特別感謝以下專業人士接受採訪：
台大醫院家庭醫學科主治醫師 姚建安
漢昇中醫診所負責人 彭文光
美國普渡大學營養學博士・台北醫學大學保健營養學系副教授 蘭淑貞
新光醫院精神科主治醫師 周勵志

【前言】

從僧伽醫護基金會對全國近 2000 位僧伽義診統計分析發現，「經常感到疲勞、易累、倦怠.....」是大多數法師的困擾；事實上，這也是一般民眾普遍存在的問題。然而，大多數人在面對這些症狀時，通常都很「低調」，也不會想到要向醫生求助，因為在我們的主觀認知裡，這些不適症狀和發燒、流鼻水、喉嚨痛等「生病現象」相去甚遠；你反而比較習慣將它們歸因於，是「最近或長期以來的工作與生活習慣」所造成，諸如最近比較忙、工作壓力大、常加班熬夜、睡眠不足等因素，或是很宿命地認為，「從小我的體質就不好，所以容易疲勞或倦怠是應該的」。因為你不覺得自己病了，所以不會產生「要看醫生」的念頭和需求。

於是，大多數人的解決對策，不是運用「意志力」繼續撐下去，就是尋求暫時性的舒解方式，如按摩、痠痛藥膏或貼布、泡熱水澡或溫泉、多睡一點、喝些提神飲料……等，雖然實際上並未獲得多大的改善，卻足以令你一天拖過一天。

直到有一天，這些疲勞、倦怠、易累等狀況實在影響到你的工作或生活了，或是周遭有朋友因長期疲倦而檢查出罹患某種重病時，你才開始擔心自己的身體可能真的是出問題了。

終於，你想到要「看醫生」，然而你的問題又來了——到底是看中醫還是西醫呢？如果看西醫，那麼該看哪一科呢？

你得了慢性疲勞症候群？

首先我們應該先釐清，當你經常感到疲勞、倦怠、易累時，算是生病嗎？到底有沒有必要看醫生？

需不需要看醫生？自己決定

「如果長期以來，你總是因為疲勞、倦怠、易累而感到不舒服，他們甚至干擾了生活作息、降低工作效率，那麼就是生病了，儘快就醫是必要的。」漢昇中醫診所彭文光醫師表示。「但是，如果這些症狀的存在並沒有對你的身體造成影響，你也不覺是個困擾，你甚至很清楚自己怎麼做便能達到紓解的效果，就不算是病了。」

中醫把生病與否和就醫的必要性，交由病人的「自我感覺」去評斷。所以，同樣程度的疲勞，對體質較差、身體抗壓力較弱的人來說是病，對體質較好、身體抗壓力較強的人卻可能不是！

「或許我們可以這麼說，關於給醫生看病，不是建立在『該不該』的前提上，而是問你自己覺得『需不需要』。」新光醫院精神科主治醫師周勵志醫師說。台大醫院家庭醫學科主治醫師姚建安也認為，當疲勞的現象已明顯帶來困擾，不妨請求醫生的協助，然而，這並不表示你一定「有病」。

在西醫的領域裡，是否生病、生哪一種病，是需要靠許多檢驗數值和醫生的評估去界定。所以，你的疲勞感可能是隱藏在體內的某種疾病所發出的警訊，也可能找不出任何病因。不論最後評估的結果是定義上的「有病」，還是「一個健康人的莫名不適」，醫生都會協助你解決疲勞的問題；唯當你被確定某種疾病是造成你疲勞的最終根源時，你必然還需要針對該疾病做治療。

中、西醫皆可，但請固定醫生看診

當倦怠得認為該是看醫生的時候了，你可以選擇中醫，也可以看西醫，全視你的個人習慣而定。如果習慣看西醫，請先掛「家庭醫學科」（或是找你的家庭醫師），由家醫科醫師對你的身心狀況作初步的瞭解，再決定下一個醫療步驟。

當然，中、西醫都看也無妨，原則上，同時進行這兩種治療並不會互相干擾。唯要提醒大家的是，謹記「從一而終」的信念，「看西醫固定一位醫生，看中醫固定一位醫生，任何病痛唯有療程完整，持續追縱，才能有較好的復元效果。」姚建安醫師強調。

長期疲勞——可能是疾病引起的副作用

到底是什麼原因讓我們經常感到疲勞呢？可能性很多，而且因人而異。當你帶著疲勞來到了家庭醫學科門診，醫生首先會幫你驗血、做症狀評量，以確定是否為某種疾病所引起的副作用，如癌症、慢性病、內分泌失調、精神疾病、濫用藥物等。通常這隻「幕後黑手」在仔細的診察下都無所盾形，此時醫生即可針對疾病進行處置，很快的便能減輕疲勞所帶來的不適。

「許多經常感到疲勞、倦怠的患者，都直覺以為自己的肝功能或腎臟出了毛病，事實上，這樣的個案在前來求診的慢性疲勞病患中，算是極少數的一群。」姚建安醫師表示。因此，自覺經常感到疲勞，未經醫師診斷即自行找些保肝、固腎的成藥來吃，是非常冒險的行為。這也就是為什麼我們要強調，無論如何，先把自己送到醫生面前，讓醫生看個究竟，找出真正的病因，並「量身訂作」解決問題的辦法，才是明智之舉。

什麼病都沒有——慢性疲勞症候群

當然，到最後，也可能什麼病因都找不到。姚建安醫師表示，台大就曾治療過一位六十多歲的緬甸國師，九歲即出家的他，年老了卻經常患有全身痠痛、胃口不好、頭痛、睡不好、經常抽筋等毛病，後來雖檢查出來有骨刺，及鉀、鈉離子不平衡的問題，可是加以改善之後，仍無法解除其長期以來的疲勞感。

針對這些長期飽受疲勞之苦，卻無法用「已知疾病」定義的患者（嚴格的定義應是「六個月以上持續或反覆發作，經臥床休息無法緩解，日常生活中被迫必須減少一半以上的活動」），西醫用一個名詞來概括他們，即「慢性疲勞症候群」。

姚建安醫師解釋，之所以稱為「症候群」，是因為這種不明病因的長期性疲勞，常伴隨其它各種不適症狀一起出現，包括：失眠、睡不好、睡不飽、頭痛、腸胃不適、食慾不佳、筋骨痠痛、注意力不集中、記憶力不佳、全身無力、心悸、情緒低潮、易怒……等。

至於為什麼好好的一個人會這樣？新光醫院精神科醫師周勵志分析，或許是壓力太大或情緒上的焦慮所致，或是希望藉由「生病」來引起別人關注的心理作祟，亦或是生活作息不良或飲食熱量不足所引起，也可能與缺乏運動或過度勞動有關……，其隱藏於後的可能性實在太多了，因此更需要醫病雙方的耐心溝通與反覆嘗試，才有機會找到打開治療之門的鑰匙。

使失序的身體功能恢復正常

中國慢性疲勞療法

從中醫的角度來看，「疲勞」很少是單一事件。彭文光醫師表示，一位因長期不堪疲勞干擾前來求診的病患，身上往往同時還有其它毛病，只是在醫生提醒之前，病人通常不太會想到這些症狀的關聯性。

讓身體恢復自我機能

然而，中醫對於「造成疲勞的背後原因」，卻有不同於西醫的看法。彭文光醫師指出，西醫會去探究疲勞與疾病的關係，例如，經過一連串檢驗後，確認某人經常性的疲勞是高血壓所引起，於是便把治療的重點放在高血壓上，因為對西醫來說，只要改善了高血壓的毛病，疲勞感自然就會減輕。

然而就中醫而言，疲勞和高血壓都是症狀的一種，高血壓會加重疲勞感，任由身體長期處在疲勞狀態而不醫治也會加重高血壓的病情，或者令原本沒有高血壓的人進而出現高血壓；他們是互相影響，但卻不互為因果，追究問題的最根本，全與「心臟、腎臟、腦神經功能失調」有密切關係，而這些罪魁禍首才是中醫處方要導正的對象。

例如，以「三黃瀉心湯」使心跳減緩，以「天王補心湯」補腦安神，以「知柏八味丸」補腎強壯；當心臟、腎臟、腦神經功能恢復正常功能之後，血壓自然會降，疲勞感自然也會消除。

換句話說，中醫在治療疾病時著重在「使身體失序的器官功能恢復正常」，當器官功能恢復正常了，身體的「自我機能恢復」功能便得以發揮，許多病痛自然消失。

疲勞也是，當身體經過調理後，疲勞感，連帶其他相關的毛病都會一一祛除。相對的，當一個人病痛纏身，免疫功能和自體恢復機能自然處在較弱的狀態，疲勞感自然也較容易出現。

症狀不同，療法不同

彭文光醫表示，中醫裡常見的慢性疲勞約有思鬱、怨鬱、腸胃吸收不好與心肺功能不全、血虛型、腎虛型等五種典型。不同的典型，有不同的症狀，來自不同的病因，使得治療方式也不相同。因此，中醫在做診斷時，很重視病人的「主訴症狀」，然後再根據這些被提出來的不舒服，配合把脈、看舌頭等進一步的了解，找出疲勞的根源。

治「慢性疲勞」的療方

從中醫來看，以下幾種為現代人常見的「慢性疲勞」類型，各有醫治的藥方。

【思鬱型】

- **合併症狀：**過度思考或推理記憶、健忘、失眠、多夢、心悸、口瘡、疲倦等，其中「失眠」的症狀特別明顯，食慾倒是不錯。 •
- **對象：**這類型疲勞患者經常是「臨睡前仍在大量用腦」，所以常見於股票族、經常須背誦記憶的人、工程師、設計師等族群。
- **病因：**腦部神經過於亢奮。
- **藥補：**常以「天王補心丹」補腦安神，來達到治療疲勞的效果。

【怒鬱型】

- **合併症狀：**乳房腫痛、頭痛、頭脹、失眠、多怒、情緒過於低潮或亢奮、口乾口苦、胸悶，其中「頭痛、頭脹」的症狀特別明顯，如遇月經失調或正值更年期，病情將更加嚴重。
- **對象：**年紀大的人、高血壓或糖尿病患者，患的常是這類型的疲勞。
- **病因：**生悶氣所引起，長期性的情志不順暢。
- **藥補：**常以「勾藤散」、「天麻勾藤飲」或「龍瀉肝湯」等紓緩胸中鬱氣，改善頭痛、頭脹和高血壓的毛病，疲勞自會消散。有月經失調或正值更年期患者，則建議再加上「加味逍遙散」調經理帶。

【心肺功能不全與腸胃吸收不好】

- **合併症狀：**講話有氣無力、食慾不振、爬樓梯容易喘，疲倦感特別明顯，睡眠的情況倒還好，有些人甚至還有消瘦、臉色不好（過白或過黃）、大便較稀或是貧血等現

象。

- **說明**：這類型疲勞患者經常是「身體勞累過度、經常誤了正餐、工作上必須多說話」者。
- **病因**：心肺功能不全、腸胃吸收不好。
- **藥補**：常以「參苓白朮湯」或「六君子湯」加以改善。

【血虛型】

- **合併症狀**：面色蒼白、頭痛、頭暈、月經少、疲倦、睡眠不好、手麻、目視模、指甲和唇無血色，至於食慾則還不錯。
- **說明**：這類型疲勞患者經常是「月經不調」或「曾經大出血（如產後、月經量多、痔瘡）沒有調回來」引起。
- **病因**：缺血或氣血循環不良。
- **藥補**：常以「四物湯」或「補肝湯」等活化血氣。血虛型的患者如果還伴有腰痠、佳骨神經痛、下半身痠痛、骨質疏鬆症等，則以「四物湯＋黃柏＋牛膝」補身會有不錯的效果。

【腎虛型】

- **合併症狀**：腰痠、疲倦、腳痠、站不久、坐不久、面色黑、削瘦、憔悴感、頻尿、夜尿、咽乾、乾、耳鳴、重聽、掉髮、掉牙、骨質疏鬆、月經過少或閉經（連續四、五個月沒有月經）等，其中疲倦感與腰痠、腳痠特別明顯。
- **說明**：這類型疲勞患者經常是先天體質不良、晚睡、欠佳、曾有大量出血者；高血壓、糖尿病的患者居多。
- **病因**：下半身功能弱化。
- **藥補**：常以「六味丸」、「左歸丸」、「右歸丸」等加以治療。

戰勝疲勞　從日常生活做起

疾病會引發疲勞，相對的，長期的疲勞也會造成疾病。不論中、西醫均強調，把疲倦放著不去改善，不僅疲倦的情況將愈來愈嚴重，還容易引發各種慢性病或癌症上身；如果這疲倦感是疾病引起的，你的拖延更可能錯過發現和治療疾病的黃金時機。

所以，建議你把自己帶到醫師面前好好檢查一番，同時配合適當的運動、飲食與生活作息才是積極的做法。

【治療】——身心同時進行

家庭醫學科的治療

當家庭醫學科醫師確定，患者是慢性疲勞症候群的患者時，除了會建議適當的運動之外，還會進行一連患「認知行為治療」，此即是淺層的心理諮商，透過一次又一次的溝通，讓患者了解自己真的沒病。除非必要，醫師才會開予抗憂鬱藥或低劑量的類固醇。

姚建安醫師還建議，患者最好多吃含鎂的食物（深綠色蔬菜是鎂的最佳來源，全穀類、核果、豆類、莢豆類、巧克力、可可也含有豐富的鎂），同時補充足夠的水分，如此均有益於慢性疲勞的改善。

也許，你還需要心理醫生

然而，如果你的疲勞感被確定是來自於某種層面的心理問題，可能就需精神科或身心科醫師的介入。誠如彭文光中醫師所言，有些長期有倦怠感的人，治癒一段時間後又再復發，此時那個看不見的心理因素往往才是根源；心理問題沒解決，生理病痛永遠無法痊癒。

新光醫院精神科主治醫師表示，有些慢性疲勞患者的病情的確是因心理的問題而起，例如：「慮病」傾向，被診斷為健康的患者卻總是認為自己有病，其背後代表著「想要合理逃避義務及獲得幫忙」的心理。

有些患者則是知道改善的方式卻缺乏實行的動機，精神科醫師則要協助找出背後原因；有些人則是看醫師或吃了藥即獲得改善，藥吃完了病情又復發，這可能是起源於希望被照顧的心理。

當然，其他如壓力過大、過度思考、過度憂鬱焦慮或敏感等，都可能造成慢性疲勞的原因之一。

所以，必要時，不論是家醫科醫師診斷後的決定，還是病患自己覺得有此需要，都可以同時接受精神專科醫師治療或心理諮商，或許能得到比較根本的改善。

【運動】——改善疲勞最好的方法

雖然中、西醫對於慢性疲勞的診斷和治療模式有很大的不同，且每個人疲勞的原因也各有差異，不過中、西醫均贊同，「適度的運動」是改善疲勞最好、最快，也是最有效的方式。

醫學文獻上即指出，兩組同時接受治療的慢性疲勞症候群患者，一組有運動，一組則無，經過八星期之後，前者對自己疲勞恢復的滿意度，是後者的三倍以上。「事實上，只要開始運動，疲勞的情況就會有所改善。」姚建安醫師表示。

散步、打太極拳

要怎麼個「動」法呢？彭文光醫師表示，不論是僧伽這個族群，或是一般擔任內勤的上班族，其倦怠感多來自「上半身過度充血（因為用腦刺激所致），下半身缺血（少動）」的緣故，對此，「散步」（慢走）可以帶來不錯的改善效果。

彭文光醫師建議，從每天半小時開始，以半小時一個單位視自己體力慢慢增加，到一個半或二個小時。而散步的時間最好選在清晨或黃昏，氣溫涼爽的時候。如果可以，至少二天走一次，一方面讓腦筋休息，一方面則促進下半身血氣循環。

此外，太極拳也是可以有效恢復疲勞的運動，對於高血壓、糖尿病、心臟病的緩解也有幫助。

有氧和伸展運動

相對於中醫的慢，西醫則強調「加強心肺功能」。姚建安醫師建議經常感到疲勞的病人，不妨多做「快走（1 秒 2 步）」等有氧運動，一個星期至少三次，每次持續 30 分鐘，到流汗的程度；此外，能伸展筋骨的運動，或是大家所熟知的外丹功、太極等傳統氣功，也不錯。

量身訂做的運動較妥當

不過精神科周勵志醫師提醒大家，如果是因為過度勞動而造成的疲勞，他需要的就不是多運動，而是減少運動。所以，由醫生根據你的疲勞狀況和健康情形，來評估你需不需要運動、適合做哪些運動，或許是比較妥當的做法。

【營養均衡】——避免為病情雪上加霜

當你在進行疲勞的療程時，如果有營養師針對個案進行評估並特別指導，或許在恢復疲勞的過程中，可以獲得加速的效果。雖然一般人的疲倦較少是因營養不均而起，但是對於僧伽這個特殊族群來說，這卻可能是造成疲勞始終揮之不去的主要原因之一。

台北醫學院保健營養系副教授蘭淑貞表示，由於出家眾大部分有「過午不食」的習慣，又是吃素，因此普遍存在「熱量不足」和「缺乏鐵、維生素 B 群等營養素」的現象。

熱量不足容易疲勞

「『熱量不足』會讓人產生倦怠感，也比較容易疲勞。」蘭淑貞副教授說。「要知道自己攝取的熱量是否足夠，可以從『身體質量值數（BMI, body mass index）』看出來。」

身體質量值數（BMI）＝體重（公斤）÷身高（公尺），是國際上公認評估身體脂肪量的簡易方法，當男性的 BMI 低於 20、女性的 BMI 低於 19 時，即表示有熱量不足的問題存在。這也是為什麼統計上「高瘦型」比「矮胖型」容易疲勞或倦怠的原因之一；而放眼望去，出家眾屬這類體型的人似乎占了大多數。

分析出家眾容易熱量不足的原因，和「過午不食」的飲食習慣有很大的關係。蘭淑貞副教授指出，和一般人的一日三餐外加兩、三頓點心相比，出家眾一日兩餐顯然少很多。身

體有能量才能持續修行，因此，出家眾應隔外注意，將一個人一天所需的熱量平均分配在早、午兩餐中。

每日飲食指南

然而，到底一個人一天要怎麼吃熱量才夠呢？行政院衛生署的「每日飲食指南」雖是老生長談，卻無疑是最佳範本。（表 2）此外，蘭淑貞副教授還特別強調兩個重點：

1.一般人所需肉類的量，素食者應以豆製品，或杏仁、腰果、核桃等堅果類補足。

2.兼顧各類食物的攝取，避免侷限在少數幾種食物上。例如，同樣是五穀根莖類，最好每餐吃不一樣的，例如燕麥麵包、五穀雜糧飯、麵條變換著吃，絕對比每餐都吃米飯來得營養均衡、對身體來得有益。

每日飲食指南　　資料來源：行政院衛生署「每日飲食指南」

類　別	主要營養素	份　量	份　量　單　位　說　明	其　他　建　議
五穀根莖類	醣類　蛋白質	3~6 碗	每碗：飯 1 碗（200 公克）；或中型饅頭 1 個；或土司麵包 4 片；	
奶類	鈣質　蛋白質	1~2 杯	每杯：牛奶 1 杯（240c.c）　發酵乳 1 杯（240c.c）　乳酪 1 片（約 30 公克）	
蛋豆魚肉類	蛋白質	4 份	每份：豆腐 1 塊（100 公克）　或豆漿 1 杯（240c.c）　或蛋 1 個　肉或家禽或魚類 1 兩　（約 30 公克）	
蔬菜類	維生素　礦物質　纖維	3 碟	每碟：蔬菜 3 兩（約半碗的量）	其中最好有深綠或深黃色蔬菜。
水果類		2 個	每個：中型橘子 1 個（約 100 公克）；或番石榴 1 個	其中最好有含豐富維生素 C，如柑橘、柳橙、草莓、檸檬
油脂類	脂肪	2~3 湯匙	每湯匙：1 匙油（15 公克）	1.植物油為佳　2.花生、腰果等堅果類也可提供豐富油脂

維生素 B 群與鐵

另一個造成熱量不足的原因，則是缺乏維生素 B 群和鐵等與「能量代謝」有關的微量營養素。什麼是「與能量代謝有關的微量營養素」？簡單來說，就是參與熱量轉換的元素，他們的量雖然小，然而少了他們，即使你吃下再多的蛋白質或脂肪，都無法被轉換成可供身體各細胞吸收利用的型式，於是有吃等沒吃一樣。

蘭淑貞副教授表示，維生素 B 群廣泛存在於五穀根莖類裡，只要飲食中能經常變換種類，必能攝取到足夠的維生素 B 群。鐵的攝取也是，像菠菜、A 菜、葡萄、櫻桃等都含有豐富的鐵質，唯一的問題是，植物性的鐵無法參與造血的工作，這也就是素食者多患有貧血的緣故。而貧血也會使人容易倦怠和疲勞，因此，素食者必須額外補充鐵劑，才能彌補缺乏動物性鐵的不足。

至於補充多少，應視個人體質而定，所以走一趟醫院，由醫師或營養師幫你評估是必須。要特別注意的是，補充鐵劑時，要避免與茶和含鈣的食物一起服用，以免影響身體對鐵的吸收。

在此，要特別澄清一個常令民眾的困惑——正常人有沒有需要補充維生素製劑的必要？蘭淑貞副教授表示，身體的正常運作須仰賴各種不同的團隊合作營養素，這些，天然的食物裡都有，只要你兼顧六大類食物，選擇的種類夠多，就毋須擔憂某種營養素缺乏的問題。因此，除非你的身體被醫生確定患有某種營養素缺乏症時，才有需要額外補充製劑，否則「天然的最好」。

多喝水

水分也是恢復疲勞不可或缺的要角。蘭淑貞副教授建議，最理想的每日水分攝取量是 30～35cc／每公斤體重，也就是說，一個 50 公斤的人，其一天所需的水分應是 1500～1750cc，大約 8 杯左右。當然，一般人很少會有這個「雅興」每天細數自己的喝水量。「其實，呼應著身體的需求，也就是感覺口渴就喝水，基本上就不會有『身體缺水』的問題。」

蘭淑貞副教授表示。「不過，中老年人可能得特別注意自己的飲水量，這是因為人對口渴的敏感度會隨著年紀增加而下降的緣故。」

至於喝的是什麼水，白開水、罐裝飲料、茶或咖啡蘭淑貞副教授說，其實都可以接受，全憑個人的習慣。唯罐裝飲料裡除了水分之外，全是熱量，沒有其他營養素，須控制體重的人不建議飲用，但熱量不足攝取者，倒無禁忌。

而茶、咖啡等所謂的「提神」飲料，並不能視為解決疲勞的工具，「從病因下手，才是根本的解決之道。」蘭淑貞副教授說。

【作息正常】——早睡早起身體好

所有的病痛的復元，都需要良好的生活作息作後循。到底，怎樣才是最符合人體生理時鐘的作息呢？彭文光醫師指出，自然的狀態下，人體到了晚上 9 點血壓會逐漸降低、心跳逐漸減緩、體溫也跟著下降，這表示我們的身體已準備進入休息狀態；過了一個晚上，約到了清晨 4、5 點左右，人體自然隨著血壓、心跳、體溫的回升而甦醒。

大家都知道睡得好（睡得深入，一覺到天亮）精神自然好，超過了 9 點，身體為了保持精神，慢慢地又進入亢奮狀態，「這也就是晚睡反而不易入睡或睡不好的原因。」

彭文光醫師表示。「如能呼應身體的生理時鐘，養成上述『早睡早起』的習慣，相信有一個好的睡眠並不困難。」一個多麼簡單、卻又常被現代人忽略的道理，或許是諸位容易感到疲勞又力求改善的朋友，最應力行的生活原則。