门第一句话就是“医生，给我用点贵的、好的，我要好好补补。”但事实却是，“贵的”“好的”并不一定适合。

临床上，隆晓江看到过不少这样的病人。有的患者曾经尝试使用滋补类药方治疗失眠，结果失眠更严重。有人主诉是怕冷疲劳，但是舌红，苔黄厚腻，脉象弦滑有力，属痰热郁结之象，这个时候非但不能进补，还要清化痰热，疏调气机，才能恢复正常。

“慢性疲劳综合征”的发病受到许多方面影响。闫明哲告诉健康时报记者，除了外部环境，个

人性格、心态是否乐观等都与人体的精神状态息息相关。在慢性疲劳综合征专病门诊工作的大半年里，闫明哲见到了太多心态失衡的患者。“放松心情！”一个下午的门诊，这句话，闫明哲几乎次次都会对病人叮嘱。

“您的儿子已经特别优秀了，不要用别人的长处来比我们的短处，要看到孩子的优点。”“工作很重要但也要休息，给自己留点时间。”与患者熟悉之后，闫明哲对患者开出的“心理药方”也越来越精准。

即便目前药物和辅助治疗能够有效缓解这恼人的“慢性疲劳”，但在多位专家看来，良好的生活习惯和心态仍旧是预防这一疾病的强大武器。规律生活、适量运动、注意饮食、放松心态，这些见效缓慢却重要的手段，一定能让患者走向精力充沛的生活，跟疲劳越来越远。

当患者信任、跟随医生，尝试终结慢性疲劳，他们身上的转变也在缓慢而有力地发生。3月9日，已经在北京中医医院就诊数月的小吕第五次踏入诊室。他的双手不再颤抖，身体舒张、挺拔，眼神也逐渐坚定，谈起最近的情况，语气轻松。


面对工作、生活中的压力，小吕正在逐渐学会给身体和精神找到喘息的空间。这场漫长的疲劳，他已经快要走到终点。

相关阅读：

慢性疲劳综合征食疗方

枸杞桑椹粥
原料：枸杞5g，桑椹5g，红枣5个，粳米100g，白糖适量。
制法：将枸杞、桑椹、红枣洗净，与粳米一起放入锅中，煮熟后用糖调味即可。

莲子百合煲瘦肉
原料：莲子（去心）20g，百合20g，猪瘦肉100g，盐适量。
制法：把上述原料放入适量水中同煲，肉熟烂后加盐调味食用，每日1次。据广东省佛山市第二人民医院健康号



扫码查看慢性疲劳综合征更多内容