

[名誉主编] 白书忠 田武汉



[主编] 吴赛珠 宋于刚

战胜亚健康

日常生活健康忠告

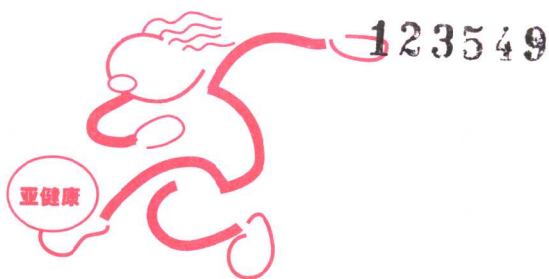
Zhansheng
Yajiankang



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R161
WSZ
C.2



战胜亚健康

Zhansheng
Yajiankang

名誉主编 白书忠 田武汉

主 编 吴赛珠 宋于刚

副 主 编 吴迎星 张亚历

主编助理 容志毅

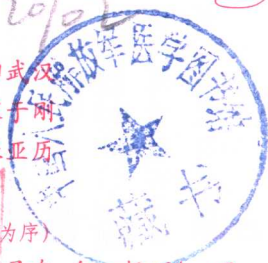
编 委 (以姓氏笔画为序)

马 瑞 王子东 白 杨 刘 玥

刘长青 孙 飞 吴迎星 吴焱贤

吴赛珠 宋于刚 张亚历 林春水

郑 志毅 谭家全



C0230055 解放军医学图书馆(书)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

战胜亚健康——日常生活健康忠告/吴赛珠主编. —北京:
人民军医出版社, 2003. 11
ISBN 7-80157-995-X

I. 战… II. 吴… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081410 号

主 编: 吴赛珠 宋于刚

出 版 人: 齐学进

策划编辑: 秦素利

加工编辑: 秦素利

责任审读: 余满松

版式设计: 赫英华

封面设计: 吴朝洪

出版发行: 人民军医出版社

地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号, 邮编: 100842

电话: (010)66882586, 66882585, 51927258

传真: (010)68222916, 网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印 刷: 三河市印务有限公司

装 订: 春园装订厂

版 次: 2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 209 千字

印 数: 0001~5000

定 价: 20.00 元

(凡属质量问题请与本社联系, 电话(010)51927289, 51927290)

内 容 提 要

亚健康状态和慢性疲劳综合征在都市化快节奏的现代生活中日益受到人们的重视。什么是亚健康？有哪些表现？应当如何面对它？怎样在日常生活中战胜亚健康？本书通俗全面地介绍了亚健康的成因、表现、流行病学等情况，从与人们日常生活密切相关的生活方式、心理因素、使用保健品、中医中药、体质分型、环境污染、移动电话、电脑应用、饮食文化、微量元素等方面对亚健康进行了探讨，重点介绍了通过食疗和药膳、运动疗法、自然疗法、中医中药疗法、心理治疗等战胜亚健康的妙法。本书由广东省医学会亚健康学会主任委员、博士生导师吴赛珠教授等主编，权威科学，深入浅出，为大众怎样通过日常生活远离和战胜亚健康提供了健康忠告。

责任编辑 秦素利

序

随着生活水平的不断提高,人们对健康的理解也越来越深刻。人们在寻求长寿的同时,更加注重生活质量的改善。亚健康医学就是在这一时代背景下发展起来的。现代社会竞争激烈,工作任务繁重,很多人养成了牺牲休息时间提高工作效率的习惯,使身体长期处于超负荷运转的状态中,身心透支现象异常严重,休息和睡眠的质量得不到保障,疲劳得不到有效缓解,健康水平不断下滑,亚健康人群不断增多,日积月累会导致各种疾病发生。因此,关注亚健康,珍惜生命,成为现时代不容忽视的问题。

吴赛珠教授于1984年毕业于第一军医大学医学系。1992年在首都医科大学获医学博士学位。2000年 Johns Hopkins 大学高级访问学者。现为第一军医大学附属南方医院心血管内科教授、主任医师、博士生导师。目前担任广东省医学会亚健康学会主任委员、全军老年医学会副主任委员、全国学位与研究生教育评估专家及《中华临床杂志》等6家杂志编委等职。先后主持国家“九七三”衰老机制与抗衰老研究项目课题、国家“九五”攻关项目新药研究开发基金、军队“十五”重点攻关课题、国家高等院校骨干教师资助计划、广东省“五个一”重点科研项目、国家自然科学基金、广

东省自然科学基金及军队医药卫生基金等共 9 项。获军队科技进步奖、北京市科技进步奖及国际会议最佳论文作者奖等奖项。2000 年获解放军“科技新星”称号。主编并出版《性激素与老年疾病》等专著 3 部，共 80 余万字。在国内外刊物上发表论文 100 余篇。指导博士、硕士研究生 20 名。近期从事亚健康的研究，探讨人类亚健康的诊断和防治方法。2002 年率先在广东发起成立了国内第一个亚健康专业委员会。带领全体会员在广东全省范围内对从业医护人员进行亚健康知识普及，提高大家对亚健康的认识；帮助多家医院开设了亚健康门诊，使广东初步具备了一支从事亚健康防治的专业队伍，为进一步进行亚健康的普查、研究、防治打下了良好的基础。亚健康专业委员会多次组织人员深入基层、院校、厂矿机关、各企事业单位进行调研、讲座，掌握了有关亚健康的第一手资料，这些活动被多家报刊杂志竞相刊载。同时，吴教授根据自己在亚健康防治方面的经验，组织学会内的相关专家编写了《战胜亚健康——日常生活健康忠告》这本著作。相信这本书不仅是一本内容丰富、适合大众阅读的科普读物，而且对于从事预防、保健、内分泌、心血管及老年医学等学科的专业医师也同样具有较高的参考价值。

中国人民解放军总后勤部

卫生部部长

白书忠

前 言

亚健康是 20 世纪末国际医学界提出的一个新概念,它标志着对疾病的防治策略从治病向预防的一个根本性转变。它的提出被誉为是 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维。近年来由于生活节奏的加快和社会竞争的加剧,亚健康在人群中所占的比重越来越大。但人们对亚健康的了解还不够深入,甚至很多医护人员也感到相当陌生,再加上一些商家为了销售自己的产品片面地进行宣传,人们对亚健康的认识还存在诸多误区。而且目前对亚健康的认识尚缺乏正规、系统、完整的亚健康理论来指导。鉴于此,我们参考国内外新近文献,结合近年从事亚健康研究的工作经验,编写了本书。我们力求本书内容丰富、观点新颖、深入浅出、通俗易懂,具有特色。作为一本科普读物适合广大人民群众了解、认识、防治、战胜亚健康。希望本书能对改善人们生活质量、提高健康水平有所帮助。

现代医学的快速发展,医学模式也从过去单纯的医疗治病,转向医疗、预防、保健等方面的综合发展,征服亚健康将对新世纪的医学做出巨大贡献。

由于时间仓促,编写人员水平所限,内容定会有一些不妥之处,敬请读者和专家指正。

编 者



目 录

第一章 亚健康——疾病的先兆?	(1)
一、医疗卫生服务的指南针	(2)
二、战胜亚健康是广大人民的迫切需求	(2)
三、对我国医疗改革产生重大影响	(3)
四、对发展和规范保健品市场具有重大意义	(4)
五、全社会行动直来,战胜亚健康	(5)
第二章 了解亚健康研究现状	(7)
一、建立了日趋完善的亚健康诊断方法	(8)
二、治疗方面取得了一定的进展	(8)
三、目前亚健康研究还面临的问题	(9)
1. 亚健康状态的确切病因没有达成共识	(9)
2. 诊断标准尚未统一	(9)
3. 治疗上缺乏明确有效的方案	(9)
4. 缺乏全面而可靠的流行病学资料	(10)
第三章 你是否处于亚健康状态?	(11)
一、健康—亚健康—疾病	(11)
二、亚健康人群广泛存在	(12)
1. 青少年的亚健康状态	(13)
2. 中青年群体的亚健康状态	(13)
3. 中老年群体的亚健康状态	(14)
4. 弱势群体的亚健康状态	(14)
三、亚健康状态的范畴	(15)



四、亚健康状态的原因·····	(15)
五、亚健康状态的主要表现·····	(17)
1. 身体亚健康·····	(17)
2. 心理亚健康·····	(18)
3. 情感亚健康·····	(19)
4. 思想亚健康·····	(19)
5. 行为亚健康·····	(20)
6. 中医关于亚健康的表现·····	(20)
六、亚健康状态的防治·····	(21)
七、亚健康状态研究的迫切性·····	(23)
第四章 慢性疲劳综合征——你是否对号入座？ ·····	(25)
一、疲劳是当今社会的普遍现象·····	(25)
二、疲劳的表现·····	(27)
三、疲劳的类型·····	(27)
1. 运动性疲劳·····	(28)
2. 心理疲劳·····	(28)
3. 用脑过度·····	(28)
四、女性为什么容易疲劳？·····	(29)
1. 女性的沮丧情绪·····	(29)
2. 缺铁引起的疲劳感·····	(30)
3. 激素变化引起的疲劳感·····	(31)
4. 肠毒素引起的疲劳感·····	(31)
五、中年人是慢性疲劳的主力军·····	(31)
六、慢性疲劳是性功能障碍的罪魁祸首·····	(33)
七、慢性疲劳是亚健康的典型症状·····	(33)
八、“过劳死”给我们敲响了警钟·····	(34)
1. 认识“过劳死”·····	(34)
2. “过劳死”主要青睐三种人·····	(35)



3. “过劳死”的评定标准	(35)
九、慢性疲劳综合征与亚健康	(37)
1. 什么是慢性疲劳综合征	(37)
2. 慢性疲劳综合征的诊断标准	(38)
3. 慢性疲劳综合征是怎样形成的?	(39)
4. 慢性疲劳综合征的好发人群	(40)
5. 慢性疲劳综合征的危害	(41)
6. 慢性疲劳综合征的防治	(41)
第五章 令人感兴趣的体质分型	(44)
一、人的体质分型	(44)
二、体质的形成因素	(45)
1. 体质本天成	(45)
2. 体质调养在个人	(45)
三、体质与亚健康的关系	(47)
1. 正气不足导致亚健康	(47)
2. 增强体质, 防止亚健康	(47)
四、不同体质在治疗中的区别	(48)
1. 阳盛质	(48)
2. 阴虚质	(48)
3. 淤血质	(48)
4. 痰湿质	(48)
5. 气郁质	(49)
第六章 现代生活方式弊大于利?	(50)
一、现代生活方式与亚健康	(50)
1. 生活节奏加快, 社会竞争激烈	(50)
2. 人口集中, 流动频繁	(51)
3. 噪声综合征	(51)
4. 塞车——都市风景线	(51)



5. 心理失衡	(52)
6. 生活质量改善, 生活方式单一	(53)
二、都市生活中的不良生活习惯	(53)
1. 吸烟的危害并非老生常谈	(53)
2. 劝君少饮一杯酒	(54)
3. 不良的饮食行为	(56)
4. 运动匮乏	(57)
5. 滥用药品	(57)
三、如何摆脱现代文明病?	(57)
1. 生活规律、合理膳食	(58)
2. 充足的睡眠	(58)
3. 培养多种兴趣爱好	(58)
4. 适当锻炼	(59)
5. 善待压力, 心胸开阔	(59)
第七章 心理健康才能战胜亚健康	(61)
一、心理因素概述	(61)
二、心理健康的标准	(62)
1. 马斯洛关于心理健康的标准	(63)
2. 斯柯特关于心理健康的标准	(63)
3. 世界精神卫生协会提出的标准	(64)
4. 我国学者认同的标准	(64)
三、焦虑——心理亚健康的突出表现	(65)
1. 焦虑是现代人的通病	(65)
2. 焦虑的主要表现	(66)
3. 焦虑自测自评	(67)
4. 信息焦虑症就是亚健康	(68)
5. 性操作焦虑——亚健康人的难言之隐	(68)
四、性格与亚健康的形成	(70)



1. 心理学关于性格的分类及特点	(70)
2. 老年人的性格分型与特点	(72)
五、心理健康才能战胜亚健康	(75)
1. 学会调节自己的情绪	(75)
2. 心理咨询	(78)
3. 心理治疗	(79)
第八章 失眠——亚健康的罪魁祸首	(90)
一、睡眠的科学	(90)
1. 觉醒状态的维持	(91)
2. 睡眠的时相	(91)
3. 睡眠发生的机制	(92)
二、科学睡眠及作用	(93)
1. 睡眠可消除大脑疲劳	(93)
2. 睡眠时间及其姿势有讲究	(94)
3. 睡眠时间与美容密切相关	(95)
4. 睡眠可以促进骨骼生长和智力发育	(95)
5. 睡眠可以促进肌体康复	(96)
三、失眠导致亚健康	(96)
1. 衰老速度是正常人的 3 倍	(96)
2. 危害大大超过吸烟	(96)
3. 失眠使人免疫力降低	(97)
4. 睡眠不足造成肥胖	(98)
5. 失眠与多种疾病相关	(98)
6. 失眠是多种心理障碍的罪魁祸首	(99)
四、健康睡眠才能战胜亚健康	(99)
1. 按时睡眠	(99)
2. 定时适量运动	(99)
3. 减少兴奋剂的摄入	(100)



4. 良好的卧具	(100)
5. 不要吸烟	(101)
6. 不喝刺激性饮料	(101)
7. 追求质量而非数量	(102)
8. 不要让琐事困扰你	(102)
9. 别在太饱或太饿时上床	(102)
10. 建立“睡眠仪式”	(103)
第九章 环境污染——健康的大敌	(104)
一、室内环境污染导致亚健康	(104)
二、大气污染导致亚健康	(106)
1. 化学性物质污染	(106)
2. 放射性物质污染	(107)
3. 生物性物质污染	(108)
三、水污染与亚健康	(108)
四、土壤污染导致亚健康	(109)
1. 土壤污染的来源	(109)
2. 土壤污染对健康的影响	(109)
五、光污染导致亚健康	(110)
六、噪声污染导致亚健康	(111)
七、与环境有关的亚健康综合征	(112)
1. 不良建筑综合征	(112)
2. 计算机病	(112)
3. 家电噪声病	(113)
4. 高楼综合征	(113)
5. 热水浴中毒	(114)
6. 城市拥挤综合征	(114)
八、改善环境是防治的根本措施	(115)
第十章 移动电话——爱恨交加难取舍	(116)



一、手机对健康的影响	(116)
1. 手机对心血管系统的影响	(116)
2. 对内分泌系统影响	(117)
3. 使用手机影响睡眠	(117)
4. 试验证明手机对记忆有影响	(117)
5. 加速人的衰老	(118)
6. 头痛与使用手机有关	(118)
7. 手机对免疫及生殖的影响	(119)
8. 您有手机焦虑症吗?	(119)
二、发手机短信对健康的影响	(120)
1. 对手指的影响	(120)
2. 对大脑的影响——“游戏脑”	(120)
3. 不容忽视的电磁辐射	(121)
三、不宜使用手机的八种人	(122)
四、手机防辐射方面的几个典型误区	(122)
五、使用手机的注意事项	(123)
第十一章 不要成为电脑的奴隶	(125)
一、几种常见的电脑综合征	(125)
1. 技术紧张性眼病	(125)
2. 电脑腕管综合征	(126)
3. 电脑失写症	(128)
4. 网络心理障碍	(128)
5. 其他	(129)
二、电脑使用者的注意事项	(129)
1. 保持良好的工作环境	(129)
2. 正确的坐姿	(129)
3. 正确的击键方法	(130)
4. 提高工作效率	(130)



5. 经常洗脸和洗手	(130)
6. 合理的饮食	(130)
7. 多参加一些体育活动	(130)
第十二章 妊娠谨防亚健康	(131)
一、早孕反应与亚健康	(131)
1. 妊娠反应	(131)
2. 可能的原因	(132)
3. 防治方法	(132)
二、妊娠期间心理压力形成的原因	(133)
1. 心理学家的观点	(133)
2. 不美满的婚姻结合	(134)
3. 担心体形的改变	(134)
4. 其他心理压力	(134)
三、不良情绪的危害	(134)
1. 心理因素引起假性妊娠	(134)
2. 母亲情绪对胎儿有明显的影响	(135)
3. 不良情绪可以引发流产	(136)
4. 不良情绪导致难产	(136)
四、认识产后抑郁症	(137)
1. 发病者日趋增多	(137)
2. 可能的原因	(137)
3. 产后抑郁症给产妇带来痛苦	(138)
4. 对宝宝的影响	(138)
5. 对夫妻关系的影响	(139)
6. 产后抑郁症的调治方法	(139)
第十三章 女性更年期怎样战胜亚健康?	(141)
一、女性更年期的定义	(141)
二、女性更年期综合症的病因	(142)



三、女性更年期性激素的变化	(143)
1. 性成熟期	(143)
2. 更年期	(144)
3. 老年期	(144)
四、女性更年期的症状	(145)
1. 三项分类法	(145)
2. 四项分类法	(145)
3. 五项分类法	(145)
4. 二十四项分类法	(145)
五、女性更年期的心理变化特征	(147)
1. 心理因素变化	(147)
2. 心理变态	(148)
六、女性更年期亚健康的防治	(148)
1. 性激素对更年期症状的防治	(148)
2. 其他调理方法	(150)
第十四章 衰老与亚健康	(152)
一、生理性衰老属于亚健康范畴	(152)
二、衰老在不同层次的表现	(153)
1. 整体水平	(153)
2. 器官水平	(153)
3. 细胞分子水平	(154)
4. 衰老的三个指标	(154)
三、衰老的临床表现	(154)
1. 生理衰老的表现	(154)
2. 心理衰老的表现	(155)
四、衰老的机制	(155)
1. 衰老的遗传学说	(155)
2. 差误学说	(156)



3. 生物钟学说	(156)
4. 衰老的色素学说	(157)
5. 体细胞突变学说	(157)
6. 自由基学说	(158)
7. 内分泌功能减退学说	(158)
8. 免疫功能改变学说	(158)
9. 中枢神经系统衰退学说	(159)
10. 自身中毒学说	(159)
11. 交联学说	(159)
12. 溶酶体膜损伤学说	(160)
五、抗衰老和预防亚健康	(160)
1. 老年人的营养需求	(160)
2. 老年人的体育运动	(161)
3. 老年人心理卫生保健	(163)
4. 老年人的合理生活方式	(163)
第十五章 传统医学——战胜亚健康的良方	(165)
一、中医与亚健康形成的关系	(166)
1. 七情内伤	(166)
2. 饮食不节	(167)
3. 劳逸损伤	(169)
4. 环境因素与发病	(172)
二、中医与亚健康的诊断	(175)
三、中医与亚健康的治疗	(176)
1. “天人相应”和“整体观”	(176)
2. 调理阴阳	(176)
3. 调理脏腑	(177)
4. “治未病”的思想	(177)
5. 改变日常不良生活习惯	(177)