

53岁的他体检一切正常 身体却仍然“累”到不行

医生：慢性疲劳不是“矫情”，是“能量告急”信号

“累”早已成现代都市人的高频口头禅，但有一种疲劳却格外“顽固”——休息再久也缓不过来，西医检查全正常，实则是中医所说的“虚劳”信号。奉化区中医院治未病科龚昊婷医生经常在门诊中碰到这类患者，他们常把“脏腑气血阴阳失衡”的虚损，误当作熬夜、压力大导致的“正常累”，殊不知这正是慢性疲劳综合征的中医表现，归属于“虚劳”“郁证”等范畴，长期忽视可能拖垮脏腑功能。



龚昊婷在门诊中。

1 “身上像绑了十斤沙袋，一爬楼就喘 吃两口饭就胀，说话都没力气……”

“身上像绑了十斤沙袋，一爬楼就喘，吃两口饭就胀，说话都没力气……”53岁的张先生（化姓）是公司骨干，被莫名的疲劳感纠缠了两年。明明没干重活，却总提不起劲，哪怕睡足8小时，隔天依旧昏沉；近三个月症状更是加重。他偷偷跑了好几家医院，检查几乎做了个遍，结果全是“一切正常”。经朋友推荐，他抱着试试看的心态，走进了奉化区中医院。

接诊的龚昊婷一见到张先生，便看出了症结：面色苍白无华，说话声音低微，舌淡白略胖、舌苔白腻如蒙薄霜，搭脉时发现脉象偏弱，尤其是尺部沉得几乎摸不清。“这不是单纯的‘累’，是中医典型的‘虚劳’，证属脾胃气虚兼脾阳不足。”

进一步问诊得知，张先生常年作息紊乱，加班熬夜是常态，应酬时还频繁空腹喝酒、吃生冷海鲜。

“脾胃就像身体的‘能量转化中心’，你长期饮食不规律、劳倦过度，再加上生冷刺激，相当于把‘工厂’的机器熬得效率骤降。”龚昊婷告诉他，脾胃气虚，吃进去的食物无法转化为气血，身体没了“能量供给”，自然神疲乏力、没胃口；气虚日久，身体的“温煦动力”被耗光，中焦虚寒，手脚便常年暖不起来，这正是“虚劳”的核心症结。

针对张先生的情况，龚昊婷量身定制了内服中药、外治艾灸、生活调摄这三重调理方案，特别要求他戒掉冰饮、生鱼片、油炸食品和白酒。张先生严格遵医嘱执行，调理一个月后变化立竿见影：食欲明显好转，腹胀情况大幅减少；继续用归脾丸巩固调理一个月，手脚冰凉的老毛病得到改善，连困扰多年的失眠次数也少了，整个人重拾了往日雷厉风行的干劲。

2 不是“累”而是“损” 门诊中不乏年轻患者

龚昊婷透露，如今门诊里这类患者越来越多，甚至有不少二三十岁的年轻人，都是长期熬夜、饮食不规律、压力大“熬”出来的。这种病与现代医学的慢性疲劳综合征类似，本质是脏腑气血阴阳失衡，核心是人体“精、气、神”三大“能量电池”电量告急。

日常生活中，怎么样才能告别慢性疲劳，养回“满格能量”？她给出以下几点建议——

一是睡好“子午觉”，深度充电。子时（23:00—1:00）、午时（11:00—13:00）是身体修复黄金时间，建议23点前入睡，中午抽15—30分钟小睡，远离手机干扰，养护肝血与心神。

二是吃对不瞎补，食养有道。早晨可食用小米山药粥，健脾益气，帮助提升日间精力；午后适合饮用玫瑰陈皮茶，以舒缓情绪、理气解郁。日常饮食宜清淡，尽量避免油炸、甜腻之物，以免加重脾胃负担、影响运化功能。

三是和缓运动，以通为补。慢性疲劳者不宜进行高强度锻炼，推荐选

择八段锦、太极拳、散步等温和运动。运动至身体微微发热即可，避免大汗淋漓，以免耗伤阳气与津液。

四是调摄情志，安神养心。具体做法有：睡前沐足，用温水或加入艾叶、生姜的热水泡脚15分钟左右，有助于暖身安神、改善睡眠；穴位按摩，每日可按揉足三里（健脾）、太冲（疏肝）、百会（宁神）各数分钟；呼吸静心，每天练习5分钟腹式呼吸，将注意力集中于呼吸之间，有助于收敛心神、缓解焦虑；怡情悦性，培养积极爱好，适时走进自然，与亲友交流，及时疏导情绪，保持心境平和舒畅。

龚昊婷特别提醒，“慢性疲劳不是‘矫情’，是身体的‘能量告急’信号，长期忽视可能导致免疫力下降、脏腑功能失调。”她强调，切勿盲目进补，“虚证分多种，不对症进补反而加重脾胃负担，比如阳虚者吃六味地黄丸，只会越补越冷”。如果长期疲劳且休息后无缓解，建议及时寻求专业中医辨证调理，对症施治才能让身体恢复“满格能量”。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡 文/摄



文明健康 有你有我 公益广告

垃圾分类 我就是 影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，
我正在积极参与垃圾分类，
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩
宁波大学学生

