

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (51) (13/10/2026)

慢性疲勞綜合徵(2)

本篇繼續討論慢性疲勞綜合徵。根據美國疾病預防控制中心 (CDC)的指引，慢性疲勞綜合徵的診斷，患者必須符合兩項準則：

1. 嚴重的慢性疲勞持續 6 個月或以上，而臨床並無診斷出任何疾病。
2. 同時存在以下 4 種或以上的症狀：
 - (1) 近期記憶力及注意力受到實質損害
 - (2) 咽痛
 - (3) 淋巴結腫大
 - (4) 肌肉疼痛

- (5) 多處關節疼痛但無紅腫
- (6) 頭痛，其性質、模式及疼痛程度與前不同
- (7) 睡眠後體力仍未恢復
- (8) 體力勞動後身體倦怠持續超過 24 小時。

這些症狀必須連續或反復發作 6 個月或以上，並在疲勞的基礎上發生。而根據病史、體徵和實驗室檢查結果，可以排除引起疲勞的各種器質性疾病，便可診斷為慢性疲勞綜合徵。

根據報告，慢性疲勞綜合徵的平均發病年齡為 35 歲，大部分的患者發生於 20 至 50 歲，他/她們多屬中上階層而在事業、學業，及照顧家庭上有較卓越表現。

慢性疲勞綜合徵對個人及社會均有深遠影響。研究指出此綜合徵的 43% 的患者不能工作、做家务或上學。其他加重此綜合徵症狀的因素包括體力或精神壓力 (100%)、併發感染 (42%)、天氣轉變 (12%)、手術、免疫及荷爾蒙失調 (9%)、精神緊張、服抗關節炎及類固醇藥物 (5%)。

要治療或改善慢性疲勞綜合徵，需先透過血液檢查或其他檢驗，排除器質性疾病如甲狀腺功能低下、貧血、睡眠窒息症，甚至癌症等。治療方面主要是減輕有關症狀，包括服用抗炎止痛藥，或是小劑量的抗抑鬱藥。由於患者可能會出現不能適應的情況，疲勞感覺難以消除，所以漸進式的運動療法(包括物理治療)十分重要，有助防止或緩解由於長期缺乏運動而造成的肌肉無力症狀。此外，也可採用認知行為療法、規律作息及壓力管理來緩解不適。

筆者看過一個古代的寓言故事，它精確地對應了慢性疲勞綜合徵的成因和狀態。故事題為《良馬與駑馬》，有說是出自《韓非子》。不過筆者搜尋資料，古籍論述「良馬」與「駑馬」的概念，主要出處於先秦思想家《荀子·勸學》及《荀子·脩身》中的名句：「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不捨」。此外，宋代岳飛的《良馬對》（載於岳珂《金陀粹編》）也透過良馬與劣馬的食量與奔馳表現，進一步論述賢才與庸才的差異。

雖然《韓非子》有關《良馬與駑馬》的寓言並不詳盡，但筆者看過一個相關的寓言故事，覺得很有意思，故在此向大家介紹。

話說一位國君擁有一匹日行千里的神馬，每天都有重要任務，被套上華麗的馬鞍，負責跑最遠的路程。神馬本身事事追求完美，拼盡全力去滿足國君的要求。神馬身邊有一匹資質平庸的劣馬，每天的任務就是拉拉輕便的貨物，累了就不願走動，停下來歇息。

幾年後，神馬由於長期的超負荷奔跑，和精神高度緊張，身體的能量被徹底耗盡。有一天，牠突然四蹄發軟，跌倒地上，再也站不起來了。而那匹懂得忙中休息的劣馬，依然精神奕奕，正常地工作。

這寓言指出神馬代表那些事事追求完美，長期承受巨大壓力的人，正正就是慢性疲勞綜合徵的受害者。當然，故事的目的並不是要大家「練精學懶」，而是要量力而為，不要事事追求完美而置身心健康於不顧。

故事中的良馬，拼盡一生，為主人服務，最終筋疲力竭而倒下。筆者想起與良馬相似的一個歷史人物，就是三國時期蜀國的丞相諸葛亮。他一生為蜀國鞠躬盡瘁，從出山到病逝五丈原(時年 54 歲)，一共 27 年，期間經歷了無數次的艱難險阻，數以百計的大小戰役，他付出了極大的智慧和心血，可以說是「心力交瘁」，嚴重損害了自己的健康，大半生都處於慢性疲勞綜合徵的狀態。於此想起了一首電視劇《三國演義》的主題曲，並以此向諸葛亮致敬。

當歸羊肉湯 (1 人量)

材料：**當歸** 10 克(如果不用當歸，可用**黃精** 15 克代替)、**生薑** 15 克、**馬蹄** 5 粒、**羊肉** 150 克。

製法：洗淨材料，馬蹄削皮，羊肉汆水，用 8 碗水猛火煲滾後改細火煲 2 小時，調味即可飲湯食肉。

功效：當歸甘辛溫，能補血、活血調經止痛、潤腸通便、平喘，黃精甘平，能潤肺養陰，益氣健脾、益腎補精，生薑辛溫，能發汗解表、溫中止嘔、解毒，馬蹄甘寒，能清熱生津、化痰消食、開胃、利水，羊肉補腎壯陽、益氣血、祛風寒；諸品相配有**溫中養血，祛寒止痛**功效。