

隨著景氣低迷，物價高漲，企業減薪、裁員等問題，現代人的生活壓力指數不斷升高，許多人常感到疲勞，怎麼睡都睡不飽。疲勞是正常的生理反應，經過適當的休息，多數人會消除部分疲勞。但若不論如何休息，還是感到疲累不堪，則要檢查有無其他生理問題。如果做了一些檢查後，還找不出確實的病因，小心你可能患了「慢性疲勞症候群」。( chronic fatigue syndrome · CFS )。

本病好發於 20~50 歲的上班族，「慢性疲勞症候群」的診斷標準：

1. 維持六個月以上，無法因休息而紓解的疲勞感。
2. 疲勞嚴重程度使活動力至少降低正常狀態的一半以上。
3. 沒有合併可以解釋疲勞原因的慢性病。

除以上三項主要條件外，還需要符合以下十個次要條件中的六項以上。

1. 低度發燒 ( 體溫不超過 38.5°C ) 或畏寒。
2. 喉嚨痛 ( 非化膿性咽炎 ) 。
3. 頸部或腋下淋巴結腫痛。
4. 無法解釋的全身肌肉無力。
5. 肌肉酸痛。
6. 從事過去可以勝任的活動會產生持續 24 小時以上之全身疲倦感。
7. 廣泛性頭痛。
8. 遊走性的非發炎性關節痛。
9. 出現精神或神經症狀 ( 如：畏光、暫時性視盲、健忘、躁動不安、思考力衰退、無法集中精神、憂鬱等 ) 。
10. 睡眠障礙 ( 嗜睡或失眠 ) 。

中醫認為慢性疲勞症候群屬中醫 “勞” 、 “鬱證” 、 “不寐” 等範疇，本病的發病原因主要與情志因素有關。隨著現代社會生活節奏的加快、生活不規律、長期的精神心理壓力及過度勞累造成的肝鬱氣滯、脾腎不足是本病的基本病機。中醫在辨證論治原則指導下，結合慢性疲勞症候群的臨床表現，分別採用不同治療方法：

### A. 中藥治療辨證分型：

1. 肝鬱氣滯型：常見於個性緊張者，主要表現為過度思考或推理記憶、胸悶、健忘、失眠、多夢、心悸、煩躁易怒、口乾口苦、頭脹、頭痛。
2. 肝腎陰虛型：常見於工作壓力大、常熬夜加班的族群，主要表現為口乾舌紅、掌心發熱，面部潮紅、失眠多夢、眩暈頭痛、耳鳴、眼睛酸澀、筋骨酸軟。
3. 脾肺氣虛型：表現為面色較白或萎黃、講話有氣無力、四肢無力、食慾不振、便軟。

B. 針灸療法：以百會、內關、足三里、合谷為主穴，再隨症加減治療之。

### C. 藥膳療法：

1. 人參玫瑰茶：人參可提振精神，延緩老化，玫瑰能安神。

人參(或西洋參)3~5 片，玫瑰花和紅棗適量，以熱水沖泡，趁熱飲用。

2.甘麥大棗茶：適用於煩躁，失眠、健忘、心悸的患者。

甘草 2~3 片，浮小麥、紅棗各 3 錢，以熱水沖泡飲用。

D.其他療法：氣功、瑜珈、太極拳及靜坐等活動，對放鬆、緩解緊張情緒都有一定的效果。

中醫的治療注重整體，依據不同體質辨證論治，選方用藥靈活，且能標本兼顧，改善患者的疲勞。