



挑战

奚潘良 顾友珍 · 编著

亚健康



上海社会科学院出版社

R161
X225
2002
C.1

挑战

奚潘良 顾友珍·编著

亚健康

图书在版编目(CIP)数据

挑战亚健康/奚潘良,顾友珍编著

—上海:上海社会科学院出版社,2002

ISBN 7-80681-128-1

I.挑... II.①奚...②顾... III.保健—
普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092324 号

挑战亚健康

编 著 者 奚潘良 顾友珍

责任编辑 晓 放

封面设计 闵 敏

出版发行 上海社会科学院出版社

(200020)上海淮海中路 622 弄 7 号 021-63875741

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销 新华书店

印 刷 上海社会科学院印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 8.5

插 页 2

字 数 143 千字

版 次 2002 年 12 月第 1 版 2003 年 5 月第 2 次印刷

印 数 6001-11500

ISBN 7-80681-128-1/G·034

定价:15.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

尹继佐

人类翘首以待的 21 世纪已经来临。在这个世纪,科学已经进入这样的时代:注重单学科研究的传统定势已被打破;理论研究忽视以人为本的局限已被超越;自然科学和社会科学之间的交叉和渗透日趋增多。尤其在人类健康——这一历来属于医学世袭的领域中,由于社会科学理论和方法的导入,已经开始产生巨大的变化。人类开始重新认识躯体的健康与社会生活和思维方式的关系。生物-心理-社会医学模式的确立,不仅从理论上证明了健康问题的心理/社会本质,扩展了健康的内涵,同时也在实践的层面上迅速形成交叉学科研究的趋势。而亚健康现象的出现,则更加快了跨学科研究的步伐。

亚健康最早是 20 世纪 80 年代美国医学界提出的命题,当时称此类症状为“雅皮士流感”,因为在 80 年代早期,

BBN44/01





这种似病非病的怪现象主要发生在三四十岁、经济宽裕的知识女性中。随后,求治的人越来越多,在世界各国不同年龄、种族和阶层的人当中都发现了同样的现象。处在亚健康状态的人群有同样的特点:说是没病,却总有疲劳、失眠、情绪不稳定等种种不适;说是有病,常规化验却又说不出个所以然。全世界医学专家对此没有办法,只能称此为“亚健康”状态,并将其定义为“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”。

随着生活节奏的加快和心理压力的增加,亚健康在全世界不断蔓延,并对工作紧张的上班族情有独钟。在中国国际亚健康学术成果研讨会上,专家们预测,中国目前大约有70%属于亚健康人群,只有15%属于健康人群,15%属于非健康人群。越来越多的医学专家认为,亚健康正在成为威胁全球的“世纪病”。

亚健康是健康与疾病之间的临界点,也是大病来临之前身体机能发出的信号,但由于亚健康的潜伏期一般是8年到10年,加之人们对其认识不足,往往不予重视,结果延误了治疗的最佳时期。据医学专家介绍,有4种人在发病之前都处于亚健康状态,他们是:快速变矮的人、快速变胖的人、猝死的人和英年早逝的人。亚健康状态还是肝炎、癌症等许多疾病的前期征兆。有关调查表明,在上海市具有高级

职称的中年知识分子中,75%的人处于亚健康状态;北京中关村从事高科技的人员人均寿命仅 53.34 岁,明显低于全国人均期望寿命。

对亚健康现象而言,最令人困惑不解的是其症状比较复杂。虽然西方的专家们对这一问题已经研究了十几年,但到目前为止,全世界也没有一个具体的标准化诊断参数。20 世纪 80 年代末,美国疾病控制中心曾召集全美著名专家进行会诊和研究,并将一组以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的征候群正式命名为“慢性疲劳综合症”。直至今日,美国仍沿用这一名词。政府医疗机构有专业人员对此病症加以研究和跟踪,民间也有各种各样的研究机构,甚至患者也建立了交流信息的组织。如今,日本和俄罗斯等国的科学家也展开了对亚健康的研究。

专家们普遍认为,随着现代化生活节奏的加快,社会竞争越来越激烈,人际关系复杂,人的思维(认知)方式容易出现错误或心理容易失衡。所以,亚健康首先是思维方式因素所致。例如,有些人想问题、看事情的角度过于偏激而引发人际关系紧张;有些人过于刻板而难以适应社会变化;有些人凡事拿不定主意而处于无所适从的状态。其次,亚健康也与饮食结构和生活习惯有重要关系,比如摄取的维生素减少,脂肪含量增高,生活不规律,运动与休息安排不当等。另





外,吸烟、酗酒以及环境污染也是重要原因。

遗憾的是,尽管科学家们找到了亚健康的原因,却找不到治疗亚健康的药物。有些亚健康人群以为多服用保健品就能摆脱亚健康、重新走向健康,这其实是一个心理误区。专家们认为:虽然适当服用一些较容易吸收又没有副作用的天然滋补品,如灵芝、人参、枸杞、蜂蜜等,可以产生一定的缓解效果,但不可能根本解决亚健康的问题。而对许多宣传“疗效神奇”的保健品,特别是用化学方法萃取的保健品,其作用专家们更是不敢苟同,希望人们要持谨慎态度。

从社会科学的视角来看,建立生命的合理性空间是摆脱亚健康状态最有效的出路。所谓生命的合理性,不是任何社会崇尚的价值目标和行为方式,而是符合自然规律的运动方式和适合于自然平衡的生存方式。

自古以来,大凡个人的生命运动背离了自然规律,就会遭遇疾病;人类的生存方式离开了自然平衡,就会遭遇灾难。今天,在全球范围内出现的越来越严重的生态失衡问题,就是人类背离自然规律和平衡发展的恶果。20世纪50年代中期至1975年间,美国虽然在医疗技术上发展了心脏手术、脊髓灰质炎疫苗、冠心病保健、冠脉搭桥等一系列新技术,医疗费用亦由120亿美元剧增至1185亿美元,但患者死亡率却一直保持在7%~8%之间的“停滞期”内。20世

纪 70 年代中期以来,医学社会学的研究开始把视野扩展到与健康有关的种种领域,医学社会化倾向逐渐形成。在这种倾向中,美国政府开始重视注意行为和环境对人类健康的影响,开展以“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”为基石的健康教育。据美国疾病中心 1996 年的报告,四大“健康基石”使高血压发病率下降 55%,脑卒中下降 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 1/3,使美国人均预期寿命延长 10 年,而用于这方面的费用仅为同一时期医疗费用的 1/10。越来越多的国家开始意识到,这种未病之前的保健,已成为人类挑战亚健康的最富有成效的方法。

从中国历史文化的角度来说,这种“不治已病,治未病”的思想其实并不陌生,相反,在我国的文化中,它具有悠久的传统、深刻的认识和丰富的实践经验。

例如,中国古代劳动人民对身体不舒服和精神欠佳及情绪波动的症状,就有一套祛病保健的经验和方法。历代著名文、武、医学家对“不治已病,治未病”的思想,也有各抒己见的文字记载。在黄帝内经的《素问》、《灵枢》两部文献中,就吸收了我国古代哲学、天文学、气象学、物理学等学科的宝贵经验,其中对人体生理、病理现象提出了“精神内守,安从来”的保健论述。在战国时代的《吕氏春秋》中也记载了这一养生术。三国时代的名医华佗,在他所著的《五禽戏》中

也写着“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”的辩证原理。晋代《净明宗教录》写到修性能帮助调节中枢神经并可改善疲倦的作用。闻名遐迩的孙思邈在百岁寿时，还注重精、气、神的修养，以利达到气凝神清、耳聪目明、精神充、气力沛，谓之长寿。

近代，著名爱国武术家王子平老前辈对健康体疗颇有造诣。在 90 多岁高龄时，还研究历代武功保健术及其运用，提出“气血行于全身，养气自守，养形之人也”，从而有效地抑制了疾病滋长，确保了身体健康，对延年益寿也有一定功效。

走向世界以后声誉雀起的中华武功体疗法，更是对中国健康体疗文化的继承和发展。武功体疗强调的是在调节骨骼肌肉疲劳、增大肺活量时，要运用子午流注与人体气血循环的关系，注意吐纳传导，修性以保神，安心于全身的要旨，这样，既可以起到通经活络，和顺气血，舒筋壮骨的疗效，又能够达到祛疲解倦和自身修复的目的，可谓现代人“亚健康”的真正克星。

本书是上海社会科学院的研究者和上海扬子江武功体疗院长期从事武功体疗的专家、医学家从不同视角切入进行合作探索的一种尝试。全书系统汇总了近年来国内外克服亚健康现象的各种理论和实践，力争做到通俗易懂、实用

易记,旨在将思维领域的精神修养、心理协调和生理领域的武功体疗、自我保健有机结合在一起。送健康于百姓,授其道而益其身。为挑战亚健康,促进人们从身心两个方面更好地激发健康的内在动力,提高生命质量而贡献一份力量。

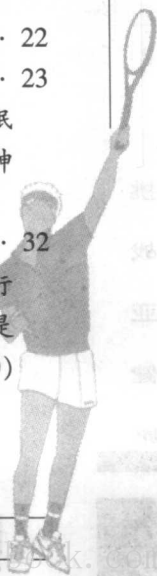
改革开放后的中国正在成为世界瞩目的大国,尤其是上海向国际大都市发展的速度令全世界震惊。如何在赢得机遇,接受挑战,加速竞争的同时,防止亚健康现象的侵袭,以良好的身体和心理去适应社会,与时俱进,已成为一项重要的历史使命。

但愿本书能伴您一起走在健康道路的前沿,顺利通向成功的远方。



目 录

序 言	尹继佐
第一章 亚健康特征和成因	1
第一节 重视亚健康现象	4
亚健康状态的普遍性(5) 40岁以上人群比例高(7) 警惕“过劳死”的信号(10) 人体三大保健“特区”(11) 日常生活中的误区(12) 人体早衰的10大因素(13) 10种健康生活大敌(14) 6种不良生活方式(16) 有害健康的不良习惯(18) 全球发现6大新病症(21)	
第二节 关注亚健康成因	22
精神压力	23
源于压力的“心理感冒”(23) 不要轻视睡眠的重要(26) 防止失眠纠缠人生(28) 精神减压的根本途径(31)	
饮食失控	32
晚餐过饱易患病(32) 只控制饭量还不行(33) 健康须知饮酒之“忌”(36) 肥胖是病,不治不行(38) 少吃多动,减肥有方(40) 脂肪肝:亚健康信号(41)	





缺乏运动 42

精气聚散,生命存亡(42) 经常运动,不易衰老(44) 心率:生命的脚步(46) 为何中老年适宜体育锻炼?(49) “出汗即停”不利健康(51) 找找你的腰腿病因(52) 老人颈部不宜剧烈活动(54)

四时不调 56

健康要顺四时之变(56) 初春时节,防慢性病复发(57) 春季气候多变,呼吸道易反复感染(59) 春天为什么会出现“春困”? (60) 夏季养生最宜清(61) 夏天午睡有什么好处?(63) 多“喝”秋风益健康(64) 金秋十月要防哪些病(65) 冬季如何来养生(67) 冬令需防“老慢支”(68) 冬令类风关防与治(71) 百病由风长,避风如避箭(72)

第二章 预防生理亚健康 74

第一节 掌握生理平衡 76

人体是怎么构成的?(78) 疲劳是怎么形成的(81) 如何尽快消除肌体疲劳(82) 通体放松是治病良方(84) 早搏、性格和社会因素(85) 关注生物钟节律(88) 血虚与补血关系如何调正(90) 怎样防治“五劳所伤”(92) 点穴暖足可保春安(93) 站如松、坐似钟、卧仿弓、行像风(94) 熬夜者的自我保健(95) 日常生活保健的佳期(96)

第二节 注意运动方式 99

应该如何掌握运动量(100) 水平运动有益健

康(101) 步行胜过补品良药(101) 提高
心血管系统机能(104) 什么运动增大肺活量
(106) 经常运动改善呼吸功能(107) 深呼
吸运动的好处(109) 运动时的口鼻呼吸
(111) 常运动能提高胃肠功能(112) 运动
加大,多糖少脂(114) 锻炼增强肝脏功能
(115) 经常锻炼,瘦弱变壮实(116) 让周
身血液畅流不息(118) 有节奏的弹跳可健
身(121) 忙中偷闲的健身法(122) 锻炼
有度防止受伤(123) 健身运动后五不宜
(125) 教你几招室内体疗(126) 高脂血
症与运动锻炼(127) 慢性腰痛应坚持锻炼
(129) 补钙最佳方式是健身(130) 早早
锻炼,早早得益(131) 腿部锻炼,长寿之路
(132) 保持身材七大秘诀(134)

第三节 合理滋补身体 136

关于血液的奥秘(138) 护肾降压,宁吃淡些
(139) 根据身体选食蔬菜(140) 人到中年
科学晚餐(141) 人到中年注意护肾(143)
健康保养看天吃饭(144) 什么是绿色食品
(146) 食品的主要污染源(147) 绿色系统
和绿色食品(148) 补钙保健还需补肾(149)
饮茶养身,防止衰老(150) 每天饮水多少为
宜(152) 咽唾液的养生功效(153) 痛风
患者注意饮食(154)

第四节 开展武功体疗 136

武功体疗的基本特点(158) 武功体疗的康复
功效(160) 武功体疗的生理学作用(164) 不



妨一试武功壮健操(173) 武功体疗增肌肉
活力(177) 武功体疗镇痛有方(178)
如何应对酸、麻、痛(181) 腰椎间盘突出体
疗法(182) 脑血管病后遗症防治(185)
点穴自疗治小病(187) 武功体疗注意事项
(190)

第三章 走出心理亚健康 192

第一节 创造健康新理念 194

人体健康的司令部(197) 让美丽与健康同
行(199) 都市人的重返自然(201) 回
家享受快乐生活(202) 居室色彩和身心健
康(204) 居室人多,当心污染(205) 当
心理失去平衡时(207)

第二节 修身养性平情绪 209

有生之年防精神老化(214) 不要生气“惩
罚”自己(216) 幽默有利于健康(218)
调节紧张的六大对策(220) 气候变化与性
格情绪(222) 老年人修性养生诀窍(223)
人的五种年龄趣谈(224) 切记戒怒是养身
之本(225) 冥思遐想,健身理念(226)
多寻快乐,少找烦恼(228) 闭眼、自然、悠
长、呼吸(229) 股民们:当心炒股病(230)

第三节 武功体疗提精神 231

武功体疗有益神经系统(233) 体疗运动化
解不良情绪(235) 体育运动与发展智力
(236) 练功强身的“五调”效应(237)

第四节 心理康复度危机 241

脑疲劳不可忽视(243) 度过中老年心理危
机(244) 预防精神抑郁症(245) 现代人的
康复观(248) 心理康复与心理门诊
(251)

后记 254

第一章 亚健康的特征和成因

人群中患有病的不健康者，也有既无疾病和虚弱又有良好社会适应力的健康者。但无病并不等于健康，世界卫生组织根据现代人和社会发展的需要，特制定了健康的 10 条标准。它们是：

1. 充沛的精力，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。

有些人虽无疾病却经常存在各种不很健康的症状,近年来,医学界将这种“介于健康与疾病之间,机体处于虽无疾病但并不健康”的非病非健康状态,称为亚健康。

研究表明,人群中基本符合世界卫生组织健康标准者仅占 15%左右;患有各种疾病者也占 15%左右;而处于这二者之间状态或过度的亚健康者却占 60%~70%。提出亚健康概念是医学界的一大进步。

亚健康尚是个笼统的概念,它有着较大的时空跨度,若干问题还有待探索。其中有些人较邻近健康,有些人则贴近疾病也可称“亚临床期”。根据贫富、年龄、地域、社会文化层次等不同造成的长期疲乏、纳差、失眠、心理不稳、易感冒等,在工作压力大、社会竞争日趋剧烈的“白领”阶层及高知中尤为突出。在相对贫困的农民及重体力劳动者中,较多表现为痛症——骨、关节、肌肉的长期超强负荷,潜在营养不良和慢性感染。

亚健康在以急性感染多而心理未成熟的儿童中少见。富裕儿童营养过剩导致的少年肥胖是一种亚健康,贫困儿