

生活与健康丛书

高益民 主编

New Ideas for Health and Subhealth

健康与亚健康新说

★ 提高健商，维护身心健康
★ 和谐适应，提高生命质量



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

R161
G204

华北水利水电学院图书馆



* 2 0 9 5 0 6 6 9 4 *

R161

G204



生活与健康丛书

New Ideas for Health and Subhealth

健康与亚健康新说

高益民 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

QA144/10

950669

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与亚健康新说/高益民主编. —北京: 化学工业出版社, 2004. 4

(生活与健康丛书)

ISBN 7-5025-5430-0

I. 健… II. 高… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026601 号

生活与健康丛书

New Ideas for Health and Subhealth

健康与亚健康新说

高益民 主编

责任编辑: 叶 露

责任校对: 凌亚男

封面设计: 于 兵 刘小东

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010)64982530

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷厂印装

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10 字数 192 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-5430-0/R·213

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

出版者的话

在计划经济向市场经济转轨、经济快速发展、人们的物质与文化水平大幅度提高的同时，人们承受着比过去更大的压力，心理与健康方面出现了不少新问题。比如近年来，随着生活水平的提高，我国人均寿命已接近发达国家的水平，但随之而来的即是人口老龄化及如何实现老人“健康地长寿”的问题；随着科技和工业的迅速发展，生态环境恶化，人类疾病谱发生了变化，一些新出现的急性传染病（如SARS、艾滋病等）和严重威胁人类生命、健康的疾病（如心血管病、癌症等）也因人们生活方式及行为的“不健康”而肆虐起来，怎样认识和应对各种突发疾病及相关事件呢？在社会进步的同时，我国已有近70%的人处于亚健康状态，它或多或少地影响着我们的身体素质和生活质量，但亚健康问题并未引起大多数人的重视；每个人一生中几乎都受到过心理问题的困扰，在社会急剧变革的时期心理问题更加突出，但大多数人对心理问题的表现、负面影响、解决办法知之甚少；在基本解决了温饱问题之后，由“吃”引发的问题——饮食营养过剩或失衡引起的慢性病、食品安全方面的食源性疾病等——凸显出来，它与多年来为解决“裹腹”而面对的问题截然不同，若处理不好，个人和社会将付出巨大代价；当“生命在于运动”已被广大群众认可、各地掀起全民健身的热潮时，为什么有人积极运动却适得其反？居住、办公、学习、娱乐条件极大地改善了，为什么生活环境造成

的身体、精神不适甚至生病的反而多了……

针对生活中人们备加关心却又不甚明了的众多问题，化学工业出版社组织编写了“生活与健康丛书”，首批包括《健康与亚健康新说》、《运动与健康》、《心理与健康》、《饮食与健康》、《生活环境与健康》和《传染病的预防》六个分册。本丛书旨在帮助人们正确认识世界卫生组织（WHO）确立的“健康新概念”，并用科学的眼光分析与健康密切相关的一些生活问题，如什么是健康和亚健康、怎样科学健身、什么是合理的膳食结构、怎样守好餐桌上的防线、环境因素是怎样影响人体健康的、新出现的传染病有哪些……各分册均请该领域专家领衔撰写。每个分册抓住一个重点，将最新科研成果与百姓生活-健康的实际问题紧密结合起来，让读者了解本册涉及的“是什么问题”、“有什么危害”、“为什么”和“怎么办”，知识性、科学性、可操作性强。

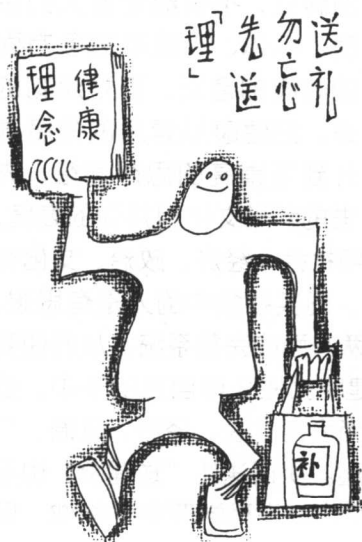
本套丛书只是健康科普图书中的一朵小花，难免存在这样那样的不足，欢迎您提出批评与建议，以利于今后出版群众更喜闻乐见的生活与健康科普图书。

2004 年 1 月



New Ideas for Health and Subhealth

前言



21 世纪是生命科学的世纪，人类将对生命的奥秘作出新的探究和回答。据世界卫生组织（WHO）宣布，预计到 2015 年，无论发达国家还是不发达国家，人的死亡原因都将趋于一致，生活方式疾病将是影响人类健康的最主要原因。这说明除了环境因素（生物的、物理的和化学的）、职业因素及遗传因素等致病因素外，诸如饮食习惯、吸烟、酗酒、精神紧张及运动不足



将成为主要的病因。因此，每个人都要科学的、正确的理解健康的涵义，加强自我保健意识。

在中国共产党第十六次代表大会报告中提出了“健康素质”新概念，而且把“健康素质”与“思想道德素质”、“科学文化素质”并列，这充分说明健康素质、全民健身和医疗卫生体系在全面建设小康社会总目标中重要而特定的地位。“健康素质”的确立，不仅蕴涵着人们生理、机体、心理等诸多方面的健康的含义，更为深刻的是，把健康从素质的角度提升到与崇高的思想道德、先进的科学文化相并列的高度，

从单纯的生物学意义提升到与社会、经济、政治、文化有机统一的高度。这深刻表明，现实社会中的人是有思想、有感情，具有“身”、“心”两方面的完整系统。从而使我们更加感悟“健康是金”，健康就握在你自己的手中，但又不仅属于你自己，而是与当今的社会、经济、政治、文化有机地、紧密地联系在一起。所谓送礼“送健康”也不仅是指送“保健品”，而是把健康的科学理念送给你，促使你提高“健商”（健康智商）更加关爱健康，关爱生命，

伴是中中
良药医



这也是编写本书的主要目的之一。

然而，一个新的、科学的健康概念的建立且使之付诸实现、持之以恒并非易事。所以，本书首篇为“健康新悟篇”，其中的“健康话题”首先就是怎样“认识健康”，就是从科学的角度如何认识身体、基因、家族、血型、工作环境、年龄、性别与健康的关系和对健康的影响，说明身体不仅属于自己和健康握在你的

手中的道理。在此，重点是提出了中医“和谐”健康之说，并进行了阐述。

健康误区和健康设防两节是以科学的观点讲述对健康的想法和注意发现常见的健康出现问题前的警报，提前加以防范的措施，包括激活健康基因，了解家族健康史、个人健康史和生活饮食习惯，以促进健商的提高。因为“民以食为天”，所以第二章介绍怎样吃出健康来，既有营养的基本知识，又有常见病的食物预防，是从营养和饮食方

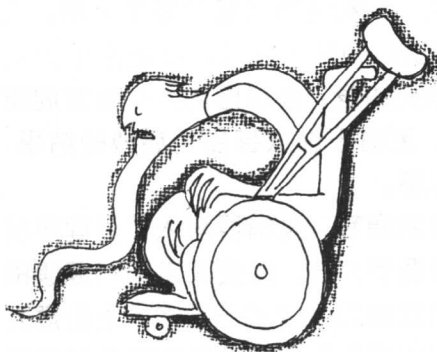


面对某些常见病的防范措施。第三章运动保健康，一是阐述健康在于运动、生命在于运动的道理和运动方法；二是介绍健康与健美，可以说是当前的时尚话题。实际上健康是健美的基础，没有健康谈何健美；而健美则是健康的标志。健康、健美、长寿才是完整的、完美的健康需要与渴求。由于篇幅和专业知识所限，本册主要谈对

健康的新感悟和对亚健康的新观点，有关健康的其他专业知识，请读本丛书的其他相关分册。

继篇为“亚健康新语篇”。1999年世界卫生组织在提出实行预防性健康策略时，将疾病与健康之间的过渡状态称为亚健康状态或次健康状态。随着高科技发展和信息时代的到来，人们的生活节奏加快，由于社会经济步入“高速路”，行业之间、业内同行之间注入了竞争机制，不健康的生活方式应运而生，持续性和反复发作的以疲劳为主

健康有还长
康应寿



症的一系列症状，像“传染病”一样遍布全球，成为一种“风靡世界的现代文明病”。于是乎称之为第三状态者、灰色状态、病前状态、亚疾病状、临床前期、中间状态、半功能状态等等十几个命名扑面而来，甚而有称之为“过劳死”的。

1987年4月，美国疾病控制中心，通过专家鉴定，将一组以慢性持久或反复发作的脑力疲劳和体力疲劳为主要

特征的症候群，正式命名为慢性疲劳综合征（CFS），并制定了相应的诊断标准和确诊条件。然而，对于名称之争尚未落定，对其发生的原因又“百花齐放”。本篇的亚健康话题就热炒而又陌生的“亚健康”，列举了几个具有代表性的说法，如生理性自然减退说、信息控制说、潜信息说、免疫因素说和艾巴病毒说等。另外，还引用了中医的观点，以《黄帝内经》“上工治未病”（预防于未然）思想为依据所提出的“中医未病说”。众说

亚健康是从不同的角度对慢性疲劳综合征进行说明和解释，都有一定的道理，但是在解释与演绎的过程中，不免增添了大量的症状，甚而把已确诊的病种中凡是出现疲劳症状者也都纳入到慢性疲劳综合征之列。再加上亚健康专科门诊、专科医院的开办，专著、论文、论坛、国内/国际性学术会议的一再发挥，简直是“热炒”了一大阵子。从世界卫生组织和国内报道的数字来看，亚健康状态者已占总人口的 60%~70%，看起来十分可怕。但是由于病因尚未搞清楚，所以国内大众对亚健康仍不免感到有些陌生，更由于说法甚多和热炒的结果，甚而有“一头雾水”之感。

第二章亚健康的自我调节，是指导陷入“亚健康状态者”通过不同的自我调节方法，促使其走出亚健康的藩篱回归健康状态。自我调节与中药干预的原则仍然强调预防为主，并把把握心理平衡的杠杆放在重要的位置上，同时介绍了简而易行的心理调节要诀、自我暗示调节、放松调节、格式塔心理调节、转移调节、减压调节等，如果仍未能解脱亚健康的心理暗影，最后则应向心理医生咨询。保持合理的生活方式（包括良好的生活环境、戒烟限酒以及养成良好的生活习惯等）、饮食营养平衡、科学地运动、音乐的心理调节，是进行自我调节的主要方法。在饮食方面还提供了补益五脏的药膳食谱仅供参考。

第三章亚健康的中药干预，是在亚健康尚未搞清楚确切病因、而西药干预尚无特效药的情况下，由中医根据症状、脉象、舌象进行辨证干预还是比较实用的。临床实践以及中医药文献报道已经积累了大量的中药全面

干预的经验，完全可以从探索新的思想和途径。亚健康中医辨识是以“欲病”新说为依据，从对亚健康“虚象”的辨识中，提出“慢性疲劳综合征”属于中医“虚劳”、“郁证”、“不寐”等范畴，结合五行体质的好发证型进行综合调节，以弥补自我调节之不足。亚健康的自我药疗是根据我国药品分类管理办法，患者可以在药店自行购买中药非处方药（OTC）。中药非处方药均为国家批准的无毒副作用的常用中成药，根据自己的症状，参考药品使用说明书，自己购药服用，国际上统称为“自我药疗”。

书中介绍的药食兼用的中药，是国家食品药品监督管理局新近公布的既是食品又是药品的中药和可用于保健食品的中药。人们可根据其功能主治范围，参照上述所提供的药膳食谱、自己的需要和习惯，创造一些色香味美的食谱，不但可以改善疲劳症状，而且个体化饮食干预也可为生活添加一些情趣，使自己的紧张情绪得到放松，这也是一种自我心理调节的良好形式。书中最后介绍的亚健康常用的中药处方药，有的药既是处方药也是非处方药（“双肩挑”）的中成药，主要目的是为中西医师提供一些常用而且行之有效的中药，作为对“慢性疲劳综合征”进行中药干预的参考。

本书是作者们对当前热门话题“健康与亚健康”的粗浅认识和新的感悟，特别是看到全民经过“SARS”洗礼之后“水涨船高”地关爱健康、关爱生命的意识和要求，从中西医汇通的角度，特别是从中医药理论和中医临床体会重点加以表述。由于专业知识所限和时间紧迫，不足和错误之处在所难免，敬希指正。本书仅作为《健康生活丛

书》浅薄的补页，力求突出本书的科学性、新颖性、普及性和实用性，突出中医药的特色，并为全民健身和大量的亚健康状态者，以及基层中西医医务人员或亚健康专业医师提供中药干预的参考。

高益民

2004年3月·北京



N

目 录

W Ideas for Health and Subhealth

健康新悟篇

第一章 健康话题

第一节 认识健康 / 4

一、身体不只属于我们自己 / 4

二、中医“和谐”说 / 6

三、我的身体我了解 / 10

四、我的基因 / 11

五、我的血型 / 19

六、我的工作环境 / 20

七、我的年龄 / 24

八、我的性别 / 30

第二节 健康误区 / 35

一、经验陷阱 / 35

二、健康警报 / 41

第三节 为健康设防 / 58

- 一、激活健康基因 / 58
- 二、回想一下个人健康史 / 61
- 三、翻翻你的食谱 / 61
- 四、回想一下你的生活习惯 / 64

第二章 吃出健康来

第一节 营养的话题 / 67

- 一、营养素与药物 / 67
- 二、蛋白质——生命之基 / 70
- 三、脂肪——能量库 / 72
- 四、碳水化合物——燃料供应站 / 72
- 五、维生素和矿物质——人体的充电器 / 73
- 六、水——生命之源 / 74
- 七、膳食金字塔 / 78

第二节 常见病的食物预防 / 84

- 一、预防感冒 / 84
- 二、预防贫血 / 84
- 三、防治哮喘 / 85
- 四、防治骨质疏松症 / 86
- 五、防治失眠 / 87
- 六、防治龋齿和牙周病 / 87
- 七、防治头痛 / 88
- 八、避免记忆力减退 / 89
- 九、预防糖尿病 / 90
- 十、预防心脏病 / 91
- 十一、防控高血压 / 92
- 十二、改变癌症风险因素 / 93

第三章 运动保健康

第一节 健康在于运动 / 97

一、运动的益处 / 97

二、锻炼三要素 / 98

三、运动心理 / 99

第二节 健美与健康 / 103

一、健美是健康的新需求 / 103

二、健美与健康的关系 / 106

三、健身与美容 / 109

亚健康新语篇

第一章 亚健康话题

第一节 热炒而又陌生的“亚健康” / 114

一、众说“亚健康” / 115

二、“亚健康”新说 / 121

三、体质与“亚健康” / 123

四、心态与“亚健康” / 126

五、人们赖以生存的环境与“亚健康” / 126

第二节 “亚健康”离我们有多远 / 128

一、“亚健康”的靶向人群 / 128

二、面对“亚健康”男性并非强者 / 129

三、花季少年的隐患 / 131

四、栋梁之才面临挑战 / 136

五、白领之忧 / 142

第三节 “亚健康”的双向归途 / 145

一、亚健康的定位 / 145

二、“亚健康”状态潜伏着疾病的危险 / 146

三、走出亚健康的藩篱 / 149

四、可怕的“过劳死” / 151

第四节 漫谈“慢性疲劳综合征” / 154

- 一、“慢性疲劳综合征”的提出 / 154
- 二、慢性疲劳综合征诊断标准 / 156
- 三、慢性疲劳综合征症状解析 / 157
 - (一) 疲劳 / 157
 - (二) 肌肉无力 / 165
 - (三) 失眠 / 165
 - (四) 头胀、头昏或头痛 / 167
 - (五) 注意力不易集中、记忆力减退 / 169
 - (六) 食欲不振 / 170
 - (七) 肩背疼痛不适 / 172
 - (八) 心情抑郁、恐惧 / 174
 - (九) 兴趣减退或丧失 / 177
 - (十) 性功能减退 / 177
 - (十一) 低热 / 179
 - (十二) 咽干、咽痛等 / 180
 - (十三) 淋巴结肿大 / 180

第二章 亚健康弱自我调节

第一节 自我调节与中药干预的原则 / 183

- 一、预防为主 / 183
- 二、治疗的对象 / 184
- 三、调节与干预的对象 / 184

第二节 把握心理平衡的杠杆 / 185

- 一、心理平衡要诀 / 186
- 二、自我暗示调节 / 189
- 三、放松调节 / 190
- 四、格式塔心理调节 / 191