



30天

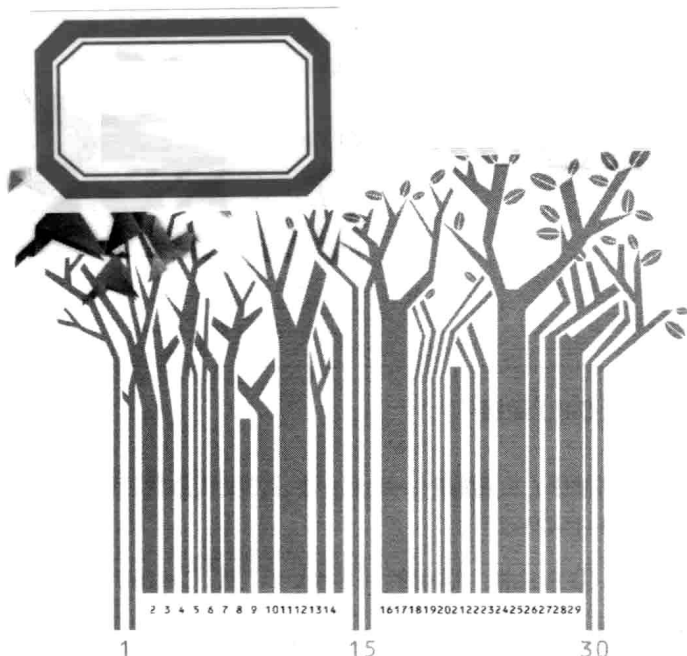
王卫 编著

从亚健康到健康



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



30天

王卫 编著

从亚健康到健康

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

30天从亚健康到健康 / 王卫编著. —北京：电子工业出版社, 2012.6
ISBN 978-7-121-15423-2

I. ①从… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第252488号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：于 兰 刘 澈

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.75 字数：135千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：22.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

审视期	001
第 1 天 看清潜伏的敌人——亚健康	002
一、悄然出现的健康大敌	002
二、健康大敌的兵种构成	005
三、健康大敌从何而来	007
四、健康大敌的势力范围	011
第 2 天 树立正确的应敌态度	012
一、亚健康青睐的对象	012
二、测试亚健康是否在你身边	015
三、歼灭亚健康应有“大将风度”	016
第 3 天 审视生活习惯	018
一、看看你给自己下了多少“毒”	018
二、在对的时间做对的事	022
第 4 天 查找饮食习惯中的雷区	024
一、你需要重新学习吃饭	024
二、不要让进补变成“埋地雷”	030

第5天	来一次精神旅行	033
-----	---------	-----

一、心理亚健康的典型人群及其成因	033
------------------	-----

二、不容忽视的其他群体	041
-------------	-----

统筹期	044
-----	-----

第6天	利用周末进行全面的体检	045
-----	-------------	-----

一、健康体检的必要性	045
------------	-----

二、树立正确的体检观念	046
-------------	-----

三、亚健康重点体检项目	050
-------------	-----

第7天	合理制订健身计划	053
-----	----------	-----

一、“作战计划”必不可少	053
--------------	-----

二、作战中的“尖端武器”	055
--------------	-----

三、推荐“战斗”方案	057
------------	-----

四、警惕敌人的援兵——减肥不当症	058
------------------	-----

第8天	安排一周的膳食结构	061
-----	-----------	-----

一、了解科学的饮食原则	061
-------------	-----

二、推荐膳食表	063
---------	-----

三、“带饭族”应注意的事	064
--------------	-----

四、小心“办公室甜食综合征”	066
----------------	-----

第9天	适当进行药物干预	067
-----	----------	-----

一、用药原则	067
--------	-----

二、药物推荐	068
第 10 天 调整工作时间和休息状态	072
一、早睡早起身体好	072
二、早起的诀窍	074
三、午睡不容忽视	075
四、健康的午睡	077
五、劳逸结合，张弛有度	078
第 11 天 让身体重新动起来	080
一、安步当车	080
二、坚持散步	082
第 12 天 培养兴趣爱好	086
一、找出你喜爱的事物	086
二、推荐休闲活动	089
第 13 天 让朋友赶走社交亚健康	096
一、社交亚健康	096
二、结交新朋友	099
第 14 天 走出钢筋混凝土的世界	102
一、仁者乐山	102
二、智者东水	105
三、高楼综合征	109

适应期	111
-----	-----

第 15 天 合理利用生物钟	112
----------------	-----

一、认识生物钟	112
二、找出自己的生物钟	114
三、根据生物钟安排活动	116

第 16 天 有针对性地选择食物	118
------------------	-----

一、明确需要补充的营养素	118
二、有针对性的饮食调理	120

第 17 天 抓住日常生活中的锻炼机会	123
---------------------	-----

一、爬楼梯	123
二、慢跑	125

第 18 天 改变不良生活习惯	128
-----------------	-----

一、戒烟	128
二、限酒	130
三、勤洗手	134
四、常换鞋	137

第 19 天 总结一周的生活	139
----------------	-----

一、饮食情况	139
二、生活习惯	139
三、情感状态	140

四、工作面貌	140
第 20 天 去逛街吧	141
一、逛街的好处	141
二、逛街的坏处	142
三、狙击病害侵袭	143
第 21 天 常回家看看	145
一、年迈的父母需要你的关心	145
二、让父母帮你缓解精神压力	147
三、回家后必做的事	148
巩固期	151
第 22 天 聆听健康的脚步声	152
一、健康是否离你越来越近	152
二、追赶健康的脚步	153
第 23 天 矫正不良姿势	157
一、善待你一生的三分之一	157
二、“电脑族”与椅子的亲密接触	162
三、走出“阳刚”和“轻盈”姿态	164
第 24 天 提升家居健康品质	167
一、个人健康的前提——家庭健康	167

二、给自己的港湾来次大扫除	170
三、邻居好，赛金宝	172
四、谨防“家电噪声病”	175

第 25天 守护人体“司令部”

一、科学用脑	178
二、健脑操	180

第 26天 善待压力

一、三大突出压力	182
二、抗压三步曲	183
三、考试综合征	184

第 27天 将好的饮食习惯保持下去

一、别忽略老祖宗传下的瑰宝——茶	188
二、别为了任何理由舍弃早餐	190

第 28天 运动在于坚持

一、逐渐加大运动强度	192
二、剧烈运动后的禁忌	194
三、运动与饮食的结合	196

第 29天 保持良好的生活习惯

一、和谐适度性生活	198
二、裸睡有益健康	200

第 30天 一切才刚开始

预防才是重点	204
--------------	-----

审视期

出差坐飞机，吃饭吃快餐，邮寄要快递……长期高强度、快节奏的工作与生活，一味追求效率，你是否意识到自己忽略了某些事情？譬如，对健康的投资。现代白领们奉行「轻伤不下火线」，殊不知下线已非轻伤。缓一缓脚步，你会走得更远。

抽出一段时间，静下心来审视自己的日常生活，是否有「定时炸弹」存在？



看清潜伏的敌人——亚健康

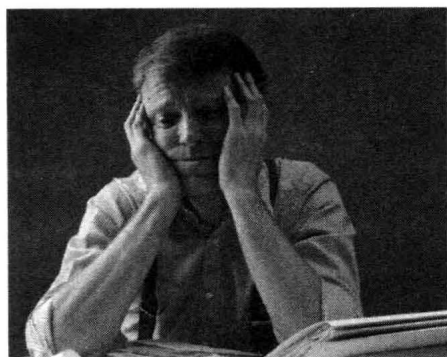
随着国民收入的增长及生活水平的提高，人们越来越重视健康和养生。但纵观当今社会，整体健康状况并没有随之好转。“病人”减少了，健康的人却没有增多。为什么？因为越来越多的人身边有了一个“时髦”的敌人——亚健康。

一、悄然出现的健康大敌

（1）各类人群制造的热闹

过去，“健康”和“疾病”是绝对的对立，非此即彼。而今，你可以理直气壮地宣布“我没生病”，却不能斩钉截铁地肯定“我是健康的”。因为“健康”和“疾病”之间出现了“第三者”——亚健康。

“亚健康”是前苏联学者N·布赫曼在20世纪80年代中期提



让人无所适从的亚健康

出的，刚一出现就引起了各界关注。它是临床医学、预防医学和保健医学等多学科共同探讨和研究的热门课题，也是街头巷尾人们津津乐道的话题。

商家更抓住机会，迅速将其变为一种市场促销的标签，各种亚健康机构和亚健康产品如雨后春笋般冒了出来。

然而，这种“热闹”并没有给人们带来真正的健康。亚健康本是一个很严肃的问题，却过早地被商品化和产业化。大多数人连亚健康的概念都没有理清，便迎来了商家的“狂轰滥炸”。良莠不齐的亚健康产品和服务，让很多人无所适从。

亚健康出现了，人们却没有足够的认识，不明就里的担心反而让健康没了保证。

（2）世界卫生组织的定义

“亚健康”究竟是什么？世界卫生组织将介于健康与疾病之间生理功能低下的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

一般情况下，亚健康者都能正常学习、工作和生活，但效率低下、极易疲劳，生活质量较差。同时，也可能伴有失眠、健忘、心绪不宁、精神萎靡、焦虑忧郁、食欲不振、性功能减退等

不良状态。从现代临床医学看，亚健康状态下的生理改变及各种化验检查结果尚不足以将其明确诊断为某种疾病，即从医学上未能确诊为某种疾病。同时，这种状态虽然与心理疾患类似表现，但其严重程度尚不能构成心理医学范畴的神经官能症。

简而言之，亚健康状态就是“将病未病”。没有临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向。

TIPS

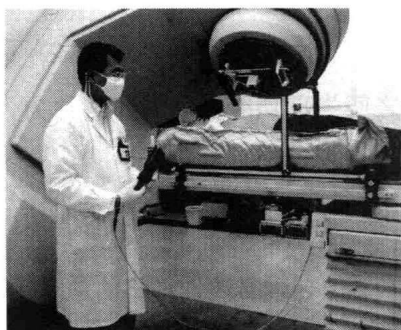
世界卫生组织对健康的定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”

（3）与相关医学问题的区别

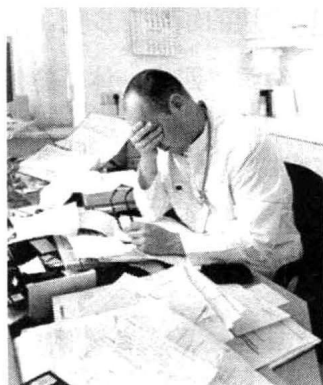
为了进一步认识亚健康，有必要分清亚健康和与其相关医学问题的区别。

❖ 亚健康VS慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是现代高效快节奏生活方式下出现的一组以长期极度疲劳（包括体力疲劳和脑力疲劳）为主要突出表现的全身性症候群。它和亚健康的主要区别有两点：



亚健康是无法用医疗仪器查出的“病”



慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征具有国际统一的判定标准，而亚健康的至今没有确立。亚健康群体的比例极高（70%），但多数可通过积极干预恢复健康；而成年人患慢性疲劳综合征的概率虽低（0.7%），却只有30%可以恢复健康状态。

❖ 亚健康VS亚临床

亚临床是指已经有了病变，但还没有明显的临床症状出现的状态，如当前常见的中老年人亚临床颈动脉硬化，通过颈动脉超声检查会发现较明显的颈动脉内中膜增厚，甚至有斑块形成，但病人并没有临床表现；而亚健康者虽有身体和精神上的不适表现，但医院的各项检查都不能找出患病证据。

❖ 亚健康VS部分疾病的早期诊断

判定亚健康时，还要注意跟临床功能性疾病和精神心理障碍性疾病及某些疾病的早期诊断相鉴别。它们虽然表现相似，但本质不同。此外，中、西医对亚健康的理解和界定范围也存在很大差异。

二、健康大敌的兵种构成

亚健康的内涵是和健康、疾病相对应的。健康概念的范围

有多大，亚健康涵盖的范围就有多大；疾病的领域有多宽，亚健康涉及的领域就有多宽。以世界卫生组织“四位一体”的健康新概念为依据，亚健康可分为四类。

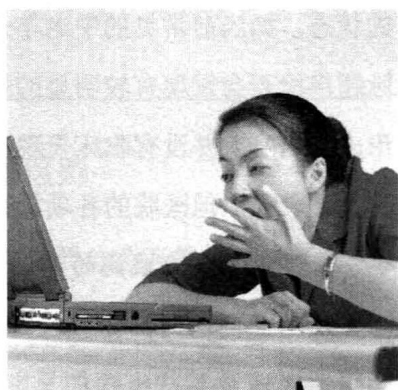
TIPS

四位一体

即躯体健康、心理健康、社会适应性健康、道德健康四位一体。

(1) 躯体亚健康

顾名思义，躯体亚健康是指身体机能上的不适状态，包括肌肉症状、胃肠道症状及心血管症状等。具体表现为不明原因或排除疾病原因的体力疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等。



长期性的疲劳是躯体亚健康的主要表现之一

(2) 心理亚健康

心理亚健康是指心理和精神上的不良状态，主要表现有脑力疲劳、思维紊乱、情绪低落、抑郁寡欢、情绪急躁易怒、心中懊悔、紧张、焦虑不安、睡眠不佳、记忆力减退、无兴趣爱

好、精力下降，甚至产生自杀念头等。

（3）社会适应性亚健康

社会适应性亚健康突出表现为社会适应能力不足，即不能很好地承担相应的社会义务与责任、家庭关系不和睦、没有亲朋好友、难以进行正常的社会人际关系交往、工作和学习上困难重重等。



焦虑

（4）道德亚健康

道德亚健康主要表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的偏差，内心深处长



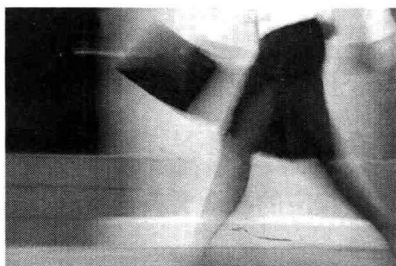
期不安、沮丧，自我评价降低，进而导致行为失范和越轨。

三、健康大敌从何而来

看清了亚健康这个潜伏“劲敌”的真面目后，接下来就要弄明白它是因何而生的，为什么此前数千年从未有人提出过类似的问题，近几年却突然出现在人们的视野里。只有弄明白这些，才能让它“打哪儿来，回哪儿去”。

1. 压力增大、精力透支

快节奏、高效率的现代社会，使很多人长期处于竞争激烈、心理压力大、超负荷运行的紧张状态中，免疫功能不断下降，进而出现疲惫不堪、注意力不集中、记忆力减退、睡眠质量差、身体酸痛等一系列亚健康症状。



匆匆忙忙间忽略了多少风景

2. 错误的生活习惯

❖ 运动量少

现代人出行有汽车，上楼有电梯，工作有电脑，日常家务也有家用电器代劳。工作时长期久坐或久站，闲时又很少进行体育锻炼。日常生活中的运动量极少，直接导致了身体素质的下降。



少乘一次电梯，多一次锻炼机会

❖ 饮食无章

当今生活水平提高的一个显著表现就是食品供应丰富且人们又有能力购买。可人们的营养知识并没有随着生活水平一起提高，不良的饮食习惯比比皆是。饮食不节、烟酒无