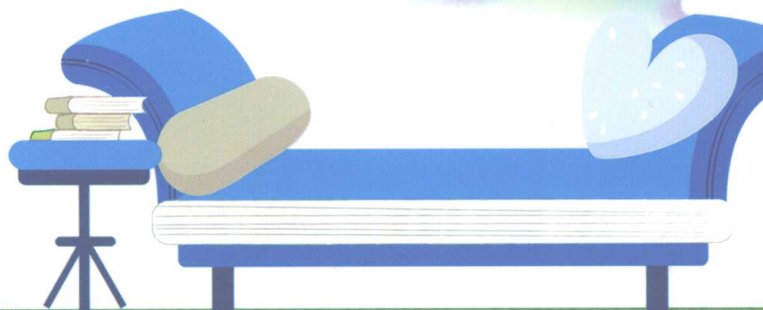


DEBING BUSHI TURAN DE

不治已病治未病 一切疾病
都源自亚健康



主编 范晓清



得病不是

突然的

哪种状况会让你生病

一部帮助现代人认识健康、
远离疾病的实用保健读本。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

得病不是突然的

—— 哪种状况会让你生病

DEBING BUSHI TURANDE
—— NAZHONG ZHUANGKUANG HUIRANGNI SHENGBING

主 编 范晓清

编 者 赵冰清 张漪萍 张雪霏 汪世英

张广荣 范小玲 范亚亚

插 图 闫海英

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

得病不是突然的:哪种状况会让你生病/范晓清主编.北京:人民军医出版社,2008.11

ISBN 978-7-5091-2181-8

I .得… II .范… III .疾病-防治-普及读物 IV .R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157848号

策划编辑:贝丽于岚 **文字编辑:**王兰芝 **责任审读:**张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 **装订:**京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 **字数:**209千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

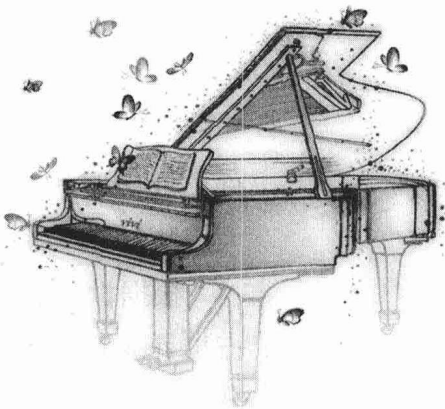
印数:0001~4500

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

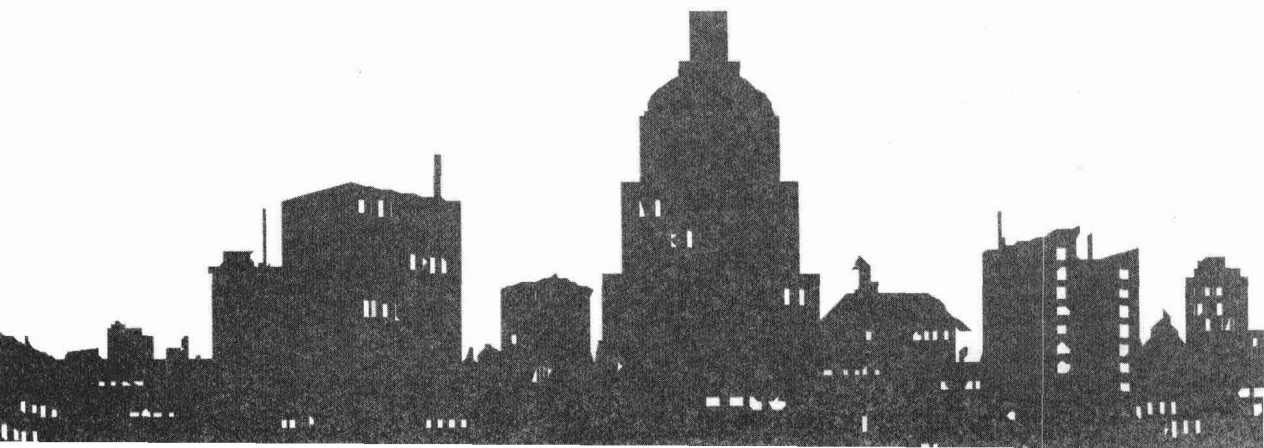
前言



改革开放以来,特别是进入新纪元之后,全球科技水平和经济实力稳步增长,人们的生活质量明显改善,物质文明和精神文明都有了极大的发展和提高。然而,在这一片欣欣向荣的大好形势下,却隐藏着一个不容忽视的健康问题,那就是近年来“出镜率”颇高的亚健康状态!亚健康是一种脱离健康但又尚未发展成为疾病的中间灰色过渡状态,人们普遍存在的食欲不振、睡眠不佳、体力不济、情绪不稳定等状态均属于亚健康的典型表现。

现代社会中,由于高度发达的工业社会造成了生态环境的严重破坏,人们的生存条件每况愈下。同时,工作竞争日益激烈,人们的精神负担越来越重,导致心理压力也越来越大。加之物质生活的提高使人们的膳食结构变得越来越不合理。在种种因素的作用下,使得亚健康状态成为目前世界范围内的普遍问题。

亚健康有两种发展方向,其一是进行积极合理的调整,重新恢复到健康状态;其二是恶性发展最终成为疾病。健康的身心是我们自始至终的不懈追求,同时也是人们进行一切社会活动的基本条



件。亚健康状态的存在无疑对我们发展事业和享受生活构成了巨大威胁。

根据世界卫生组织的相关调查显示,拥有真正健康状况的人仅占世界人口总数的5%,疾病患者占20%,而75%的人则处于不同程度的亚健康状态中。因此,防治亚健康是现代人首要关注的健康问题,这不仅是人们自身的需要,同时亦是精神文明建设和物质文明建设的需要。

早在2 500年前,我国中医学的奠基之作——《黄帝内经》云:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,知已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”也就是说,健康的维持,要从“未病”的调理予以及早进行,否则待其发展成为“已病”则为时已晚。这与现代医学的亚健康概念及其防治观点如出一辙,充分显示了我们祖先对保健养生方面认识的智慧。

“治未病”是中医学调身治病的主要原则之一,即防重于治。与其病后手忙脚乱地求医问药,大费周折,还要备受病痛的折磨,不如及早预防诱发疾病的各种可能因素,消除健康隐患,摆脱亚健康状态,真正做到防患于未然,从而呵护和维持全面的身心健康。

正是基于这种认识和大众的健康需求,我们特撰此书以加强亚健康知识的普及,从而帮助读者更加科学合理、实用有效地打理自己与家人的身心健康。希望本书能帮助读者全面了解和掌握亚健康的相关概念、防治要则、防治措施,以及其他注意事项。从而使人们早日拥有健康的体魄和良好的精神,使身心健康上升到新的高度,充分享受现代社会的完美生活!

作者



目 录

第1章 关于亚健康 / 1

- 一、你知道新的健康概念吗 / 2
- 二、衡量自己是否健康的标准 / 3
- 三、亚健康概念简述 / 5
- 四、亚健康现状及特点 / 6
- 五、亚健康的常见表现 / 7
- 六、专家对亚健康的分类 / 8
- 七、正确区别亚健康与疾病 / 9
- 八、你属于亚健康易感人群吗 / 10
- 九、亚健康与年龄的关系 / 12
- 十、导致亚健康状态的几大因素 / 13
- 十一、亚健康的危害有哪些 / 14
- 十二、亚健康的检测意义 / 15
- 十三、亚健康的常见检测项目 / 16
- 十四、亚健康简易的自我测定 / 17
- 十五、有关亚健康的中医分析 / 18
- 十六、中医对于亚健康的分型 / 19

第2章 睡眠障碍会让你生病 / 22

- 一、睡眠是必不可少的生理活动 / 23

- 二、睡眠质量的判断标准 / 23
- 三、不同年龄人群所需要的睡眠时
间 / 25
- 四、如何把握最佳睡眠时间 / 26
- 五、睡眠不足的体征表现 / 27
- 六、亚健康与睡眠障碍的关系 / 29
- 七、有关睡眠障碍的概念和特点 / 29
- 八、睡眠障碍的相关研究 / 30
- 九、睡眠障碍的两大常见类型 / 31
- 十、睡眠障碍的诱发因素 / 32
- 十一、睡觉磨牙不是正常现象 / 33
- 十二、鼾病的原理及影响 / 34
- 十三、导致失眠的主要原因 / 35
- 十四、睡眠障碍的护理要则 / 36
- 十五、舒缓紧张情绪利于睡眠 / 37
- 十六、减轻压力有助改善睡眠 / 38
- 十七、促进睡眠的生活小常识 / 39
- 十八、帮助睡眠的几类食物 / 40
- 十九、心脾两虚型睡眠障碍的食
疗 / 41

二十、肝气郁结型睡眠障碍的食疗方 / 42

二十一、阴虚火旺型睡眠障碍的食疗方 / 43

第3章 食欲不振会让你生病 / 45

- 一、食欲不振的生理机制 / 46
- 二、食欲透露出的健康信息 / 47
- 三、食欲不振与亚健康 / 47
- 四、食欲不振可导致神经性厌食 / 58
- 五、其他进食异常行为 / 49
- 六、食欲不振的调控方案 / 50
- 七、食欲不振的中医调养原则 / 52
- 八、药膳调理食欲的特点 / 53
- 九、药膳调理的具体应用 / 54
- 十、调整饮食习惯有助于恢复食欲 / 55

十一、四季合理饮食可以避免食欲不振 / 56

十二、应该知道的餐前注意事项 / 57

十三、促进食欲的食物和药物 / 59

十四、适宜脾虚胃弱者的食疗方 / 60

十五、适宜肝气犯胃者的食疗方 / 61

十六、适宜胃弱湿困者的食疗方 / 62

十七、食欲不振的按摩调理方法 / 63

十八、食欲不振的其他疗法 / 63

第4章 体力不济会让你生病 / 65

一、体力不济是亚健康的症状之一 / 66

二、体力不济的主要表现 / 66

三、体力不济也分为不同类型 / 68

四、体力不济的中医分型 / 69

五、体力不济的饮食宜忌 / 70

六、体力不济的调养方法 / 72

七、肺气不足型的食疗方 / 73

八、脾胃气虚型的食疗方 / 74

九、肝肾亏虚型的食疗方 / 75

十、体力不济的茶酒调养 / 76

十一、按摩调养简便易行 / 78

十二、体力不济的药浴调养 / 79

十三、有氧运动有助增强体力 / 80

第5章 心理障碍会让你生病 / 82

一、心理健康与亚健康的关系 / 83

二、心理健康的标准和特点 / 84

三、心理亚健康的判断标准 / 86

四、亚健康与心理障碍 / 87

五、心理障碍的几大误区 / 88

六、心理障碍的主要成因 / 89

七、心理障碍的普遍表现 / 91

八、自卑心理阻碍个人发展 / 92

九、自私心理是万恶之源 / 93

十、贪婪心理损人毁己 / 94

- 十一、易怒损害身心健康 / 95
- 十二、吝啬心理容易被人孤立 / 96
- 十三、自闭心理与社会隔绝 / 97
- 十四、空虚心理会患得患失 / 98
- 十五、浮躁心理导致迷失自我 / 99
- 十六、孤独心理导致脱离人群 / 100
- 十七、虚荣心理害人害己 / 101
- 十八、嫉妒心理腐蚀人心 / 102
- 十九、要及时调节心理亚健康 / 103
- 二十、微笑是防治心理亚健康的良药 / 104
- 二十一、哭泣有助于改善心理亚健康 / 105
- 二十二、克服心理亚健康的六大法则 / 106
- 二十三、保持心理平衡战胜心理亚健康 / 107

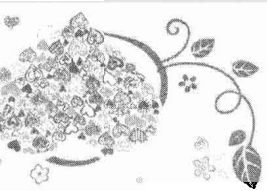
第6章 亚健康与多种疾病 / 109

- 一、亚健康与疾病的关系 / 110
- 二、亚健康易诱发高血压 / 110
- 三、亚健康与血脂增高 / 112
- 四、血糖增高是亚健康的信号 / 113
- 五、肥胖也属于亚健康 / 115
- 六、长期亚健康可引发冠心病 / 118
- 七、亚健康人群易患心脑血管疾病 / 119

- 八、亚健康人群易患感冒 / 121
- 九、亚健康与传染性疾病 / 122
- 十、便秘是亚健康的常见症状 / 123
- 十一、亚健康易引发消化性溃疡 / 125
- 十二、消化道亚健康与胆结石症 / 126
- 十三、脂肪肝是肝脏亚健康的表现 / 127
- 十四、警惕骨骼亚健康向骨质疏松的转化 / 128
- 十五、亚健康易导致的男性疾病 / 129
- 十六、更年期女性易患亚健康 / 130
- 十七、亚健康极易导致贫血症 / 131
- 十八、亚健康是肿瘤病的温床 / 133
- 十九、神经衰弱即是亚健康 / 134
- 二十、心理亚健康最易导致抑郁症 / 136
- 二十一、心理亚健康较易引发焦虑症 / 139
- 二十二、心理亚健康可能导致偏执型神经症 / 140
- 二十三、强迫症与心理亚健康 / 142

第7章 亚健康与现代都市病 / 144

- 一、你是否患有电脑综合征 / 145
- 二、警惕手机综合征的危害 / 147
- 三、如何避免耳塞综合征 / 148
- 四、夏季谨防空调综合征 / 149



目 录

得病不是突然的

——哪种状况会让你生病

- 五、电视综合征不可小瞧 / 150
- 六、不要忽略高楼综合征 / 152
- 七、不可不知的居室综合征 / 153
- 八、高科技导致的网瘾综合征 / 154
- 九、白领应高度预防信息综合征 / 156
- 十、夜生活诱发的光源综合征 / 157
- 十一、汽车综合征早知道 / 158
- 十二、与生活密切相关的家电综合征 / 160

第8章 亚健康与治未病 / 162

- 一、防治亚健康的重要意义 / 163
- 二、防治亚健康即是“治未病” / 164
- 三、中医防治亚健康的法则 / 165
- 四、中医调治亚健康的方式 / 167
- 五、现代医学对亚健康的防治措施 / 168
- 六、养成良好的睡眠习惯 / 170
- 七、夫妻性生活要适度 / 171

- 八、关于亚健康的科学饮食观 / 172
- 九、饮食的六大平衡原则 / 173
- 十、培养正确的饮食习惯 / 175
- 十一、坚持有氧运动远离亚健康 / 176
- 十二、科学理解“生命在于运动” / 178
- 十三、运动原则的灵活运用 / 179
- 十四、防治亚健康的常用中药 / 180
- 十五、学会按摩可以防治亚健康 / 181
- 十六、告别亚健康的东方瑜伽术 / 182
- 十七、亚健康的社会心理干预 / 183
- 十八、平衡心理状态是关键 / 184
- 十九、调适心理压力的措施 / 185
- 二十、亚健康的水疗法 / 186

附录 / 188

- 一、预防亚健康食物简表 / 189
- 二、预防亚健康中药简表 / 194
- 三、预防亚健康运动简表 / 200

第1章 关于亚健康

亚健康是现代医学提出的一个新的健康概念,随着人们健康观念和保健意识的提高,其逐渐得到了人们的普遍关注,并越来越频繁地出现在人们的日常生活和媒体宣传中。这不仅仅意味着人们的健康保健意识发生了革命性变更,同时也从另一角度说明了目前人们身体水平的每况愈下。

亚健康概念的产生和普及是一种必然现象,直接影响着人们的身心健康状况以及工作生活的进行。人体亚健康的形成受到社会、饮食、心理、生理、个体差异等多重方面的影响,其产生和发展机制较为复杂。本章对有关亚健康的基本概念进行了较为详细、系统的介绍,以供读者消除疑窦,增强了解,彻底认识亚健康的各种原理及其影响。



一、你知道新的健康概念吗

健康是人类进行一切社会活动的基础条件和根本前提,没有健康就意味着失去了正常生活的资本,因此,人类才不断研究更先进的医疗技术以服务于“维持健康”的目的。以往人们对健康的理解似乎仅仅停留在“没有病”的认识层面上,而随着社会生产力和医疗科学技术的提高,健康的概念也增添了更为丰富的内容,涉及范围越加广泛,从而使得健康的定义越来越全面和深入。

世界卫生组织在1984年提出了关于健康的崭新定义,即健康不仅仅只是没有病和不虚弱,而是要求身体、心理和社会功能这三个方面同时达到和谐、完美的状态。这不仅颠覆了过去传统意识里的健康概念,说明生物-心理-社会医学模式逐渐取代了传统生物医学模式,成为人类生命健康研究课题中的里程碑,同时也意味着人们对健康含义的理解越来越深刻。

而在此后不久,世界卫生组织在此健康定义的基础上,又增加“道德健康”的内容。所谓道德健康,就是指通过正常的方式、途径满足自己的需求,按照社会认可的道德行为规范准则、制约衡量自己,并以此指导





和支配自己的思想行为,具有是非观念,能够辨别真伪、善恶、荣辱。此后在2000年,世界卫生组织在对健康定义的阐述中又将“生殖健康”纳入其中,进一步完善总结了健康概念。因此,如今的健康定义是:只有躯体健康、心理健康、社会适应能力良好、道德健康和生殖健康同时达到良好状态,这五者缺一不可,才算是真正意义上的健康。

世界卫生组织关于健康概念的一系列发展变化,说明人们的传统健康观念发生了根本性转变,从过去仅局限于“躯体健康”,到如今涵盖“心理健康、生殖健康、道德健康”等更加广阔的思考高度上,从而使健康的定义越来越全面、完整和积极。由此可见,如今的健康概念并不仅仅隶属于医学范畴,而是被拓展到了更加广泛的心理学、社会学等范畴,并且健康也不再仅仅属于个体关注对象,个体健康,乃至民族的健康成为了整个国家的一项重要使命和社会责任。具体到我国,全民综合素质的提高对于今后国家的发展建设具有重要意义。其中,全面、正确地了解健康新概念就成为改善健康状态的首要环节。

二、衡量自己是否健康的标准

在现代社会文明高度发展的同时,人们的各种思想观念也发生了日新月异的变化。健康新概念的提出显示了人们健康观念的更新进步。在生活和节奏高速运转的今天,人们承受着来自各方面的压力,加之各种因素的共同作用,导致“现代文明病”的发病率越来越高,对人们工

得病不是突然的——哪种状况会让你生病

健康的四大基石和八大要素

世界卫生组织提出了健康的四大基石与八大要素的相关概念,其与健康密切相关。四大基石为合理膳食、适量运动、生活规律、心理平衡。八大要素则为营养均衡、锻炼适当、信念坚定、休息充足、节欲静心、呼吸空气、沐浴阳光以及经常喝水。

爱心小贴士



作、生活和学习的正常进行造成了极大影响。

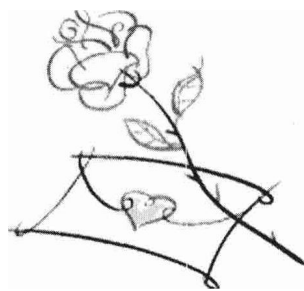
因此,要想获得健康的身心状态,除了按照健康新概念调整原有的价值体系之外,还须进一步详细了解健康新概念中的相关标准,以便于采取各种合理的调理措施,更好地关爱自己和家人,以利于健康的维持有据可循。

世界卫生组织明确了健康状况的具体衡量标准,其中包括10项内容:

1. 拥有充沛的精力,对待日常工作和学习能够从容不迫,而不感到疲劳和力不从心。
 2. 拥有积极乐观的处世态度,敢于迎接各种挑战,乐于承担责任。
 3. 能够合理安排工作和休闲的时间,善于劳逸结合,进行适当有效的休息,睡眠质量良好。
 4. 具有较强的应变能力,能够很快做出合适的调整来适应工作、生活中的各种变化。
 5. 身体较好,对于一般感冒和传染病具有一定抵抗能力。
 6. 体重在标准范围之内,体形正常匀称,身材比例协调。
 7. 眼睛明亮有神,反应灵活敏锐,眼睑没有炎症。
 8. 牙齿清洁坚固,牙龈颜色正常,没有疼痛、缺损、红肿、出血等现象。
 9. 头发浓密富有光泽,没有头屑。
 10. 肌肉和皮肤紧密而富有弹性,没有松弛、黯淡、老化等现象,步履轻盈、敏捷而有力。
- 以上为世界卫生组织提倡的健康10大标准,可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”主要从机体状态来衡量健康:

1. 吃饭快 即指食欲良好,不挑食偏食,能很快吃完饭。
2. 排便快 排便次数正常,并能在有便意的情况下顺畅排出。
3. 入睡快 一旦有睡意很快就能睡着,且睡眠质量良好,醒来后精神饱满,头脑清醒,神清气爽。
4. 说话快 思维敏捷,条理清晰,反应灵活,语言表达流利准确。
5. 走路快 行动敏捷,步伐轻快灵敏。



“三良好”则从心理状态来体现健康标准:

1. 拥有良好的人格个性 性格温良,情绪平稳,具有坚定的意志,乐观坦荡,与人为善。
2. 拥有良好的处世能力 能够客观现实地观察和分析问题,具有较好的控制和表达情绪的能力,能够自如地适应社会环境。
3. 拥有良好的人际关系 能够建立和睦的人际关系,与人沟通时坦诚自然,能够正确表达自己的观点。

三、亚健康概念简述

所谓亚健康,即是机体在疾病和健康状态以外还存在的一种介于这两者之间的状态。由于人们惯于将健康称为第一状态,将患病称为第二状态。因此,处于健康和疾病之间的这种状态就被称作第三状态,又叫灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。关于亚健康的概念最早是由前苏联学者N·布赫曼教授于20世纪80年代提出的,并将这种非疾病非健康的状态形象地称作亚健康。

具体来说,亚健康状态是指人体存在某些不良现象,如便秘、易感疲劳等,呈现出活力下降以及某些生理功能和适应能力不同程度降低的状态,然而却尚未发生明显或典型的临床疾病,也就是健康和疾病之间的动态渐变过程。

亚健康的称谓

过去人们习惯称健康为第一种状态,称患病为第二种状态,所以这种既非健康又非患病的中间状态,就被称为第三种状态,也称为灰色状态、病前状态、潜病状态、亚临床期等。

爱心小贴士



处于亚健康状态的人既可通过合理的养护调理恢复健康,又可能由于重视不够而由初期的量变发展成为质变最终引发疾病。由此可见,亚健康是易于转化且极不稳定的。因此,应该对身体出现的各种异常变化提高警觉,抑制不良苗头,避免疾病的发生,将亚健康可能带来的危害降至最低。

目前临床上还没有专门用于诊断亚健康的标准和方式,因此,人们往往未能及时发现和重视身体出现的不适现象,以致延误了进一步的检查、动态观察和调控,为疾病的产生发展留有隐患。

通常亚健康状态人群会出现不同程度的睡眠障碍、心理疲劳、性功能障碍、便秘、神经衰弱等身心障碍,并多数伴有焦虑、抑郁等不良情绪,以致精力不足、持续疲劳、抵抗力下降,易感染流行性疾病,且工作效率常常严重降低。出现上述征象后,应尽快进行相应的调理养护,尽量避免其进一步的严重发展。这对于健康的维持和促进具有重要意义,也正是宣传和防治亚健康的根本目的。

综上所述,亚健康既非健康状态,也不是某种疾病的进行阶段,而是在这两者之间的中间状态,并且由于它的不确定性导致其向健康和疾病两方面发展的可能性相当。然而,这两种趋势的发展完全取决于人们自身的态度和方法,因此,要对亚健康状态提高警觉,及早将诱发疾病的隐患去除。

四、亚健康现状及特点

近几年来,亚健康被提及得越来越多,这不仅说明人们增加了对亚健康的重视程度,也意味着亚健康已渐变成一个不容忽视的社会问题。随着经济发展和社会进步,如今社会就业呈现出明显向脑力职业方向发展的趋势,且对工作效率和质量的要求越来越高,致使人们的工作节奏越来越快,心理压力与日俱增。在这种情况下,相当部分的人已出现了各种不同的机体和心理不适,处于不同程度的亚健康状态下。因此,普及亚健康概念及相关预防调理措施对于国民素质的提高和未来国家的发展建设具有重大意义。对此,了解亚健康的发展趋势及其特点是非常必要的。

根据世界卫生组织公布的有关研究表明,目前在世界范围内已经有50%~70%的人处于或曾经处于不同程度的亚健康状态中;我国的形势也不甚乐观,不久前对上海等10个城市进行的相关调查结果显示,其中66%的人出现过失眠多梦、不易入睡、经常疲劳等现象,62%的人经常肢体酸

痛、腰膝无力僵硬,58%的人体力不支,参与体力劳动时容易疲劳,57%的人记忆力明显下降或上楼费劲,48%的人皮肤粗糙干燥,面色晦黯,情绪不稳定。种种研究报告显示,亚健康已成为现代社会的一个普遍现象,并且还有继续上升的势头,成为威胁人们健康的巨大隐患。

同时,研究人员还发现,亚健康状态在沿海或经济发展较快的地区较为高发,亚健康人群中脑力劳动者高于体力劳动者,中年人高于青年人,女性多于男性,这也和这些地区快速的工作节奏、中年人巨大的经济压力和女性敏感的体质、性格有着不可分割的关系。

从总体形势来看,由于在经济发展等无法避免的客观因素以及种种个体因素的影响下,亚健康在我国今后的发展仍将持续上升趋势,成为危害人们健康的重要问题,因此,应对其引起特别重视和关注,以利于保障国民素质的健康和国家建设的正常发展。

五、亚健康的常见表现

亚健康如今已经成为人们普遍关注的健康问题,这与其迅速的发展趋势以及对健康影响的严重性有着很大关系。人们开始越来越多地将注意力放在这个健康和疾病以外的问题上,不仅说明了亚健康状态的高发和普遍,同时也意味着人们健康意识的提高。

具体来说,亚健康状态的出现和严重程度与生活和工作背景、年龄阶段、性格特点以及社会层次的不同都有着密切关系,各种人群的主要表现均存在着不同程度和类型的差异。然而,这些表现在发展成为疾病以前可能没有典型的特点,同时由于先天遗传、生理功能、职业习惯、工作特点

等因素的影响,决定了各自亚健康形式和程度的不同,到目前为止尚未研究出用于诊断亚健康的统一量化标准。所以在这种状况下较易造成人们的忽略,延误及时的调治。

然而,某些亚健康表现具有一定的普遍性,有助于判断自己的健康状态。在这里就介绍一些亚健康状态下较为常见和主要的表现,以便大家了解。

1. 代谢异常 检查可见轻度或临



得病不是突然的——哪种状况会让你生病

界的代谢异常,如血糖偏高接近糖尿病诊断标准,血液黏稠度较高,血尿酸轻度增高,血脂轻度偏高等。

2. 特别疾病患者 这里所说的“特别疾病”是指感染某些细菌、病毒或携带原虫等导致的疾病,即机体未发生器质性改变的疾病。这些患者没有症状或症状不明显,却已经处于亚健康状态中,如乙型肝炎病毒携带者。

3. 免疫力下降 亚健康最主要的生理表现是免疫功能低下,无法抵御常见的细菌和病毒的侵袭,经常感冒就是免疫力下降的主要表现。

4. 久病或大病愈后 在久病或大病治愈后恢复的时间多处于亚健康状态中,这段时期体质较虚弱,各项生理功能尚未完全恢复正常,容易出现食欲不振、心烦抑郁、自汗气短、疲乏无力等现象。

5. 生理性衰老 在人们逐渐衰老的过程中由于生理功能的下降,同时由于预防措施的不足或不当,较易导致亚健康的发生。

6. 长期不良习惯 长期持续某种或几种不良的生活习惯很容易导致亚健康,如大量饮酒吸烟、暴饮暴食、熬夜晚睡、缺乏运动等。

7. 心理障碍 亚健康人群往往具有不同程度的不良心理和心理障碍,如焦虑、抑郁、偏执等,从而导致身心失调,这既是亚健康的主要心理表现,同时也促进了亚健康的生成。

8. 其他表现 隐性遗传性疾病患者、更年期人群、经前及经期女性、血压偏高者均属于亚健康人群。

六、专家对亚健康的分类

由于亚健康现在已经成为世界关注的健康问题,因此,更多的专家参与到亚健康的有关研究中,为其主要表现、诊断标准等各方面内容进行了细致具体的调查研究。根据世界卫生组织提出的健康新概念,专家将亚健康表现具体划分为四大类,即躯体亚健康、心理亚健康、社会适应性亚健康和道德亚健康。其中每种亚健康分别有其不同的表现,下面就一一予以介绍:

1. 躯体亚健康 在快速发展的现代社会中,在繁忙的工作重压下人们很容易感到疲劳、倦怠,如长期持续下去就会导致机体出现一系列相应的变化,如四肢乏力、免疫力下降等。

疲劳是躯体型亚健康中最为常见的表现之一,与心脏病、癌症等疾病快速而直接的伤害身体是不同的。疲劳对于机体的耗损是隐形的、长期