

# 中医对疲劳的认识

周宝宽

(辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110032)

**摘 要:**《黄帝内经》中对疲劳就有较充分的论述。后世医家在此基础上不断补充、丰富, 使中医疲劳理论不断完善。内因、外因均可导致疲劳, 但以内伤尤其过劳为主要病因。疲劳为害, 涉及五脏六腑, 主要为脾、肝、肾, 首当推脾。疲劳属于中医学的“虚劳”范畴。探讨疲劳问题可为中医抗疲劳防治亚健康研究提供理论依据。

**关键词:** 疲劳; 病因病机; 虚劳

中图分类号: R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)11-2385-03

## The Understanding of Fatigue by Traditional Chinese Medicine

ZHOU Bao-kuan

(Graduate College of Liaoning University of TCM, Shenyang 110032, Liaoning, China)

**Abstract** The theory of fatigue was expounded comprehensively in *Huangdi Neijing*, and was replenished continuously by the later scholars, thus the theory were developed. Both endopathic factors and exopathic factors might cause fatigue, but overstrain was the main etiology. Fatigue might affect the five Zang-visceral and six Fu-viscera, especially the spleen, liver and kidney, and spleen the most. Fatigue belonged to asthenic overstrain in TCM. The studies on fatigue may provide theoretical basis for preventing and treating sub-health through anti-fatigue in TCM.

**Keywords** fatigue; etiology; pathogenesis; asthenic overstrain

综上所述, 如果处于亚健康状态的人群不及早采取措施消除疲劳, 将因过劳而提前结束生命。笔者认为, 过劳危害生命主要体现在以下几个方面: 过度疲劳使很多中老年高发疾病提前发生, 发病率增加; 过度疲劳可能加快原有疾病的发展进程, 快速导致多脏器功能衰竭, 猝死率明显增加。Uehata 分析 203 例过劳死者的生前情况时指出, 除原有心血管疾病外, 均存在过劳的情况: 生前每周的工作量 > 60h, 每月的超时工作量 > 50h, 超过半数以上的节假日都在上班; 白领雇员面临指标高、压力大、整天来回奔波、疲于应付, 不仅过累, 工作地点也不断改变; 过劳死者经常在工作环境差、噪音大、并经常发生难以预料的烦恼, 造成紧张、焦虑、恐惧或愤怒, 这些变化一般发生在心血管疾病突然发作之前的 24h 之内<sup>[13]</sup>。

总之, 疲劳-慢性疲劳综合征-各种心身疾病-“过劳死”构成了亚健康性疲劳发展的四部曲。所以, 采取各种积极措施阻止亚健康性疲劳过渡到慢性疲劳综合征, 减少“过劳死”的发生, 正是西医预防医学、中医“治未病”思想的宗旨之一。

### 参考文献

[1] 孙岸强, 程伟. 亚健康新思维与中医学“治未病”思想之契合

收稿日期: 2007-06-06

作者简介: 周宝宽(1955-), 男, 辽宁沈阳人, 副主任医师, 经济学博士、医学博士, 现攻读中医内科学博士学位, 研究方向: 中医疲劳与亚健康; 中医防治心脑血管疾病。

[J] 中医药信息, 2004, 21(3): 1-3

- [2] 曲堂清, 臧力学. 亚健康状态中医药治疗方法的临床搜剔与辨析[J]. 中医药学刊, 2006, 24(4): 700-702
- [3] 谢雁鸣, 刘保延, 朴海垠, 等. 亚健康人群亚型症状特征初探[J]. 北京中医药大学学报, 2006, 29(5): 355-358
- [4] 龚海洋, 高京宏, 夏仲元. 王琦教授论治亚健康学术思想概要[J]. 中医医学报, 2003, 31(4): 14-16
- [5] 姚魁武, 陈志伟. 亚健康状态防治策略研究现状探讨[J]. 中医药学刊, 2006, 24(5): 860-861
- [6] 杨玺. 专家解答慢性疲劳综合征[M]. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2005: 1-6
- [7] 王庆华, 刘化侠, 许红梅, 等. 慢性疲劳综合征的诊断及预防[J]. 国外医学·护理学分册, 2005, 24(7): 369-372
- [8] David A, Peksi A, McDonald E, et al. Tired weak or in need of rest: fatigue in general practice attenders[J]. BMJ, 1990, 301(12): 1199-1202
- [9] 马其江, 冯树军, 毕秀英. 慢性疲劳综合征的中医机制探讨[J]. 山东中医杂志, 2004, 23(11): 652-654
- [10] 鞠宝兆. 中药抗疲劳机制及方药的筛选规律[J]. 中国临床康复, 2004, 8(18): 3656-3657
- [11] 李良鸣. 运动性疲劳整体功能态与中医“证”的关系[J]. 中国运动医学杂志, 1999, 18(4): 360
- [12] 杨菊贤, 卓杨. 过劳死的发生和预防[J]. 中国行为医学科学, 2006, 15(7): 577-579
- [13] Uehata T. Long working hours and occupational stress-related cardiovascular attacks among middle aged workers in Japan[J]. J Hum Ergol, 2003, 32: 147-153

## 1 辞书对疲劳的释义及疲劳定义

疲劳的古义: 东汉·许慎《说文解字》:“疲, 劳也。”梁·顾野王《玉篇》:“疲, 乏也。”晋·张揖《广雅》:“疲, 极也。”清·王念孙《广雅疏证》认为“极”为十分疲惫之义。清·钱大昭《广雅疏义》:“疲者, 倦之极也。”即疲倦达到极点之义。《左传·成公十六年》:“奸时以动, 而疲民以逞。”《韩非子·初见秦》:“是故兵终身暴露于外, 士民疲病于内。”疲, 在经典文献中, 经常写作“罷(罢)”。《广雅》:“罢, 劳也。”王念孙《广雅疏证》:“罢与疲同, 劳与倦同, 疲倦为劳苦之劳。”《国语·周语》:“不夺民时, 不蔑民功, 有优无匮(馈), 有逸无罢。”《左传·昭公三年》:“庶民罢敝, 而宫室滋侈。”《说文解字》:“劳, 剧也。”清·段玉裁《说文解字注》:“(剧)用力甚也。”《尔雅·释诂》:“劳, 勤也。”舍人注:“劳, 力极也。”用力过多之义。劳有劳累、辛苦、劳苦之义。《诗经·小雅·绵蛮》:“道之云远, 我劳如何?”又有使心操劳之义, 《诗经·邶风·雄雉》:“展矣君子, 实劳我心。”《诗经·小雅·蓼莪》:“哀哀父母, 生我劳瘁。”引申为疲劳之义, 《左传·僖公三十二年》:“劳师以袭远, 非所闻也。”(见《王力古汉语字典》)疲字从春秋战国文献就开始出现, 延用至今仍为疲劳、疲乏之义, 变化不大。劳字从西周文献开始出现, 本义为劳苦、辛劳、劳累、功劳之谓, 到了春秋战国文献才引申为疲劳、疲乏之义。疲劳二字连用, 最早见于战国文献, 如《六韬·武锋》篇:“不戒可击, 疲劳可击。”与今天“疲劳”一词词义基本相同, 疲乏、困倦之义。

疲劳的今义:《辞海》对机体的疲劳解释是:“持久或过度劳累后造成的身体不适和工作效率减退。”《汉语大词典》描述机体疲劳的含义有:<sup>1</sup> 劳苦困乏; ④因运动过度或刺激过度, 细胞、组织或器官的机能或反应能力减弱, 如听觉疲劳、肌肉疲劳。

疲劳可以定义为: 机体过用(超限)而引起的功能降低并出现机体不适的状态。过用包括时间过久及强度过大等。过用、功能降低、机体不适不仅指体力还指脑力与心理, 不仅指整体也指局部。机体不适主要表现为疲乏困倦, 但还有一些疲劳伴随症状, 如头晕、健忘、睡眠质量下降等。

## 2 历代中医文献研究疲劳概要

### 2.1 疲劳含义的研究

在中医中描述疲劳多用疲乏、倦怠、酸软困重等术语表述<sup>[1]</sup>, 早在《黄帝内经》中就有了论述。《黄帝内经》中, 疲劳多称为“倦”、“殫”、“解堕”、“解体”、“困薄”、“身重”、“体重”等。疲劳一词始见于汉·张仲景《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》:“问曰: 血痹病从何得之? 师曰: 夫尊荣人骨弱肌肤盛, 重因疲劳汗出, 卧不时动摇, 加被微风, 遂得之。”其他医家对疲劳一词也均有论述。隋·巢元方《诸病源候论·风病诸候》:“其状, 形体如被微风所吹。此由忧乐之人, 骨弱肌肤盛, 因疲劳汗出, 卧不时动摇, 肤腠开, 为风邪所侵也<sup>[2]</sup>。”唐·孙思邈《千金翼方·补益·叙虚损论》:“五劳者: 一曰志劳, 二曰思劳, 三曰心劳, 四曰忧劳, 五曰疲劳。”清·李用粹《证治汇补·上窍门》:“若疲劳过度, 精气先虚, 四气得以外入, 七情得以内伤, 遂致聋聩耳鸣。”清·周学海《读医随笔·证治类》:“疲劳汗出, 则气伤津耗, 气不足以运血, 津不足以载血矣。”上述中疲劳的词

义为过劳和疲倦, 即可作为病因出现, 又可作为症状出现, 有的为五劳之一。

《素问·举痛论》中说:“劳则气耗<sup>[3]</sup>。”《素问·调经论》中亦说:“有所劳倦, 形气衰少<sup>[3]</sup>。”均将“疲劳”作为致病因素之一。历代医家对劳倦内伤的认识始于此。汉·华佗《中藏经·劳伤论第十九》:“劳者, 劳于神气也; 伤者, 伤于形容也。”宋·陈言《三因极一病证方论·三因论》中曰:“其如饮食饥饱, 叫呼伤气, 尽神度量, 疲极筋力, 为内所因也<sup>[4]</sup>。”宋·徽宗敕编《圣济总录·虚劳门》:“劳伤之甚, 身体疲极。”元·朱丹溪《丹溪心法·耳聋》中说:“劳役伤于血气, 淫乱耗其精元<sup>[5]</sup>。”清·陈士铎《辨证奇闻·虚损门》云:“人有久立腿废, 更立而行房室, 则两足必然无力, 久则面黄体瘦, 口臭肢热, 盗汗骨蒸, 人以为瘵病也。谁知起于伤骨乎, 人有用心太过, 思虑终宵, 以至精神恍惚, 语言倦怠, 忽忽若有所失, 腰脚沉重, 肢体困惫, 人以为怯症之成也, 谁知是劳其心矣。心劳则血必渐耗, 而神无以养。”《景岳全书·卷十六·虚损》载:“劳倦不顾者, 多成劳损……或劳于名利……或劳于色欲……或劳于疾病<sup>[6]</sup>。”

### 2.2 疲劳病机研究

疲劳属于气血耗伤引起的虚证。过劳损伤气血津液, 损伤阴阳, 损伤脏腑<sup>[7-8]</sup>。《素问·宣明五气》说:“久视伤血, 久卧伤气, 久坐伤肉, 久立伤骨, 久行伤筋<sup>[3]</sup>。”明·万全《万密斋医学全书·慎动第二》亦记载:“视过损明, 语过损气, 思过损神, 欲过损精, 谓之四损。”说明劳力过度能耗损人体的气血, 外损形体, 内及脏腑; 劳神过度能暗耗人体的精血, 内伤脏腑。即明·张介宾《类经·疾病类》:“凡劳伤之辨, 劳者劳其神气, 伤者伤其形体, 如喜怒思虑伤心, 忧怒悲哀则伤肺, 是皆劳其神气也。饮食失度则伤脾, 起居不慎则伤肝, 色欲纵肆则伤肾, 是皆伤其形体也。”

2.2.1 疲劳与脾胃 疲劳为害, 涉及五脏六腑, 主要以脾、肝、肾为主, 尤首当推脾, 即《素问·示从容论》所言:“肝虚、肾虚、脾虚, 皆令人体重烦冤<sup>[3]</sup>。”《素问遗篇·本病论》曰:“人饮食劳倦即伤脾。”金元时代李东垣又系统论述了劳倦内伤。金·李杲《脾胃论·脾胃虚实传变论》云:“故夫饮食失节, 寒温不适, 脾胃乃伤。此因喜、怒、忧、恐损耗元气, 资助心火。火与元气不两立, 火胜则乘其土位, 此所以病也。”此处论述了长期饮食失节及遭受强烈的精神刺激(劳神)是造成脾胃内伤的重要因素。《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》云:“然而与外风寒所得之证颇同而实异。内伤脾胃乃伤其气, 外感风寒乃伤其形。”“若虚损脾胃有宿疾之人, 遇此天暑, 将理失所, 违时伐化, 必困乏无力……。”是论述疲劳过度造成身体虚弱, 难抵各种病因的侵害, 容易导致疾病。又如:“素有心气不足, 因饮食劳倦致令心火乘脾<sup>[9]</sup>。”(《兰室秘藏·经漏不止有三论》)。明·张介宾《景岳全书·卷十六·劳倦内伤》云:“劳倦内伤之证, 有因困倦而忽然发热, 或怠惰嗜卧, 懒于言语, 其脉缓而大, 或浮或细, 而无外邪者, 此即时人之所谓劳发也, 单宜温补为主。有因积劳饥饱, 致伤脾胃, 则最易感邪, 而病为发热头痛, 脉紧恶寒, 类伤寒等证, 此内伤外感兼而有之, 是即所谓劳力感寒证也<sup>[6]</sup>。”明·张介宾《景岳全书·卷十七·脾胃》云:“盖脾胃之伤于外者, 惟劳倦最能伤脾, 脾伤

则表里相通,而胃受其困者为甚。脾胃之伤于内者,惟思虑忿怒最为伤心,心伤则母子相关而化源隔绝者为甚,此脾胃之伤于劳倦情志者较之饮食寒暑为更多<sup>[6]</sup>。”清·张璐《张氏医通·诸伤门》曰:“劳役伤脾。”元·王履《医经溯洄集·内伤余议》云:“难经所谓‘饮食劳倦则伤脾者’盖谓脾主饮食,而四肢亦属脾,故饮食失节,劳役四肢,皆能伤于脾耳。”明·龚廷贤《寿世保元·内伤》云:“饮食劳倦伤脾,则不能生血,故血虚则发热,热则气耗而无力,或时易饥,或时郁闷,不思饮食,变病百端。”可见,劳累过度最易伤脾,所以疲劳的产生与脾脏的损伤有密切的关系。

2.2.2 疲劳与肝 《素问·六节藏象论》云:“肝者,罢极之本<sup>[3]</sup>。”明确指出肝脏功能失调是产生疲劳的重要原因。《素问·五脏生成论》又云:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握<sup>[3]</sup>。”可见肝藏血,主疏泄的功能正常是人体活动能力的重要保障。如果疲劳过度,情绪心理的改变超过了肝的调节能力,则可使肝失疏泄,脏腑气血功能紊乱,导致疲劳的发生。肝能藏魂,魂与神有着密切的联系。所以,肝的功能正常与否,对人体的各种生命活动,包括心理活动在内,都会产生影响。宋·陈言《三因极一病证方论·五劳证治》云:“以其尽力谋虑,则肝劳<sup>[4]</sup>。”进一步指出思虑过度能损伤肝脏。明·皇甫中《明医指掌·经论总抄》则指出:“尽力谋虑,劳伤乎肝,应于筋极<sup>[10]</sup>。”《中藏经·劳伤论》云:“饥饱无度则伤脾,思虑过度则伤心,色欲过度则伤肾,起居过度则伤肝,喜怒悲愁过度则伤肺。”此处将劳分五种,唯独将起居过度即运动(活动)过度与肝相联系,可见古人已认识到肝与运动性疲劳的关系颇为密切。疲劳与肝亦有密切的关系。

2.2.3 疲劳与肾 《素问·灵兰秘典论》谓:“肾者作强之官,伎巧出焉<sup>[3]</sup>。”《灵枢·海论》曰:“髓海有余则轻劲多力,自过其度。髓海不足,脑转耳鸣,胫酸眩暈,目无所见,懈怠安卧。”肾藏精,肾气盛则精神健旺,筋骨强劲,动作敏捷。肾精亏损,髓海不足,则精神萎靡,眩暈耳鸣,腰膝酸软,肢体痿弱不用,疲乏无力。肾虚所致的疲劳,以疲劳伴有肾虚之候为其特征。又有房劳过度伤肾,而产生疲劳症状。如清·李用粹《证治汇补·腰痛外候》“悠悠不止,乏力酸软者,房欲伤肾也。”为房欲伤肾腰痛,悠悠不止,乏力酸软之症。

2.2.4 疲劳与心肺 《素问·灵兰秘典论》曰:“心者,君主之官,神明出焉<sup>[3]</sup>。”心为五脏六腑之大主,一身生气所系。主明则下安,主不明则十二官危,心气虚衰,心血亏虚,则心神不足、气血亏虚而神疲乏力。而思虑劳倦过度,又可伤心,导致心肾不交,如明·张介宾《景岳全书·卷十八·不寐》“舍此之外,则凡思虑劳倦,惊恐忧疑,及别无所累而常多不寐者,总属其阴精血之不足,阴阳不交,而神有不安其室耳。知此二者,则知所以治此矣<sup>[6]</sup>。”即为思虑劳倦伤心,阴阳不交,神所不安,而致不寐。又如《景岳全书·卷十八·不寐》“若思虑劳倦伤心脾,以致气虚精陷,而为怔忡、惊悸、不寐者,宜寿脾煎或归脾汤。……若劳倦伤心脾,中气不足,清阳不升,外感不解而寒热不寐者,补中益气汤。若思虑过度,心虚不寐而微兼烦热者,养心汤或酸枣仁汤。若焦思过度,耗心血,动心火,而烦热干渴不寐者,天王

补心丹。……凡人以劳倦思虑太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不寐,即有微痰微火,皆不必顾,只宜培养气血,血气复则诸证自退<sup>[6]</sup>。”为思虑劳倦太过,耗伤气血,使心神失养,以致不寐。

《素问·五脏生成论》曰:“诸气者,皆属于肺<sup>[3]</sup>。”肺为诸气之门户,统辖一身之气,无经不连,无脏不转,而主一身之气。肺气虚损,则影响宗气的生成,亦影响全身之气的生成,终致气虚之害。而且饮食劳倦也可损伤肺气,导致疲劳。如金·李杲《内外伤辨惑论·辨气少气盛》“内伤饮食劳役者,心肺之气先损,为热所伤,热既伤气,四肢无力以动,故口中皆短气少气,上喘懒语,人有所问,十不欲对其一,纵勉强答之,其气亦怯,其声亦低,是其气短少不足之验也。”为饮食劳役,损伤肺气,导致口中短气少气,上喘懒语,气怯声低等症。所以疲劳是气虚的典型表现,故疲劳与肺也有密切关系。

总之,疲劳与五脏均有着紧密联系,主要责之于脾肝两脏,也与心、肾、肺有关。明·张介宾《景岳全书·卷十六·虚损》云:“凡劳倦之伤,虽曰在脾,而若此诸劳不同,则凡伤筋骨,伤气伤血,伤精伤神,伤皮毛肌肉,则实兼之五脏矣<sup>[6]</sup>。”而七情过用,也可导致五脏劳伤,如宋·陈言《三因极一病证方论·五劳》“以其尽力谋虑则肝劳,曲运神机则心劳,意外致思则脾劳,预事而忧则肺劳,矜持志节则肾劳,是皆不量禀赋,临事过差,遂伤五脏<sup>[4]</sup>。”

在中医学中,疲劳属于“虚”、“虚劳”、“虚损”等范畴。《素问·通评虚实论》曰:“精气夺则虚<sup>[3]</sup>。”“夺”为减少之意。中医学有积虚成损、积损成劳、积劳成疾、因虚致病之说,因此可认为虚与劳损有轻重程度不同,一般来说,亚健康性疲劳多属“虚”的范畴,疾病性疲劳多属“虚劳”、“虚损”等范畴。

(注:本文是博士论文《中医疲劳与亚健康研究》的一个章节,笔者已答辩通过,导师李德新教授。)

#### 参考文献

- [1] 周宝宽,李德新.中医疲劳术语整理研究[J].中国中医基础医学杂志,2003 9(3): 8
- [2] 隋·巢元方.诸病源候论[M].鲁兆麟,主校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997 6
- [3] 黄帝内经素问[M].上海:上海古籍出版社,1994: 126 192 86 303 41 43 36 36 43 98
- [4] 宋·陈言.三因极一病证方论[M]./太医局诸科程文格外五种.上海:上海古籍出版社,1991: 171, 259
- [5] 元·朱丹溪.丹溪心法[M]./金元四大家医学全书.天津:天津科学技术出版社,1999 1205
- [6] 明·张介宾.景岳全书[M].北京:人民卫生出版社,1997 348, 360 386, 403 404 348
- [7] 周宝宽,李德新.疲劳的中医病因病机浅析[J].中医药学刊,2004 22(1): 142
- [8] 周宝宽,李德新.饮食劳倦与脾胃损伤理论探析[J].辽宁中医杂志,2003 30(3): 178
- [9] 金·李杲.兰室秘藏[M]./金元四大家医学全书.天津:天津科学技术出版社,1999 637
- [10] 明·皇甫中.明医指掌[M].北京:中国中医药出版社,1997 15