

瑜伽运动对职业女性慢性疲劳综合症的治疗

冯 苇¹⁾, 邱良武¹⁾, 保文莉^{1,2)}, 李彩霞³⁾

(1) 昆明医科大学体育部; 2) 云南教育学术研究工作站; 3) 昆明医科大学学报编辑部, 云南 昆明 650500)

[摘要] **目的** 探讨瑜伽运动对职业女性慢性疲劳综合症 (CFS) 的治疗, 为预防和治疗职业女性 CFS 提供参考. **方法** 排除其它治疗手段, 采用健康调查量表 (SF-36) 对 9 名患 CFS 职业女性进行瑜伽运动前后生命质量的 8 个维度和 1 个健康变化自评进行问卷调查. 对调查结果采用 SPSS17.0 进行统计分析. **结果** 瑜伽运动治疗后, CFS 职业女性的生理功能 (PF)、生理职能 (RP)、躯体疼痛 (BP)、总体健康 (GH)、活力 (VT)、社会功能 (SF)、情感职能 (RE)、精神健康 (MH) 8 个维度的得分和总均分均高于治疗前, 差异具有统计学意义 ($P < 0.01$). **结论** 瑜伽运动对治疗职业女性慢性疲劳综合症 (CFS) 有着显著疗效.

[关键词] 瑜伽; 职业女性; 慢性疲劳综合症

[中图分类号] G804.55 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2095-610X (2015) 11-0158-04

The Treatment for CFS in Career Women with Yoga Exercises

FENG Wei¹⁾, QIU Liang-wu¹⁾, BAO Wen-li^{1,2)}, LI Cai-xia³⁾

(1) Dept. of Physical Education, Kunming Medical University, Kunming Yunnan 650500; 2) Yunnan Education Academic Research Workstation, Kunming Yunnan 650500, 3) Editorial Department of Kunming Medical University, Kunming Yunnan 650500, China)

[Abstract] **Objective** To explore the exercises of yoga for the treatment of chronic fatigue syndrome (CFS) professional women so as to provide a reference for the prevention and treatment of career women's CFS. **Methods** Through the eight months of yoga exercise therapy, and with other treatments excluded, the health survey questionnaire (SF-36) was completed among nine of CFS career women yoga before and after doing Yoga so as to investigate the quality of life of eight dimensions and a healthy change. Using SPSS17.0 to analyze the statistical result of the investigation. **Results** Through yoga after treatment, the CFS professional women's physiological function (PF), physiological function (RP), body pain (BP) and general health (GH) and vitality (VT) (SF), social function, emotional function (RE), mental health (MH) score and total split in eight dimensions were higher than those before treatment, the difference was statistically significant ($P < 0.01$). **Conclusions** Yoga exercises career women to treatment of chronic fatigue syndrome (CFS) on CFS in career women has obvious curative effect.

[Key words] Yoga; Professional women; Chronic fatigue syndrome (CFS)

慢性疲劳综合症 (chronic fatigue syndrome, CFS) 是一种在健康人群中发生的、原因不明的、以体力和脑力疲劳为特征的综合症, 常常伴随着睡眠紊乱、身体乏力、低热、咽炎、头痛、肌肉痛和抑郁等症^[1]。

随着经济的发展以及现代女性社会地位的提 升, 职业女性的队伍日益扩大且已经成为了各行各业中不可缺少的一部分. 本研究所指的职业女性是以工资收入为生活主要来源的女性管理者、经营者和劳动者, 其中包括女干部、女知识分子

[基金项目] 云南省应用基础研究联合专项基金资助项目 (2014FZ002)

[作者简介] 冯苇 (1979~), 女, 云南曲靖市人, 在读硕士研究生, 讲师, 主要从事体育科学与健康教育工作.

[通讯作者] 保文莉. E-mail: 904770062@qq.com; 李彩霞. E-mail: 674393057@qq.com

和女工等^[2]。据统计, 当前我国职业女性已达 3.3 亿, 占全国从业人数的 46.7%, 是社会发 展不容忽视的一个群体。她们生活在充满激烈竞争社会, 渴望事业的成功, 追求美好的家庭生活, 肩负着来自事业、家庭及社会多方面的压力, 长期处于心理压力和身体应激状态之下, 患慢性疲劳综合症 (CFS) 的比率明显上升, 所以对职业女性 CFS 的预防与治疗研究已是迫在眉睫。

被称为“世界瑰宝”的瑜伽功法, 不同于体操和舞蹈, 也不同于一般的有氧运动, 它集东、西方文化之长, 通过体式、呼吸和意识的结合, 具有使练习者的身体、精神和心智保持健康的神奇效果, 是一项真正意义上的身心双修的运动^[3]。查阅相关文献资料, 目前国内外同行针对瑜伽运动治疗慢性疾病做了大量的研究, 结果表明, 瑜伽运动作为治疗生理、心理慢性疾病的一种手段, 疗效显著。根据 CFS 职业女性的病症特点, 运动疗法是比较积极的治疗方法^[4], 所以本文制定了针对 CFS 病症的瑜伽运动处方, 采用阶梯式训练方法, 对 9 名 CFS 职业女性实施瑜伽运动治疗, 并通过 SF-36 量表对参与治疗的 CFS 职业女性进行问卷调查分析, 研究瑜伽运动对 CFS 职业女性的治疗效果。

1 对象与方法

1.1 研究对象

受试的 9 名女性, 均为职业女性, 年龄 (39 ± 3.74) 岁, 职业分别为: 教师、医务人员、工人、机关干部、服务人员。

1.2 研究方法

1.2.1 诊断标准 根据目前被国际医学界所公认的, 美国疾病控制中心 (centers for disease control and pre-vention, CDC) 在 1994 年提出的 CFS 诊断标准^[5]。该标准从以下 3 个方面进行诊断: (1) 医学或临床上无法解释的至少长达 6 个月的疲劳: 该疲劳为新发症, 不是用力工作所导致的结果, 休息不能减轻, 与之前比活动能力下降; (2) 至少具备下列 7 项中的 4 项: 记忆力减退; 淋巴结肿大; 肌肉痛; 关节痛; 头痛; 睡眠质量差; 用力后 24 h 以上不舒服; (3) 排除标准: 处于未治愈的可能导致疲劳的疾病状态; 精神病; 抑郁症; 精神失常; 痴呆; 厌食症或暴食症; 滥用酒精或其它物品; 极度肥胖。参与本研究的 9 名职业女性, 均符合以上诊断标准, 确诊为 CFS 职业女性, 发病时间 8 个月 ~ 4 a 不等。

1.2.2 运动处方 本研究对 CFS 职业女性进行为

期 8 个月的瑜伽运动治疗, 整个治疗过程分初期阶段、中期阶段和巩固阶段 3 个阶段。瑜伽运动处方中, 每次练习内容包括 3 部分: 准备部分 (暖身配合调息法)、基本部分 (各种体位姿势)、结束部分 (冥想放松)。

因为 CFS 职业女性病症特殊, 本研究采用阶梯式练习方法, 在瑜伽运动时, 逐渐加大运动强度和加长运动时间。运动强度由有效训练负荷靶

表 1 瑜伽治疗 CFS 的运动处方

Tab. 1 Yoga exercise prescription for the treatment of CFS

运动阶段	运动时间 (min/次)	运动强度 (强度百分比)	主观强度感觉 (RPE)	运动频度 (次/周)
初期阶段 (2个月)	40	30%	9~11	2
中期阶段 (4个月)	50	55%	10~12	3
巩固阶段 (2个月)	60	60%	11~13	3

心率来控制, 靶心率 = 最大心率 × 强度百分比 = (220 - 年龄) × 30% ~ 60%, 每次运动时间也由 40 min 逐渐延长至 60 min。在运动治疗实践中, 对于症状严重者, 根据实际情况, 采用更低的强度和更短的练习时间开始运动。

另外, 对参与本研究的 9 名 CFS 职业女性, 在整个运动治疗过程中的生理及心理变化进行严格监控。首先, 对 CFS 职业女性运动后和次日清晨心率进行监控, 如果心率在运动后数分钟内恢复至安静水平, 且次日晨醒时的安静心率也较恒定, 说明运动量较适合, 否则将及时进行调整。另外, 根据自觉用力程度量表 (RPE), 请 CFS 职业女性对每次运动强度进行主观评价, 力求 CFS 职业女性对该次运动的主观强度感觉保持在 9 ~ 13, 说明运动量较适合, 否则将及时进行调整。

此外, 在瑜伽练习进行时, 对于不能坚持者, 及时停止运动, 待休息后再鼓励其继续完成, 以确保取得最佳治疗效果为宜。

1.2.3 评价方法 本研究采用美国波士顿新英格兰医学健康研究所标准版的健康调查量表 SF-36 (The 36 item short form health survey)^[6], 对进行 8 个月瑜伽运动前后的治疗效果进行评定。SF-36 是目前世界上公认的具有较高信度和效度的普适性生命质量评价量表, 也是测量客观的疲劳症状, 评价功能损害情况的一个多条目量表。该量表由 36 个条目组成, 分为 8 个维度和 1 个健康变化自

评. 8 个维度即生理功能 (PF)、生理职能 (RP)、躯体疼痛 (BP)、总体健康 (GH)、活力 (VT)、社会功能 (SF)、情感职能 (RE)、精神健康 (MH), 分数越高, 健康状况越好. 健康变化自评即健康变化 (HT), 用于评价过去 1 a 内健康改变. SF-36 是目前被广泛使用的信、效度都很好的工具, 尤其对 CFS 患者进行行为治疗前后的结果对比的评价敏感性非常好.

1.2.4 统计学方法 将测试数据录入 Excel 数据库, 然后采用 SPSS 统计软件进行统计分析处理, 实验数据以“平均数 ± 标准差”表示, 样本间显著性检验采用配对 *t* 检验 (Paired-Samples *t* Test), 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义.

2 结果

2.1 瑜伽运动治疗前后 SF-36 中 8 个维度的比较

瑜伽运动治疗前后 SF-36 中 8 个维度的比较见表 2, 由表 2 可知参与 8 个月的瑜伽运动治疗, CFS 职业女性瑜伽治疗后生理功能 (physical Functioning, PF)、生理职能 (role-physical, RP)、躯体疼痛 (bodily pain, BP)、总体健康 (general health, GH)、活力 (vitality, VT)、社会功能 (social functioning, SF)、情感职能 (role-emotional, RE)、精神健康 (mental health, MH). 8 个维度得分均高于治疗前, 具有统计学意义 ($P < 0.01$).

表 2 瑜伽运动治疗前后 SF-36 量表 8 维度得分比较 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 2 Yoga awveraent SF-36 scade 8 dimension stores before and after treatment comperison ($\bar{x} \pm s$)

项目	治疗前	治疗后	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
生理功能 (PF)	31.67 ± 11.99	67.44 ± 12.40	-15.11	< 0.01
生理职能 (RP)	16.67 ± 25.00	80.56 ± 27.32	-7.56	< 0.01
躯体疼痛 (BP)	34.44 ± 22.96	64.78 ± 15.93	-7.08	< 0.01
总体健康 (GH)	1.67 ± 2.50	22.78 ± 10.93	-5.85	< 0.01
活力 (VT)	23.33 ± 12.25	47.22 ± 17.16	-9.17	< 0.01
社会功能 (SF)	41.67 ± 15.31	69.44 ± 15.45	-8.00	< 0.01
情感职能 (RE)	0.00 ± 0.00	66.67 ± 28.88	-6.93	< 0.01
精神健康 (MH)	40.89 ± 13.08	57.33 ± 10.58	-9.04	< 0.01

2.2 瑜伽运动治疗前后 SF-36 中健康变化 (reported health transition, HT) 比较

瑜伽运动治疗前后 SF-36 健康变化 (reported health transition, HT) 比较见表 3, 由表 3 可知, 通过参与 8 个月的瑜伽运动治疗后, CFS 职业女性对自己的健康状况和 1 a 前比的主观判断均有明显提高.

表 3 治疗前后健康变化 (HT) 比较 ($n = 9$)

Tab. 3 Health changes before and after the treatment (HT) ($n = 9$)

条目	好多了	好一些	差不多	差一些	差多了
治疗前	0	0	0	33.3%	66.7%
治疗后	55.6%	44.4%	0	0	0

3 讨论

3.1 瑜伽运动对 CFS 职业女性的生理健康有着积极的治疗作用

本研究结果显示, 经过 8 个月的瑜伽治疗后, CFS 职业女性的生理功能、生理职能、躯体疼痛和总体健康 4 个主要反应个体身体健康状况维度, 均好于治疗前, 差异有统计学意义 ($P < 0.01$). 由此说明, 瑜伽运动能较好地改善和提高 CFS 职业女性的身体健康状况.

瑜伽运动的呼吸与冥想对大脑和神经系统有积极的作用. 在瑜伽运动中, 通过有意识的呼吸, 让人体的肌肉、神经、骨骼以及每一个细胞, 都得到舒缓, 并将积极的精神与意识辐射到全身, 达到一个良好的状态. 瑜伽冥想超越了单纯的姿势, 让人们的关注不仅仅停留在身体强健的层面中, 而是把心、意、灵完全专注在原始之初之中, 最大限度地用心关注、感受自己的身体, 倾听、回应它发出的信号, 让人们更接近瑜伽的真谛. 经研究表明在进入冥想这一特殊意识状态时, 人的脑电波将出现在通常意识状态即清醒、作梦和深睡时都无法出现的特殊波形 A 波和 B 波. 这标志着人进入了全身放松、意识明晰安详的状态^[7]. 因此, 瑜伽对治疗失眠、神经衰弱, 疲劳等疾病有显著疗效.

瑜伽运动的体式的练习, 根据身体解剖学原理, 采用扭转、弯曲、伸展的静态动作及动作间的止息时间, 不仅对肌肉和骨骼的锻炼有益, 也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能, 通过激发人体潜在能量来促进身体健康, 促进了内源性镇痛物质 - 脑啡肽与内啡肽的释放^[8]; 降低交感神经系统的兴奋性, 减少炎性介质的释放^[9]; 引导积极的行为改变, 增强人们对躯体和精神的自

我认识, 激发积极、乐观的情绪, 同时改善人们的认知过程, 增强对疼痛的自我控制能力^[9]。所以瑜伽运动对急、慢性疼痛都具有明显的治疗效果。

3.2 瑜伽运动对 CFS 职业女性的心理健康有着积极的治疗作用

本研究结果显示, 经过 8 个月的瑜伽治疗后, CFS 职业女性的活力、情感职能、精神健康 3 个主要反应个体心理健康状况的维度, 均好于治疗前, 差异有统计学意义 ($P < 0.01$)。由此说明, 瑜伽运动能较好地改善和提高 CFS 职业女性的心理健康状况。

大量研究表明, 瑜伽运动有益于心理情绪方面以及神经传递介质的改变。练习瑜伽会让人体内的内啡肽和所释放的多巴胺会增多^[11], 通过瑜伽冥想和呼吸练习使人的精神和心境变得更加平和、宁静, 更容易集中精力, 减少焦虑和抑郁的情绪^[12]。瑜伽的体式伸展练习, 锻炼了人体的伸缩控制, 从而对人体情绪控制起到非常主要的作用^[13]。因此, 长期坚持瑜伽锻炼, 能调节心理, 释放压力, 消除焦虑、抑郁、以及疲劳, 让身体恢复健康^[14]。

3.3 瑜伽运动对 CFS 职业女性的社会功能的影响

本研究结果显示, 经过 8 个月的瑜伽治疗后, CFS 职业女性的社会功能维度明显好于治疗前 ($P < 0.01$)。从社会学角度分析, 在瑜伽练习过程中减少了 CFS 职业女性与社会的隔离, 搭建了良好的社交网络, 增强了社会支持^[15]。当 CFS 职业女性聚集在一起进行练习时, 可以相互交流, 相互鼓励, 不仅使身心得到放松, 也消除了患病以来的孤独感, 促进 CFS 职业女性人际关系的协调发展, 提高了 CFS 职业女性社会适应能力。另外, 在瑜伽运动治疗后, 因 CFS 职业女性生理及心理健康的明显好转, 促使 CFS 职业女性更加积极的参与到社会活动中, 又促进了 CFS 职业女性疾病的好转, 形成了有利于治疗的良性发展。

3.4 瑜伽运动提高了 CFS 职业女性对自己健康主观判断的满意度

通过 8 个月的瑜伽运动治疗后, 9 名 CFS 职业女性均对自己的健康状况, 作出比 1 a 前好多了的评价, 再次证明了, 瑜伽运动提升了 CFS 职业女性对自己健康主观判断的满意度。

综上所述, 瑜伽运动对治疗 CFS 职业女性的病症确实有着显著疗效。通过研究显示, 瑜伽运动促进 CFS 职业女性身心健康, 改善 CFS 职业女性健康状况, 提高 CFS 职业女性生活质量, 增强 CFS 职业女性生活幸福感。因此, 瑜伽运动治疗 CFS 职业女性所取得的成效值得在 CFS 疾病治疗中推广。

[参考文献]

- [1] HOLMES G P, KAPLAN J E, GANTZ N M, et al. Chronic fatigue syndrome: a working case definition [J]. *Ann Intern Med*, 1988, 108(3): 387 - 389.
- [2] 范巍, 冯颖. 职业女性角色态度与幸福感研究 [J]. *人类功效学*, 2005, 11(3): 6 - 10.
- [3] 陈胜. 瑜伽养生术 [M]. 武汉: 中国地质大学出版社, 2008: 1 - 2.
- [4] K A RIME, T CHALER. Treatments for chronic fatigue syndrome [J]. *Occup Environ Med*, 2005, 55(1): 32 - 39.
- [5] FUKUDA K, STRAUS S, HICKIE I, et al. The chronic fatigue syndrome: a comprehensive approach to its definition and study [J]. *Ann Intern Med*, 1994, 121(12): 953 - 959.
- [6] WARE J E, SNOW K K, KO SINSKI M, et al. SF36 Health survey manual and interpretation guide. [M]. Boston MA: the Health Institute, New England Medical Center, 1993: 1 - 224.
- [7] 刘莹. 瑜伽与中医养生 [J]. *辽宁中医药大学学报*, 2008, 10(5): 7 - 8.
- [8] SLADE S C, KEATING J L. Unloaded movement facilitation exercise compared to no exercise or alternative therapy on outcomes for people with nonspecific chronic low back pain: a systematic review [J]. *Manipulative Physiol Ther*, 2007, 30(4): 301 - 311.
- [9] POSADZKI P, ERNST E, TERRY R, et al. Is yoga effective for pain? A systematic review of randomized clinical trials [J]. *Complement Ther Med*, 2011, 19(5): 281 - 287.
- [10] WREN A A, LIGHT M A, RYAN J W, et al. Yoga for persistent pain: new findings and directions for an ancient practice [J]. *Pain*, 2011, 152(3): 477 - 480.
- [11] HARTE J L, EIFERT G H, SMITH R. The effects of running and meditation on beta-endorphin, corticotropin-releasing hormone and cortisol in plasma and on mood [J]. *Biol Psychol*, 1995, 40(3): 251 - 265.
- [12] KJAER T W, BERTELSEN C, PICCINI P, et al. Increased dopamine tone during meditation induced change of consciousness [J]. *Brain Res Cogn Brain Res*, 2002, 13(2): 255 - 259.
- [13] YEDRI N. Yoga for control of epilepsy [J]. *Seizure*, 2001, 10(1): 7 - 12.
- [14] ARAMBULA P, PEPPER E, KAWAKAMI M, et al. The physiological correlates of Kundalini yoga meditation: a study of a yoga master [J]. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 2001, 26(2): 147 - 153.
- [15] WILLIAMS K, ABILDSON C, STEINBERG L, et al. Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain [J]. *Spine (Phila Pa 1976)*, 2009, 34(19): 2066 - 2076.

(2015 - 07 - 10 收稿)