



亚健康 评估与干预

主 编 / 罗 仁 赖名慧 戴红芳

YAJIANKANG
PINGGU YU GANYU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



王健康

评估与干预

主 编：王 健 副主编：陈 芳

YAIJIANKANG
PINGGU YU GANYU



人民教育出版社

PEOPLE'S EDUCATION PRESS

亚健康评估与干预

YAJIANKANG PINGGU YU GANYU

主 编 罗 仁 赖名慧 戴红芳
副主编 赵晓山 孙晓敏 魏 敏
陈 晶
编 者 李纪强 刘艳艳 黄建华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

亚健康评估与干预/罗 仁,赖名慧,戴红芳主编. —北京:人民军医出版社,2010.6

ISBN 978-7-5091-3753-6

I. ①亚… II. ①罗… ②赖… ③戴… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 076847 号

策划编辑:杨磊石

文字编辑:杨善芝

责任审读:吴 然

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)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.5 字数:185 千字

版、印次:2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 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

内 容 提 要

本书以中医“上工治未病”的理论为指导,以罗仁教授干预亚健康的专题系列讲稿为基础,较系统地介绍了亚健康的概念、表现、评估、干预原则和方案,对亚健康者的心理调摄、运动指导、饮食调节、生活习惯、中医养生、体质调控、不适症状的个体化干预和常见病预防进行了详细阐述。内容通俗易懂,资料翔实可靠,方法简明实用,适于广大群众,特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

前言

2002年,在我50岁生日的那个晚上,也许是因为高兴而彻夜未眠,当时想着古语云:“五十而知天命”,那么我的天命是什么?回忆起来,母亲跟我说过,我是早产出生,先天不足,自幼体弱多病,靠吃药长大。也许因为这个缘故,所以在小学三年级语文老师布置的一篇名为“我的志愿”的课堂作文中,我写到:第一志愿是当医生,希望自己长大后能像给我治病的医生一样为更多病人解除病痛。高中毕业后,我回到农村,在劳动之余我便自学《广东草药》和《赤脚医生手册》,并试着按书上内容采草药,给自己和亲人治病,如用火炭母治咽炎、腹泻,车前草治小便痛涩,一包针治发热,土牛膝治口唇痛等,多有疗效。于是对中医药产生浓厚的兴趣。1973年,我有幸进入广州中医学院(现广州中医药大学)学习中医,毕业后分配到第一军医大学(现为南方医科大学)工作,从一名住院医师、主治医师,晋升到副主任医师、主任医师,一直坚持在临床第一线。看来,我的天命应该就是当医生,当一名中医师!在30余年的从医路上,更坚定了我要当好一名医生的信念。在30多年的医疗工作中,吃过苦,受过累,把自己的青春交给了病人,我从来不曾后悔,而是乐此不疲从中得到快乐和满足。

随着社会的发展,医生的职责应该是什么?我认为更重要的是应该做一名教会群众懂得如何预防疾病,懂得养生保健的医生,而不是只会坐诊开方或手术的医生。如果医生能把祖国传统医学和现代医学的健康养生知识、方法传授给病人,或走进社区进行健康宣教,让更多的群众拥有健康理念,掌握健康知识,做到自己创造健康、享受健康,这也是我们医生的责任。

近几年,在南方医科大学领导的关心支持下,我参与组织成立了中华中医药学会亚健康分会和广东省中医药学会亚健康专业委员会,同时组织我的研究生团队开展亚健康的科学研究。近5年,承担了国家科技部、国家基金委、广东省科技厅等中医药干预亚健康的课题16项;走进社区、建设工地、企事业单位、军队营房和电视台,开展了“不治已病治未病——罗仁教授与亚健康对话”的健康教育专题讲座。迄今为止,已达100余场,产生了良好的社会影响。

每次讲座结束后,都有不少听众留下来找我咨询、看病,或对我的讲课内容提出修改建议。所以本书是以我的讲稿为基础,由我的听众和我的团队不断修改而完善的。特别是我的学生赵晓山、赖名慧和戴红芳,在本书的写作过程中付出了大量的心血和辛勤的劳动。

创造健康是人类的智慧;维护健康、促进健康是人生的智慧;以中医“上工治未病”的理念指导亚健康的干预,是生活的智慧。现代社会的生存与竞争需要我们摆脱疾病,走出亚健康,回到健康的人生轨道上来。《论语》:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧”;《周易》:“君子以思患而预防之。”但愿本书能对读者的健康有所裨益,在亚健康的干预实践中有所不惑、有所不忧、有所不惧、有所启思。生命诚可贵,健康价更高;上工治未病,干预亚健康!

南方医院 罗 仁

2010年2月1日

目 录

第1章 中医“治未病”与亚健康	(1)
一、中医“治未病”思想的超前性	(1)
二、什么是中医“治未病”	(2)
三、中医“治未病”与亚健康	(4)
第2章 亚健康概述	(6)
一、健康的概念	(6)
(一)什么是健康	(6)
(二)健康的标准	(6)
(三)什么是亚健康	(7)
二、亚健康的病因病机及发生机制	(8)
(一)不良生活方式和行为习惯的影响	(8)
(二)不良饮食行为、缺乏运动和吸烟、酗酒	(9)
(三)社会、心理因素的影响	(9)
(四)环境因素的影响	(10)
(五)遗传因素	(10)
三、亚健康的临床表现及分类	(11)
(一)亚健康的特点	(11)
(二)亚健康的表现	(12)
(三)亚健康的分类	(13)
四、亚健康的评估程序	(13)
(一)亚健康的评估程序	(13)
(二)亚健康状态评估的常用方法	(14)
五、亚健康诊断参考标准	(17)
六、亚健康的中医证候类型	(18)



第3章 怎样干预亚健康	(20)
一、干预亚健康的意义	(20)
二、亚健康的三级干预方案	(21)
第4章 干预亚健康——保持良好心态	(23)
一、拿得起放得下	(26)
二、自己创造快乐	(26)
三、积极思维,乐观态度	(27)
四、稳定情绪,培养耐心	(27)
五、森田疗法	(28)
六、情绪锻炼	(29)
第5章 干预亚健康——坚持运动	(31)
一、运动的重要意义	(31)
二、运动的原则	(33)
三、有氧运动	(35)
四、办公室简易健身法	(37)
第6章 干预亚健康——休息、戒烟限酒	(40)
一、休息和睡眠	(40)
二、劝君戒除一支烟	(43)
三、劝君少饮一杯酒	(44)
第7章 干预亚健康——坚持合理饮食	(47)
一、怎样为合理的饮食	(47)
(一)饮食原则是保证数量,重视质量	(47)
(二)食物金字塔	(48)
(三)一日三餐,要求早餐好、中餐饱、晚餐少	(48)
(四)合理饮食,全面营养	(49)
(五)四季的饮食宜忌	(52)
二、重视饮水	(54)
(一)水的作用、吸收代谢特点	(54)
(二)多喝白开水	(55)
(三)提倡“饮水疗法”	(55)



(四)什么样的人需要比一般人多喝水	(56)
(五)讲究饮水卫生	(56)
三、多进粥食	(57)
四、饮茶有益	(58)
五、每周菜篮子疗法	(60)
六、健康食品	(61)
七、特别推荐可以多吃的食品	(61)
八、抗肿瘤的食品	(62)
九、家庭汤水疗法	(63)
十、建议少吃的食品	(63)
第8章 干预亚健康——中医干预	(65)
一、适四时、益寿年的养生方法	(66)
二、中医辨证论治	(67)
三、拔罐、热敷	(69)
四、针灸、推拿	(70)
五、气功、导引	(70)
六、凉茶防治亚健康	(71)
第9章 各类亚健康的调控方案	(73)
一、皮肤亚健康	(73)
(一)皮肤亚健康的表现	(73)
(二)干预皮肤亚健康的“五多方案”	(73)
(三)其他美容食物或美容方法	(75)
二、慢性疲劳	(76)
(一)哪些人容易产生慢性疲劳	(76)
(二)慢性疲劳的调理	(77)
(三)慢性疲劳的辨证治疗	(80)
三、失眠	(81)
(一)什么叫失眠	(81)
(二)失眠的调理	(83)
(三)失眠的辨证治疗	(84)



四、慢性头痛	(85)
(一)慢性头痛的特点	(85)
(二)慢性头痛的调理	(86)
(三)慢性头痛的辨证治疗	(88)
五、便秘	(89)
(一)便秘的危害与分类	(89)
(二)便秘的调理	(91)
(三)便秘的辨证治疗	(92)
六、肥胖	(93)
(一)肥胖的危害	(93)
(二)减肥要点	(95)
七、心理性亚健康的调控	(97)
八、社会适应不良性亚健康的调控	(98)
(一)社会适应不良性亚健康的特点	(9★)
(二)干预方法	(98)
九、道德不良为主的亚健康的调控	(100)
(一)道德不良为主的亚健康的特点	(100)
(二)干预方治	(101)
十、公务员如何防治亚健康	(102)
(一)公务员亚健康的特点	(102)
(二)干预方法	(103)
十一、教师如何防治亚健康	(104)
(一)教师亚健康的特点	(104)
(二)干预方法	(104)
十二、企业家(白领)如何防治亚健康	(105)
(一)企业家亚健康的特点	(105)
(二)干预方法	(105)
十三、大学生如何防治亚健康	(106)
(一)大学生亚健康的特点	(106)
(二)干预方法	(107)
第 10 章 亚健康体质养生	(109)



一、日常保健指导原则	(109)
(一)膳食建议	(109)
(二)起居调摄建议	(111)
(三)运动健身建议	(111)
(四)办公室健身操	(112)
二、不同体质的调控养生方法	(114)
(一)平和质的调控与指导	(114)
(二)气虚质的调控与指导	(114)
(三)阳虚质的调控与指导	(127)
(四)阴虚质的调控与指导	(137)
(五)痰湿质的调控与指导	(147)
(六)湿热质的调控与指导	(159)
(七)瘀血质的调控与指导	(166)
(八)气郁质的调控与指导	(171)
(九)特禀质的调控与指导	(179)
第 11 章 常见病的预防	(185)
一、糖尿病	(185)
(一)糖尿病的分类与高危人群	(185)
(二)干预方法	(186)
二、高血压病	(189)
(一)高危人群	(189)
(二)干预方法	(190)
三、肿瘤	(193)
(一)肿瘤分类与病因	(193)
(二)干预方法	(195)
四、痛风	(198)
(一)痛风的高危因素	(198)
(二)干预方法	(198)
五、卒中	(200)
(一)卒中的高危因素	(200)



(二)干预方法	(201)
六、脂肪肝	(203)
(一)脂肪肝的表现、分类与检查	(203)
(二)干预方法	(205)
七、慢性胃肠疾病	(210)
(一)慢性胃肠病疼痛的特点	(210)
(二)干预方法	(211)
八、乳腺病	(213)
(一)概述	(213)
(二)干预方式	(214)
九、颈椎病	(216)
(一)临床表现	(216)
(二)干预方法	(217)
第 12 章 亚健康管理	(222)
一、什么是健康管理	(222)
二、亚健康管理的要求与对策	(223)
(一)对个人亚健康管理的要求与建议	(224)
(二)对家庭亚健康管理的要求与建议	(224)
(三)对企业单位亚健康管理的要求与建议	(225)

第1章 中医“治未病”与亚健康

一、中医“治未病”思想的超前性

两千多年前,中医学的经典著作《黄帝内经》中《素问·四气调神大论》提出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”此养生观点的大意是说,品格高尚(智慧超群)的人懂得在人体没有患病之前就应该进行防治,在国家没有动乱之前就应该进行治理。如果等有了疾病再进行治疗,国家发生了动乱再进行治理,就好比口渴了才想到挖井,战争已经开始了才想到铸造武器,岂不是太晚了吗?《黄帝内经》中的这个养生观点就是我们现在常说的“治病不如防病”的道理,也就是我们这本书中提到的“治未病”思想。

卫生部长陈竺曾在他的讲话中指出:卫生事业要“重心下移、关口前移、健康促进”。其中“健康促进”的实质就是要预防疾病,要不生病,从而促进健康。促进健康是现代医学的名词,它与中医学的“治未病”理论在本质上是“不谋而合”的。

据古代文献记载,最初出现的未病概念主要指身体健康无病的状态,而与之相对应的治未病就相当于现代的保健卫生、预防疾病的意思。因此,从这个意义上来说,治未病的实践活动大约可追溯至远古,即在原始社会的早期,人类就已经有了治未病的活动。“未病”一词首见于《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论》。书中



首先提出了未病的各种含义及相应的治未病原则,具有很高的理论价值。不仅如此,《黄帝内经》还示范性地将其未病理论应用于防治疾病的临床实践之中,治其未生,治其未成,治其未发,治其未传。《黄帝内经》中用“譬犹渴而穿井,斗而铸锥”这样形象生动的语言,形容病成后药、乱成后治的仓促和被动,告诫人们在身体健康的时候要居福思祸,及早预防。从而提示,健康未病态治未病的基本大法是:养元避邪,居福思祸。

《黄帝内经》强调:“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。正如《素问·上古天真论》所说:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之”,既强调了精神内守,固护正气,又阐明了扶助正气,及早预防的意义。此篇还指出:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”在养元的同时,还应注意避邪。《黄帝内经》中这些未病理论的价值在现代临床上也起到了重要作用。比如,对现代预防医学来说,分级预防是其重要的预防原则,即病因预防、临床前预防、临床预防。因此《黄帝内经》的未病理论可能是世界上最早的预防医学理论体系,其主要内容至今仍然有效地指导着临床治疗及治未病的实践。研究和应用中医学“治未病”的理论,对于现代社会的健康促进具有重大的现实意义。

二、什么是中医“治未病”

史书曾记载扁鹊见蔡桓公的故事:有一次,扁鹊路过蔡国,见蔡桓公气色不好,便对桓公说:“你已经生病了,病在体表皮肤,如不尽快治疗,就会加重。”桓公听后不以为然。扁鹊走后,桓公对左右大臣说:“医生喜欢把没病的人说成有病,借以谋取名利和炫耀自己的医术高明。”过了十几天,扁鹊又遇见桓公,根据桓公的面色,又说:“你的病已深入到肌肉和血液里,如不赶快治疗,将会加重。”桓公听了,很不高兴,扬长而去。又过了十几天,扁鹊第3次



见到桓公，发现他的气色较前两次差得很远，很严肃地对桓公说：“你的病已深入到肠胃，若再不治疗，就无法治了。”桓公听罢，不但加理睬，反而认为倒霉，非常生气，扭头就走。到了第4次，扁鹊看到桓公已不可救药，只是轻蔑地看了他几眼，便急忙走开了。桓公对此不解，急忙派人追出去问扁鹊，扁鹊说：“病在体表，我用汤药和热敷的方法，可以将其治好；若深入到肌肉和血液，我用针灸可以治好；若病深入到肠胃，我用药剂可以治好，但桓公不听劝告，一再推迟治疗，到现在病已深入骨髓，无药可治他的病了，我也只好避开了。”事过几天，桓公果然全身痛苦难忍，急忙派人去请扁鹊，可是扁鹊已经到秦国去了，桓公很快就死了。

这个故事充分体现了中医学“治未病”思想。中医“上工治未病”是中医学防治疾病的重要思想，其包括以下4个方面。

一是未病养生，防病于先。即对于健康无病之人，重在养生调摄，预防疾病的发生。如《素问·上古天真论》所说：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”强调对外邪、内邪要注重防御，尤其在疾病流行期间，要尽量躲避外邪的袭击；而平素则应调畅情志，养生健体以提高机体的抗病能力，以防止疾病的发生。

二是欲病救萌，防微杜渐。欲病指欲作未发，包括病情潜隐，尚未显露，几乎无自觉症状，或指病情轻浅，仅有先兆表现。对于这些欲病未病态，要求医生有精湛的诊疗技术，详审细察，见微知著，救其萌芽。欲病是未病的重要阶段，只有及时治疗，防患于未然，才不致发展为已病，在21世纪的养生保健中，广大群众也应认识“欲病”观念，并学会预防和摆脱“欲病”。

三是已病早治，防其传变。包括两个方面的内容：首先在起病之初，就要时刻注意病情的发展趋向，抓紧诊治，掌握主动权，以防病势步步深入。其次是一些间歇性发作或有缓解期的疾病，把握未发这一有利时机进行治疗，往往会取得事半功倍的效果。因为此时邪气已衰，正气来复，用药攻伐邪气，扶助正气，可使正盛



邪退，疾病向愈或减少复发。

四是瘥后调摄，防其复发。指大病新瘥的恢复期，由于正气不足体质尚虚，或兼有余邪未净，极易引起疾病的复发，因此要采取一定的措施以资预防，是不可忽视的重要环节。

三、中医“治未病”与亚健康

我们所倡导的“以人为本”，如果把它引申到医学上就是“以健康为本”，即以广大人民的身心健康为基本出发点。健康长寿是我们每个人都追求的目标，也是人类社会的永恒主题。但是生、长、壮、老、死这五个阶段是每个人都必经的，在生、长、壮、老这四个阶段中我们都会遇到生病的问题，如果病没有处理好，就有可能提前进入到“死”这个阶段。因此，要追求健康长寿，就要处理好疾病过程中的保健、预防、治疗、康复与养生，也就是要懂得“治未病”。生病要去看医生，这是理所当然的。但是如果我们能够及早预防疾病就可以避免去看医生了。我们知道医学不仅是关于疾病的科学，更应是关于健康的科学；好的医生应是使人不生病的医生，而不仅仅是把病治好的医生。一个真正的好医生是重在预防，了解得病原因，然后把病因消除或把它的来源切断，这样绝大多数病都能预防。

亚健康的提出承袭了中医“治未病”的基本思想。中医强调未雨绸缪，如《素问·上古天真论》所说：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”认为健康的生活、行为、工作方式是预防亚健康的根本方法，概括为：饮食有节、起居有常、情志调畅及劳逸适度。正如孙思邈所言：“善养性者，则治未病之病，内外百病皆悉不生，祸患灾害亦无由作——此养性之大经也。”

中医认为，世界上任何生物都与四季的阴阳变化分不开，我们生活在大自然中，任何变化都与自然界息息相关。大自然需要平衡，人作为一个有机的整体，也需要平衡。人与自然、人与社会、精