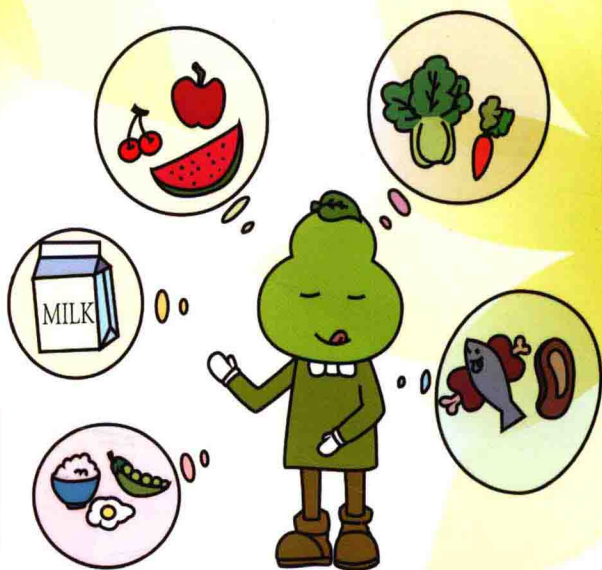


亚健康 干预指导手册

主 编 / 罗 仁 赵晓山



 科学出版社

广州市科技计划项目——科普创新发展领域(编号:20150710)

亚健康干预指导手册

主 编 罗 仁 赵晓山

副主编 吴升伟 蒋平平

编 者 (以姓氏笔画为序)

毕建璐 刘艳艳 孙晓敏

李 斐 杨乐斌 肖 雅

吴秀琼 陈洁瑜 经 媛

聂晓莉 姬彦兆 曹明满

程静茹 禩正正

绘 图 王春燕 李美宝 陈健辉

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书为2015年广州市科技计划项目支持出版的科普著作,对亚健康的概念、评价方法、干预方案、常见症状的干预、证候治疗、体质干预及简单易行且实用的保健项目与方法等进行了系统介绍。

本书内容通俗易懂,方法简明实用,编排图文并茂,可作为健康生活的日常指导,适合广大群众及医务工作人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

亚健康干预指导手册/罗仁,赵晓山主编.—北京:科学出版社,2016.9
ISBN 978-7-03-049679-9

I. 亚… II. ①罗… ②赵… III. 亚健康—干预—手册 IV. R441-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 199922 号

责任编辑:杨磊石 车宜平 / 责任校对:李 影

责任印制:肖 兴 / 封面设计:龙 岩

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京利丰雅高长城印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年9月第 一 版 开本:850×1168 1/32

2016年9月第一次印刷 印张:3 5/8

字数:89 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

主编简介

罗 仁 南方医科大学中医药学院二级教授,主任医师,博士研究生导师,博士后合作教师,广东省名中医,国家中医药管理局第五批中医师承制导师。2004 年被评为全军优秀教师,2008 年被评为广东省教学名师。现兼任中华中医药学会亚健康分会副主任委员,广东省综合医院中医专业委员会主任委员,广东省中医亚健康学会主委。从事中医教学、医疗、科研工作 40 余年,对肾病、痛风、红斑狼疮、肾虚证及亚健康等有丰富的临床经验。在国内率先开展了亚健康的中西医防治研究,取得一定成果。倡导参与组建中华中医药学会亚健康分会和广东省中医药学会亚健康学会,参与制订中华中医药学会《亚健康中医临床指南》,完成了广东省亚健康流行病学调查,进行亚健康科普讲座 230 余场,听众达 4 万余人,社会反响热烈,获得中华中医药学会全国优秀中医健康信使(2009 年),荣获中国中医药科学普及金话筒奖(2010 年),荣获中国药学发展奖之临床医药研究奖突出成就奖(2015 年)等奖励。承担国家“863”计划及国家自然科学基金-广东省联合重点项目、国家自然科学基金等课题 20 余项;获军队科技进步奖 10 项。出版专著 60 余部,发表论文 200 余篇。培养硕士 33 人,博士 28 人,博士后 5 人,师带徒 2 人。

赵晓山 南方医科大学中医药学院教授,博士研究生导师、博士后合作导师。现受聘为世界中医药学会联合会亚健康专业委员会委员、中华中医药学会亚健康分会常务委员、广东省中医药学会亚健康专业委员会副主任委员兼秘书长、中华中医药学会肾病分会委员、中国民族医药学会肾病分会理事、中国民族医

药学会神志病分会常务理事、广东省传统医学会神志病分会常务委员、中华中医药学会中医药免疫学分会委员,以及国家自然科学基金同行评议专家、中国博士后科学基金同行评议专家、广东省科技计划基金同行评议专家、广东省自然科学基金同行评议专家等。主要研究方向为中医理论“肾中阴阳互根”和“脾在液为涎”、中医证候“肾虚证和脾虚证”、中医治未病“亚健康防治”及常见慢性病的中西医结合防治等研究。主持 3 项国家自然科学基金及 7 项省市级课题,以主要成员身份参与国家“863”计划、国家自然科学基金重点课题、广东省科技计划等 10 余项课题,发表论文 89 篇(其中 SCI 收录 10 余篇),主编和参编专著 6 本,获得 1 项军队医疗成果三等奖。

追求健康(代前言)

2013年9月,我校中医药学院新生入学,我陪同学院领导及有关教授与学生见面,学院领导要我代表教师讲话,我上讲台时便问新生同学:“进入大学校园,你在追求什么?!”当然有好多好多的回答……但我的回答是:“追求健康!我希望同学们身体健康进入大学,走出大学,然后走向社会,走向人生更加漫长的旅程。”当你进入60岁、70岁、80岁,乃至90岁、100岁时,你还能保持健康吗?答案是未知的,因为还未到“那个时候”!但“追求健康”却是真实的,而且也是必需的!记得美国哈佛大学公共卫生学院的墙上刻有一句中文“追求最高的健康水准是每一个人的基本权利”!因此,追求健康、维护健康、促进健康是与我们每个人都息息相关的信念与行动!近十几年来,我与我的研究团队开展了一系列有关亚健康的研究与实践,包括科普宣教、流行病学调查、临床干预、实验研究、药物开发、机制研究等,虽未有重大突破,但得到了同行专家及社会的认可——这一切都是“为了健康”!

本书在我们多年的工作基础上,对亚健康的概念、评价、干预方案、保健措施与方法等方面进行了较系统的介绍,是在我进行的230余场“不治已病治未病”的讲座基础上修订完善而成的,我相信会对读者有所帮助——因为这些介绍“有益健康”!

感谢国家自然科学基金委员会(NSFC)计划局-广东联合基金管理办公室,以及南方医科大学对本书编写出版工作的大力支持

持。感谢广州市科技创新委员会对本书编写出版工作的大力支持(科普创新发展领域,专题编号 20150710)。感谢科学出版社及杨磊石编审对本书的出版工作给予的大力支持和帮助。

南方医科大学 罗 仁

2016 年 6 月



2012 年 7 月罗仁教授于哈佛大学

目 录

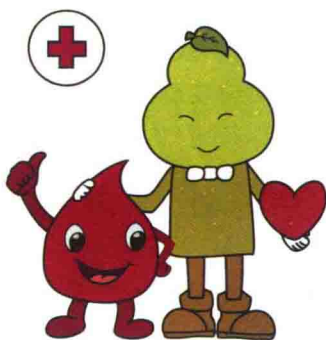
第 1 章 健康与亚健康	1
一、现代健康的概念	1
二、亚健康的提出	2
三、亚健康的定义及表现	4
四、亚健康的危险因素	5
第 2 章 亚健康的诊断及识别	11
一、亚健康的诊断	11
二、亚健康的识别	12
三、亚健康的现患率	14
第 3 章 亚健康的干预	15
一、亚健康人群干预的总纲——三级干预	15
二、亚健康个体干预的措施	18
三、亚健康常见症状的干预	34
四、亚健康常见证型的干预	54
五、亚健康体质相关的干预	59
六、预防亚健康的生活小动作	65
七、身体部位保健	70
八、家庭汤水及茶饮保健	78
第 4 章 亚健康的管理	95
一、亚健康管理的概念及其意义	95
二、亚健康管理的内涵及其方法	96

三、亚健康的自我管理	98
附录 A 亚健康状况自我测定量表	100
附录 B 常见食物性味与功效	104

第1章 健康与亚健康

一、现代健康的概念

传统上认为“无病即健康”，然而现代的健康概念是整体健康，世界卫生组织明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且包括在身体上、心理上、社会适应能力上和思想道德上的完美状态。”由此可见，现代的健康标准绝不是单纯指“没有生理缺陷和疾病”，而是指个体在身体、心理、社会和道德等各方面的协调及良好状态。



(一) 身体上的良好状态

(1) 体质强壮，生长发育达到该年龄应有的标准。

(2) 体重适当，身体匀称。

(3) 有充分的精力，不感到过分紧张和疲劳。

(4) 能抵抗一般感冒和传染病。

(5) 饮食、睡眠等生活起居符合科学要求等。





(二) 心理上的良好状态

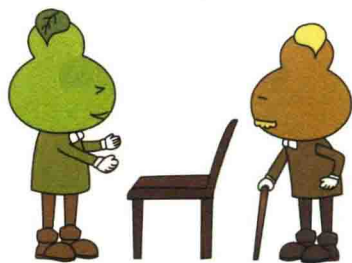
- (1) 智力正常。
- (2) 善于协调和控制情绪。
- (3) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任。
- (4) 具有较强的意志品质。
- (5) 心理行为符合年龄特征等。

(三) 社会适应的良好状态

- (1) 人际关系和谐。
- (2) 待人和善, 处事大度。
- (3) 应变能力强, 能适应外部环境各种变化, 保持自己与所处的自然环境和社会环境的融洽和协调。



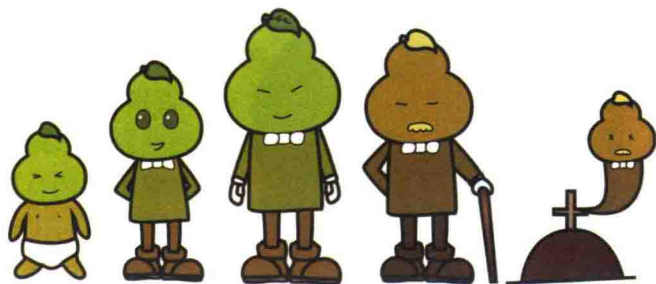
(四) 道德上的良好状态



- (1) 保持人格的完整和健康。
- (2) 具有高尚的品德和情操。
- (3) 具有健康、积极向上的信念或信仰等。

二、亚健康的提出

人 2 的生命历程从胎孕、发育、成长、衰老乃至死亡, 经历了一个“生、长、壮、老、已”的过程。“生、长、壮、老、已”是人的生命进程的基本规律。在这漫长的过程中, 人类不断地与疾病作斗争, 于是就有了医学的衍生。



据有关文献记载及相关组织报道,中国历代人平均寿命如下:扁鹊在世年代,也就是战国时代,平均寿命 18 岁;华佗在世年代,即东汉时代,平均寿命 22 岁;1949 年新中国成立之时平均寿命 35 岁;而 2015 年平均寿命男性已达到 74 岁,女性达到 77 岁。

我国人均寿命的大幅上升,跟医学是密切相关的。医学不断进步,为人类健康保驾护航。人类医学的目标是“预防疾病,促进健康”,1960 年医学诺贝尔奖得主 Peter Brian Medawar 提出了“延长健康、快乐的美好生活是医学的灵魂”的观点。



随着人们生活水平的不断提升,人均寿命的不断延长,不同时代对医学提出了不同的要求。正如世界卫生组织(WHO)在“迎接 21 世纪挑战”的报告中指出:21 世纪的医学不应该继续以疾病为主要研究领域,应该以人类和人群的健康为主要研究方向。“医学不仅仅是关于疾病的科学,更是关于健康的科学”,“好的医生应是使人不生病的医生,而不仅是把病治好的医生。”

随着医学的进步,医学界的科学家们发现人类不只存在“健康”和“疾病”两种状态。20 世纪 80 年代,苏联学者布赫曼教授首先提出:人体存在一种非健康非疾病的中间状态,并将其称为第三状态。相继我国学者王育学于 20 世纪 90 年代将其称为“亚健康状态”。



“亚健康”概念的提出体现了新的健康概念和新的医学模式，也体现了在疾病前防范其发生、发展的健康新思维。

三、亚健康的定义及表现

亚健康状态(sub-health status)，是指一种非健康非患病的中间状态，被认为是健康到疾病的一个过渡状态，也称为灰色状态、第三状态、病前状态、次健康等。处于亚健康状态者，不能达到健康标准，表现为一定时间内的活力降低、心理失衡和适应能力减退，但不能确诊为疾病。

目前国内将亚健康定义为介于健康与疾病之间的一种生理、心理和(或)社会功能低下的状态。

亚健康的主要表现形式如下。

1. 躯体性亚健康状态 主要表现为疲乏无力、精神不振、工作效率低等。

2. 心理性亚健康状态 主要表现为焦虑、烦躁、易怒、睡眠不佳等,严重时可伴有胃痛、心悸等表现。这些问题的持续存在可诱发心血管疾病及肿瘤等的发生。

3. 人际交往性亚健康状态 主要表现为与社会成员的关系不稳定,心理距离变大,产生被社会抛弃和遗忘的孤独感。



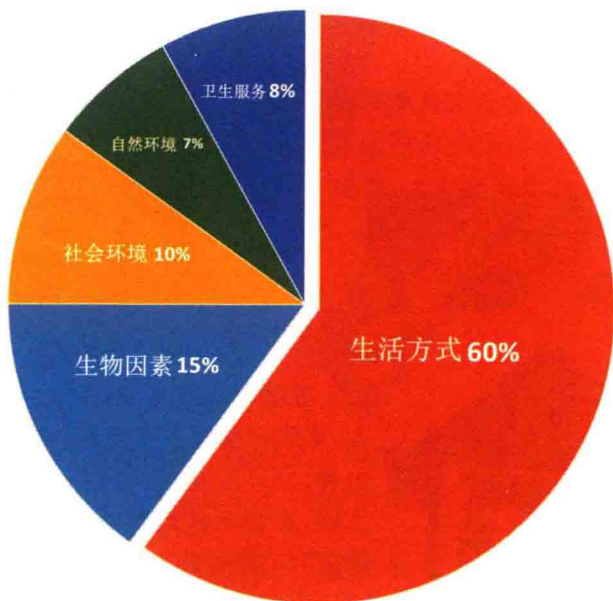
亚健康的表现主要以主观感受为主,客观体征极少或没有,症状可单一出现,也可以交替或合并出现。通俗来讲,亚健康状态就是“没有病,但不健康”!“没有病”是指各种现代医学的体检与实验室检查结果都是正常的,排除了器质性疾病;“不健康”是指个体长期感到疲劳、乏力、心悸、头痛、烦躁、焦虑、失眠、胃肠不适、大便不调等目前医学上不能解释的不适症状。

四、亚健康的危险因素

亚健康发生的病因及发病机制至今尚未清楚,但已发现与多种因素相关。通过识别各种危险因素,并采取相应的干预措施避免或消除此类危险因素,这或许能在一定程度上避免亚健康的发生,甚至实现亚健康状态向健康的逆转。世界卫生组织曾对影响个人健康和寿命的因素进行了报告:其中生活方式占60%、生物

因素占 15%、社会环境占 10%、自然环境占 7%及卫生服务占 8%等。报告中强调了生活方式的重要性,对于亚健康也不例外。

影响个人健康和寿命的因素



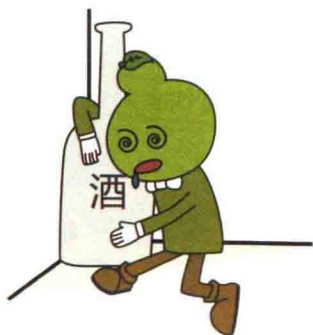
亚健康的危险因素具体如下。

(一) 生活方式

1. 吸烟 长期吸烟百害而无一利,是健康的隐形杀手。



2. 酗酒 酗酒既伤身又伤脑,还会诱发心理问题,产生家庭或社会暴力。



3. 熬夜 熬夜后陪伴自己的只有疲劳、皱纹、黑眼圈、眼袋……



4. 不吃早餐 不吃早餐导致营养匮乏,极易诱发胃肠病和结石症。



5. 饮食不当 民以食为天,饮食结构不合理或饮食方法不当威胁健康。



6. 久坐 “久坐伤肉”,常常伴发颈部僵硬、腰酸背痛、全身疲乏等症。



7. 运动不足 生命在于运动,运动不足导致体力下降,抗病能力减弱。