

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候，打开它，
它可以帮助你了解自己的身体，改善身体状况，拒绝亚健康的侵袭！

A Handbook on How
to Get Healthy Body

身体健康 枕边书Ⅲ

摆脱灰色状态 ● 重塑健康观念

现代人突破亚健康手册

牧之 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

身体健康 枕边书III

A Handbook on How
to Get Healthy Body

牧之 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书Ⅲ/现代人突破亚健康手册/
牧之编著. —北京:新世界出版社,2006.9

ISBN 7-80228-156-3

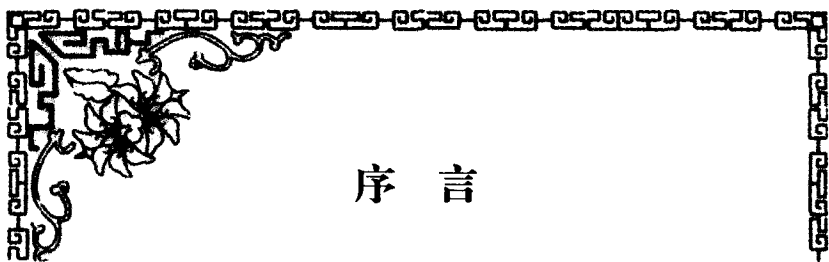
I. 身... II. 牧... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第109837号

身体健康枕边书Ⅲ

策 划: 兴盛乐书刊发行有限责任公司
编 著: 牧 之
责任编辑: 罗平峰
责任印刷: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)
总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)
发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)
网 址: www.nwp.cn(中文)
www.newworld-press.com(英文)
电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn
版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 640×960 1/16
字 数: 240千字
印 张: 17
印 数: 1-10000
版 次: 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
书 号: ISBN 7-80228-156-3/G·070
定 价: 26.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



序 言

亚健康又被称为第三状态，是人体处于健康和疾病状态之间的潜病状态。通俗地说，就是在医院检查不出毛病而又自我感觉身体不舒服的情况。

据世界卫生组织给健康下的定义“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和虚弱”。而在我们周围，我们可以看到许多人总感觉很疲劳，晚上睡不好觉，记忆力也不如从前，食欲不振，吃不下饭。但是到医院检查却又没有任何疾病，这就是典型的亚健康状态。

亚健康可怕吗？许多人并不这样认为，原因之一就是它不是病。其实这样的观念是错误的。正如联合国专家预言，从现在到 21 世纪中叶没有任何一种灾难能够像亚健康那样能够持久而深刻地给人带来痛苦，有一些医学专家预言亚健康会成为 21 世纪人类健康的头号大敌。

为什么亚健康这样“厉害”呢？答案就在于它的普遍性。据调查，在 20 个人中仅有一个人处于完全健康状态，除去患病人群约占 20% 以外，亚健康的人群高达 75%，这意味着什么呢？

所以说，你应该高度警惕了：你很有可能就是亚健康的受害者。

亚健康的最大“杀伤力”还在于人们“自认为健康”。当你：

常常浑身乏力、腰酸背痛；

总是整夜失眠、精神萎靡；

动不动就生病、免疫力下降；

……

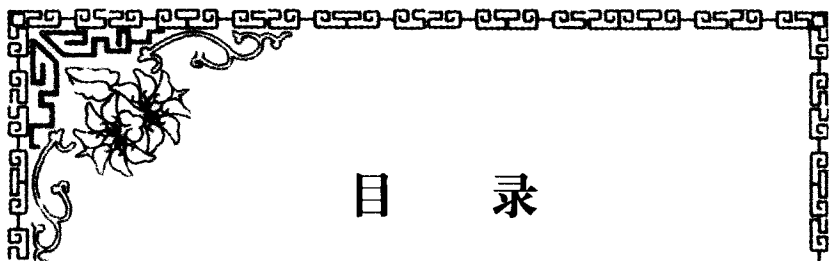
如果有上述情况时，就该反省一下自己的生活了。是不是在激烈的竞争中为了成功，睡眠不足、饮食不当、缺乏锻炼，又背上沉重的心理压力、工作负担、心理危机，还有生活中的许多不如意……

亚健康虽然不是病，但它的确是一种中间状态：既能被消除而转向健康，又可能被激化而向疾病过渡。我们看到身边很多人，他们不注重自身的保健，任由亚健康的步步进逼，结果疾病自然而然地就如影相随，直到这一刻，他们才意识到了亚健康的严重性，但，一切都太晚了。我们可以随便举出这样的例子，仅就今年病逝的几位著名艺术家来讲，傅彪、高秀敏、古月，他（她）们都正值壮年，却匆匆而去。这跟他们平时忽视关注自身的亚健康有密切的关系，其实像他们的癌症、高血压、心肌梗塞都与平素的生活习惯有很大的关系，如果他们能够在早期进行防治的话，这些令人悲痛的结局就不会发生……

亚健康既然这样重要，那么怎样才能将亚健康驱逐出去呢？答案很简单，亚健康就在于我们平时生活的细节，我们要在生活中注意——运动、饮食、休息、睡眠、压力、体验幸福，总之就是凡事要讲一个“度”，要关注生活中的这些细节，这样，亚健康就不攻自破。

本书让您了解到什么是亚健康，亚健康是怎样的状态，并重点从行为习惯、饮食、运动、睡眠、心理减压五个方面为您详谈了正确地防卫亚健康的方法，更有特色的是本书为您准备了大量的自测题，使您随时了解自己的健康状态，从而及时纠正和改善自己的生活方式，以达到保持自己的最佳状态的目的。

面对亚健康我们要说的是：预防亚健康没有灵丹妙药，只有您在生活中勤加注意，这才是亚健康的终极杀手！



目 录

第一章 既非疾病，也非健康的亚健康	/001
健康新概念	/002
什么是亚健康	/002
亚健康的两种情况	/003
亚健康与疲劳综合征	/003
亚健康的分类	/006
亚健康的主要表现	/009
正确区分亚健康	/011
亚健康有五大危害	/012
亚健康的形成原因	/013
走出亚健康的误区	/016
亚健康的检测	/017
“亚健康”最亲近谁	/019
中青年人为什么容易发生亚健康	/021
健康小贴士：亚健康小自测	/022
第二章 良好习惯是关键	/026
建立健康生活方式和养成良好卫生习惯	/026
促进健康的行为	/028

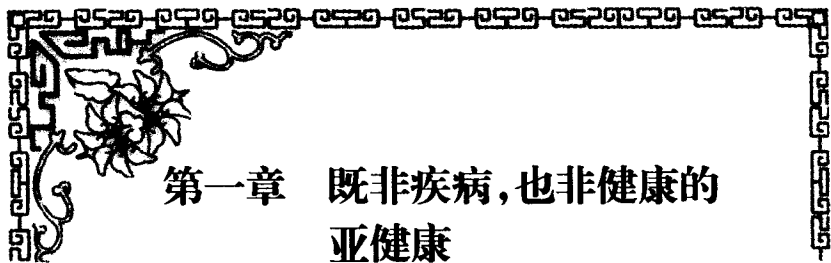
第三章 合理饮食是基础	/031
合理膳食，拒绝亚健康	/031
适当进补	/032
平衡饮食我们该怎么吃	/033
不同年龄层，饮食也不同	/035
钙，亚健康者首先要补	/037
粗粮助健康	/037
吸烟者如何用饮食调理	/039
重视早餐	/040
早餐要突出蛋白质	/043
早餐最好加点蜂蜜	/044
白领，你的午餐健康吗	/045
晚餐怎么吃	/047
“晚餐要少吃”不适宜儿童	/050
春季养阳吃韭菜	/051
夏季多吃四类菜	/051
清凉夏日的防暑降温粥	/052
夏日饮食要注意	/053
秋天食补要注意	/055
冬季宜吃温热性食物	/057
吃羊肉最忌什么	/057
24种吃法容易诱发疾病，搭配不当影响健康	/058
不该忽视的营养成分	/060
选购牛奶避免三个误区	/061
蔬菜的九大营养误区	/062
健康小贴士：自测饮食状况	/064
健康小贴士：自测营养保健值	/065
健康小贴士：自测厨房智商	/068
健康小贴士：自测饮食健康度	/070

健康小贴士：自测脂肪食用量	/073
健康小贴士：自测老年人营养值	/075
健康小贴士：自测饮食合理度	/076
健康小贴士：自测维生素知识	/079
健康小贴士：自测食盐摄入量	/080
健康小贴士：自测饮食减肥度	/082
健康小贴士：自测食品合理性	/087
健康小贴士：自测营养学知识	/089
健康小贴士：饮食健康自测法	/092
健康小贴士：自测成年人营养值	/094
健康小贴士：自测饮食类型	/095
健康小贴士：自测饮食卫生值	/098
第四章 适度运动是保障	/101
运动，健康的润滑剂	/101
运动保证健康的奥秘	/103
年龄与运动方式的选择	/104
运动健身的误解	/106
运动缓解“亚健康”	/109
懒于运动当心患上运动缺乏症	/111
春季流行户外运动	/112
春季锻炼时要注意什么	/113
春天老人锻炼五不宜	/115
夏练三伏才能不怕热	/116
夏日运动方式	/117
伏天健身六要求	/118
秋天健身锻炼前要三防	/119
适宜于秋天做的健身运动	/121
冬天，怎样去锻炼好身体	/123
冬季健身何时最佳	/123
新兴健身妙法——交替运动	/125

自我抗力：最实用的有氧运动	/126
清晨5分钟美体操	/128
常做“健肺操”，体健寿自长	/129
办公室先生的一日锻炼	/130
男性健身操让你重现魅力体态	/132
白领女性随时随地做运动	/133
锻炼并非“轻举妄动”	/133
令运动失效的10个细节	/135
运动不科学反损健康	/139
如何科学健身	/140
运动性疾病知多少	/142
骑车锻炼注意三不宜	/143
运动防病须对症	/145
常见运动损伤的应急处理	/146
运动完了怎么补	/147
心理缺陷的运动疗法	/148
反常运动的健康奇迹	/150
懒人运动30招	/152
健康小贴士：测测你的身体素质	/155
健康小贴士：测测你的运动观念	/156
健康小贴士：测一测你的体质	/157
健康小贴士：户外运动常识自测	/159
健康小贴士：测试你是否精力充沛	/161
健康小贴士：你的健康几率有多大	/163
健康小贴士：自测体力年龄	/164
健康小贴士：肌肉的力量及关节灵活度自测	/167
健康小贴士：自测运动量	/168
第五章 安稳睡眠，睡出健康	/170
睡眠不足是亚健康状态的祸首	/170

睡眠的作用	/173
生活恶习, 影响睡眠	/174
科学睡眠, 提高质量	/177
改正睡眠习惯——健健康康睡好觉	/180
走出睡眠的四个误区	/181
春天健康睡眠秘诀	/182
夏季睡眠“四忌”	/183
秋季睡眠有“八忌”	/184
冬夜睡眠有讲究	/185
儿童睡眠的四项注意	/186
老年人睡眠要注意什么	/188
男人怎样睡眠好	/190
女人提高睡眠质量小秘笈	/191
经期对女性睡眠的影响	/192
造成失眠的睡眠习惯	/193
克服失眠的四个高招	/194
失眠的食物疗法	/196
失眠的其他疗法	/198
健康小贴士: 自测——你睡得好吗	/199
健康小贴士: 测测你的睡眠质量	/202
健康小贴士: 看看睡眠“睡商”	/203
健康小贴士: 自测睡眠呼吸暂停综合征	/206
健康小贴士: 自测睡眠知识	/208
健康小贴士: 自测失眠	/210
健康小贴士: 睡眠自测 AIS 量表	/211
第六章 心理健康, 去除枷锁	/213
生活压力与健康	/213
过重压力“吞噬”健康	/215
现代人心理的 10 大病症	/216

白领女性要防压力惹病上身	/219
压力——颠覆男人健康的元凶	/220
如何缓解心理压力	/221
挑战压力，保持健康	/223
每天十分钟轻松减压	/224
健康妙法缓解工作压力	/226
调控情绪压力的方法	/228
放掉你的坏情绪	/230
生活中如何才能避免发怒	/231
适度用脑减轻心理疲劳	/232
如何对付心理疲劳	/234
生活中的自我减压	/235
心情不快时的对策	/236
六种方法帮你排除心灵寂寞	/237
从压力中营救自己	/238
维持心理平衡 10 要诀	/239
快速放松的 9 种简单方法	/241
“哭泣”是一方良药	/242
心绪不宁做做呼吸操	/243
自我解嘲——心理防卫新方式	/244
让悠扬的音乐帮你治病	/245
给自己快乐的心理暗示	/246
健康小贴士：你是个乐观的人吗	/248
健康小贴士：压力小测试	/249
健康小贴士：生活压力测试	/250
健康小贴士：你的耐冲击力如何？	/252
健康小贴士：你能做到心平气和吗	/254
健康小贴士：压力程度自测	/256



第一章 既非疾病,也非健康的 亚健康

日前,卫生部对十大城市上班族的调查结果表明,上班族中处于“亚健康”状态的人占49%。医学专家、心理学专家认为,产生“亚健康”状态的根本原因是心理承受能力较差。医学专家普遍认为,生活中其实很健康的人大约15%左右,病人也就20%左右,剩下的65%,也就是三分之二都处在亚健康状态。发生年龄主要在35~60岁之间。人群分布特点为:中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家、影视明星是亚健康高发的人群,青少年亚健康问题令人担忧,老年人亚健康问题复杂多变,特殊职业人员亚健康问题突出。

专家介绍,现代社会工作生活压力增大,人们几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果心理承受能力较强,及时调整心态,随时化解压力,就不会“积劳成疾”。反之,精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,植物神经系统失调,导致脑疲劳,从而引起全身的“亚健康”症状,如浑身乏力,头晕眼涩,心悸气短,失眠健忘,上火便秘,没有食欲等等。亚健康还会降低人的免疫力,使人易患感冒和其他流行病。

找到病因,对症下药就不难了。专家认为,避免亚健康,归根结底还是从合理膳食、适量运动、充足睡眠、心理平衡、享受婚姻、家庭幸福几个方面来注意。而让“亚健康”远离自己的最佳方法就是不断提高自己的心理承受能力。这是一个漫长的过程,不是一时一刻就能完成的。

亚健康是国际医学界于20世纪80年代后期提出的医学新思

维，是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病，但却是现代人身心不健康的一种表现。21世纪里，预防和消除亚健康是世界卫生组织的一项重要健康策略。

健康新概念

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。

它给健康所下的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

世界卫生组织据此制定了健康的10条标准：

(1)精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2)处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3)善于休息，睡眠好。

(4)应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5)能够抵御一般感冒和传染病。

(6)体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肉丰满，皮肤有弹性。

什么是亚健康

“亚健康”是一个新的医学概念。20世纪70年代末，医学界依据疾病谱的改变，将过去单纯的生物医学模式，发展为生物—心理—社会医学模式。1977年，世界卫生组织（WHO）将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的

完满状态”。根据这一界定，经过严格的统计学统计，人群中真正的健康者“第一状态”和患病者“第二状态”所占比例不足 1/3，有 2/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。

所谓亚健康状态，通俗地说，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的特质与心理失衡状态。一般来说，亚健康状态由四大要素构成：即排除疾病原因的疲劳和虚弱状态，介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态，在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态，以及与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

亚健康的两种情况

亚健康状态中，有两种情况需要特别重视，即“潜病态”和“前病态”。

潜病态 是指人体内已经存在潜在的病理信息，但还没有临床表现，没有可查出的器质性病变。人们对潜病态的病理信息已经越来越能够加以认识，正在逐步尝试采取必要措施将疾病消灭在萌芽状态。例如国际先进医学仪器——高分辨多相显微镜，已在上海国际医学交流中心得以应用。该仪器可以通过观察人体外周血液中红细胞、白细胞、血小板和血液中的氧自由基、胆固醇斑块、真菌、细菌的情况，来预测引起亚健康的可能因素及其发展态势。

前病态 是指存在于人体内的病理信息虽然有所表露，但仍然不能明确加以诊断的状态。

亚健康与疲劳综合征

“亚健康”实质上是指人体介于健康与疾病之间的一种边缘状态，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切的关系，也有人称“疲劳综合征”。也许他们的身体指标已发生了一些改

变，但检查结果依然处于正常值的范围，在医院按疾病指标来检查当然查不出问题来，但是并不等于没有问题。亚健康有可能是某些疾病的早期表现，但未形成确切的器质性疾病，因此在相当长的时期内往往难以确诊。

医学上的“疲劳综合征”在日本媒体上被称作“过劳死”——因过度劳累而死亡。这个名词简洁明了，所以被广泛使用。日本前首相小渊惠三的突然中风死亡，引起国际社会对“过劳死”的极大关注。其实“过劳死”不仅在日本是普遍现象，现在中国也广泛存在，在美国，疲劳综合征与艾滋病齐名，被视为“21世纪人类最大的敌人”。这正应验了英国科学家贝弗里奇的预言：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

“过劳死”一词是20世纪90年代初期，从日文“过劳”引申出来的。“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的现象，对其原因的最简单解释就是超过正常劳动强度而致死。造成“过劳死”的根本原因则是长期的高强度、超负荷的劳心劳力，加上缺乏及时的恢复和足够的营养补充而导致机体细胞的超前老化，这种老化一旦超过一定的限度，“衰老因子”在体内达到一定量，就容易造成急性心脑血管疾患暴发而引起死亡。用比较专业化的语言来解释，“过劳死”是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化、脏腑功能失和，进而出现致命的状态”。

疲劳是人们连续工作或学习以后出现的一种活动效率下降的状态。疲劳其实是一种正常生理反应，是防止机体过劳的警讯，也是机体功能的暂时性障碍。人处于疲劳状态时，往往感觉浑身乏力、不爱动、不爱讲话，并且头脑发胀、记忆力下降。疲劳一般可分为两大类：生理性疲劳和病理性疲劳。

1. 生理性疲劳

生理性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理疲劳和混合性疲劳4种类型。

体力疲劳 体力劳动或剧烈运动时间过长或强度较大时，就会

产生体力疲劳。原因在于，长时间、高强度的体力活动使肌肉持久或过度收缩，产生乳酸、酮酸等酸性物质。酸性物质在肌肉内积累过多，人就会产生浑身酸痛难受的感觉。这些酸性物质随血液循环而运行全身，就会进一步刺激中枢神经系统，使人产生浑身无力、烦躁不安的感觉。

脑力疲劳 脑力活动持续时间过长就会产生脑力疲劳。人们聚精会神地读书或计算，时间一长，就会感觉头昏脑胀、思维迟钝、记忆力下降等，这是脑力疲劳的表现。脑力疲劳产生的生理机制在于，脑细胞活动所需的氧气和营养物质供应不足，同时大脑中积累了脑力活动时所产生的酸性物质。

心理疲劳 心理疲劳又称精神疲劳或心因性疲劳，和上述两种疲劳不同，一般是在活动还未开始或刚刚开始的时候就感觉很累，不想动不想说，对工作或学习不感兴趣甚至感到厌烦。换句话说，心理疲劳是指不是不能做不能学，而是不愿做不愿学的状态。常有些人，刚刚上班就觉得周身乏力、四肢倦怠、心烦意乱；还有些学生，一拿起课本就头昏脑胀，这些都属于心理疲劳。

混合性疲劳 顾名思义，混合性疲劳就是几种疲劳的混合状态，亦称综合性疲劳。常见的情况有体力疲劳与脑力疲劳并存，脑力疲劳与心理疲劳并存等。混合性疲劳的形成原因比较复杂，仅靠休息往往难以消除。

2. 病理性疲劳

由疾病引起的疲劳就是病理性疲劳，和生理性疲劳有以下几点不同：(1)病理性疲劳不像生理性疲劳那样有明确的引发因素，如果不经过医生检查，往往找不出疲劳原因。(2)病理性疲劳仅靠休息一般难以消除，必须经过正确的治疗，在疾病治愈之后才会消失；而生理性疲劳一般经过合理的休息之后就会消除，特别是青少年，恢复更快。(3)生理性疲劳往往除了疲劳本身之外，并不伴有其他症状；而病理性疲劳通常伴有其他症状，如糖尿病所致的疲劳，常与多食、多饮、多尿和体重下降等症状相伴而生，肺结核引起的疲劳常伴有低热、盗汗、干咳、消瘦等症状，病毒性肝炎引起的疲劳往

往和食欲不振、恶心、呕吐、乏力、肝区疼痛等症状相伴。所以，当发生此种疲劳时，一定要及早寻医检查，不可掉以轻心。

根据疲劳发生部位，又可分为全身疲劳、个别器官疲劳、智力疲劳和技术性疲劳 4 种。

全身疲劳 主要因参加繁重体力劳动所致，表现为全身乏力、不适、肌肉关节酸痛、动作迟钝不协调、打瞌睡等。

器官疲劳 发生在人体局部的疲劳。原因在于仅需个别器官或肢体参与的紧张工作。

智力疲劳 由于长时间紧张的脑力劳动导致的第二信号系统活动能力降低，表现为头昏脑胀、全身乏力、失眠、易怒、肌肉松弛等。

技术性疲劳 驾驶汽车、火车、飞机等体力劳动和脑力劳动并重的工作容易导致技术性疲劳。此类疲劳兼有全身疲劳、个别器官疲劳和智力疲劳的特征。

亚健康分类

亚健康内涵丰富，外延广泛。可以这么说，健康概念的范围有多大，亚健康的涵盖范围就有多大；疾病和病症所涉及领域有多宽，亚健康谱的涉及范围就有多宽。概括近年来的研究成果和多数专家的研讨意见，亚健康的分类和主要内容可概括为如下几个方面。

一、以 WHO 四位一体的健康新概念为依据

1. 躯体亚健康状态

躯体处于亚健康状态最典型的表现就是全身疲劳。

正常状态下，人体也会感觉疲劳，比如登山远行，大量运动健身过后，都会感到心率加快，全身出汗，甚至肌肉酸疼，有人形容“两条腿像灌了铅一样”，但这种疲劳也称为生理性疲劳，通过深呼吸调整，休息按摩或者睡上一觉，伸个懒腰以后，会惊奇地发现疲