

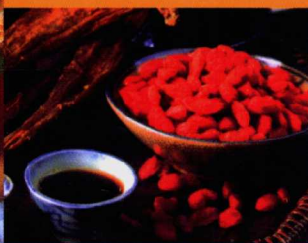
史锁芳 主编

亚健康 的 中医 调养



YAJIANKANG DE ZHONGYITIAOYANG

- 认识亚健康
- 亚健康与中医调养
- 心神不调的中医调养
- 脾胃不调的中医调养
- 肾气不足的中医调养



上海科学技术出版社



亚健康的

YAJIAN KANG DE

中医调养

ZHONGYI TIAOYANG

主 编 史锁芳

副主编 陈四清

编写者 (以姓氏笔画为序)

史锁芳 陈四清

赵 蓓 郝月琴

图书在版编目(CIP)数据

亚健康的中医调养/史锁芳主编. —上海:上海科学技术出版社, 2005. 1

(健康屋)

ISBN 7-5323-7769-5

I. 亚... II. 史... III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102738 号

世纪出版集团 出版发行

上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 9

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 270 千

印数 1—6 000

定价: 20.00 元



本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书作者在充分挖掘中医“治未病”的理论和方法的基础上,结合多年临床实践和最新的研究成果,简要介绍了亚健康的发生原因、危害以及中医调养的方式和方法,首次将亚健康状态归纳为7大系、22个证候,每个证候都详细介绍了多种独特的中医调养方法。这些调养方法简便易学、疗效可靠,读者可根据自己的具体情况,灵活选用。语言通俗易懂,并配合插图,普及性、实用性强。可供广大亚健康人群阅读,也适合于各种慢性病患者及其家属阅读。

前言

“亚健康”，是近年来国内外医学界提出的一个新概念，又称“慢性疲劳综合征”、“灰色状态”。目前医学界尚没有明确定义，多指机体处于健康与非健康之间的一种综合征，所以，“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“第三状态”。

通常认为，亚健康是以持续或反复发作至少半年以上的虚弱性疲劳为主要特征的证候群，特点是从临床体检、化验中查不出明显的器质性疾病，但自我感觉很累，工作时无精神，生活中缺少乐趣，而且常伴有抑郁、焦虑等情绪反应。具体的临床表现是以自身种种不适应为主，其在心理上的具体表现是：精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等；在生理上则表现为疲劳、乏力，活动时气短、出汗、腰酸腿软等。此外，还有可能出现心血管疾病症状，如心慌心悸、胸闷胸痛等，严重者甚至不能正常生活和工作，因此，处于亚健康状态者甚为痛苦。

调查发现，从事企业管理和商业活动的人员，尤其是在外企工作的白领阶层，患有亚健康的比例较高。这主要是因为生活和工作节奏的加快，竞争日趋激烈，人们的心理承受能力不断被透支的缘故。另外，汽车司机，尤其是出租车司机、公安人员、医生、高精尖研究的科研人员以及生活无着落的下岗职工（尤其是有老、下有小的中年人）和从事持续紧张状态职业的人群，处于亚健康状态的比例更高。青少年中，处于亚健康状态的高发人群大多是面临中考和高考的学生，这主要是由于过度疲劳以及精神紧张等因素造成的。

据不完全统计，在我国亚健康的发生率约为

70%。如果长期疲劳得不到消除,就会导致“过劳”,而“过劳”往往是疾病的前奏,甚至可以发生过劳死。所以,专家预言,亚健康是21世纪困扰人类健康的头号大敌。因此,亚健康状态的康复调养是医学上的一个崭新课题。由于它在世界上很多国家和地区广泛存在,而且,随着工业化程度的不断提高,其发生率有逐年升高的趋势,亚健康已成为目前国际上医学研究的热点之一。

但是,事实上,诸多正处于亚健康的人们对其危害尚不知晓,更谈不上怎样进行防治了。就是当今各大医院专门为亚健康防治设立的专科也不多见,因此,如何让患者自己充分认识亚健康,切实掌握防治亚健康的方法,从而防患于未然,这就是笔者编写这本书的初衷。

笔者在本书中首次将亚健康状态归纳为7大系、22个证候。各个证候中,分别介绍了饮食调养、起居调养、药膳调养、药茶调养、膏方调养、药酒调养、药物内治调养(中药汤剂)、中成药调养、药物外治调养(药浴、衣带、香袋、足敷、脐贴)、按摩调养(头面部按摩、耳部按摩、足部按摩、芳香按摩)、体育调养等中医独特的调养方法,读者可根据自己的具体情况,在医生指导下灵活选用。

愿本书能成为您维护健康的良师益友,并期望她给您带来健康养生的福音!

史锁芳

2004年5月于南京

目 录

一、认识亚健康

1

- 您了解亚健康吗 / 1
- 亚健康的发生率是多少 / 3
- 何种职业者易患亚健康 / 4
- 怎样诊断自己患亚健康 / 5
- 您意识到亚健康的危害了吗 / 6

二、亚健康与中医调养

8

- 您了解中医调养吗 / 8
- 中医调养的特点和优势有哪些 / 10
- 中医调养能治亚健康吗 / 11
- 中医调养亚健康的方法有哪些 / 12

三、阴阳失调的中医调养

19

- 自汗、盗汗 / 19
- 五心烦热 / 26
- 畏寒怕冷 / 36

四、气血不调的中医调养 47

肩背酸痛 / 47

腰腿酸痛 / 62

月经紊乱 / 74

五、心神不调的中医调养 86

心慌 / 86

记忆力减退 / 98

失眠 / 109

六、肝郁气滞的中医调养 123

头昏头痛 / 123

咽阻胸闷 / 136

郁证 / 146

七、脾胃不调的中医调养 159

食欲不振 / 159

胃脘胀满 / 171

便秘 / 182

腹泻 / 193

八、肺气不足的中医调养 205

容易感冒 / 205

鼻塞喷嚏 / 216

疲劳乏力 / 227

九、肾气不足的中医调养 239

性欲减退 / 239

头发脱落 / 252

耳鸣耳闭 / 261

附录一 足部反射区示意图 / 270

附录二 耳郭解剖结构、穴位图 / 273

一、认识亚健康

您了解亚健康吗

要了解亚健康,首先要了解健康的真正含义。世界卫生组织(WHO)已经提出了新的健康标准,认为:“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。”由此,健康的含义应包括以下10条标准。

(1) 具有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠状况良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

(5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。

(6) 体重适当,体态匀称,站立时,头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睛无充血发炎。

(8) 牙齿洁白,无龋病,无疼痛,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻快。

这10条标准,基本体现了健康所包含的三要素,即:躯体健康、心理状态良好、社会适应能力强。

如果从肌体和精神健康的角度,健康则要符合“五快”、“三良好”的标准,这才说明人的肌体和心理状况均为健康。

“五快”,是一个健康人在肌体上的表现。其一是吃得快,即进食时首先有良好的食欲,不挑食,不偏食,能很快吃完一顿饭,说明人体内脏功能正常;其次是排便快,即大小便痛快,一旦有便意,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,说明一个人的胃肠功能良好;其三为睡得快,即到时候睡意就会自然而然地到来,上床后能很快入睡,睡眠质量也很好。醒后头脑清醒,精神饱满,说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,内脏无病理信息干扰;其四是说得快,即思维敏捷,说话流利,语言表达准确,说明头脑敏捷、心肺功能正常;其五为走得快,即行走自如,步履轻盈,说明精力充沛、身体状况良好。

“三良好”,是一个健康的人在心理上的表现。首先表现为具有良好的个性人格,如情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观;其次是表现为具有良好的处世能力,如观察问题客观事实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境;第三是表现为具有良好的人际关系,如助人为乐、与人为善、对人际关系充满热情等。

了解了健康的这些含义后,我们再来认识“亚健康”。

亚健康,又叫“慢性疲劳综合征”,目前多指机体处于健康与疾病之间的一种“中间状态”,医学上称之为亚健康(sub-health)状态。

据观察,处于这种状态的人会经常感到劳累,整天疲惫不堪,无精打采,连连打哈欠;经常无由地烦躁、容易发怒;时时感觉腰酸背痛、头晕眼花;躺在床上不是失眠,就是嗜睡。此外,还可有神经衰弱、全身乏力、精神恍惚、食欲不振等症状。有的可表现为工作时无精神,生活中缺少乐趣,而且常伴有抑郁、焦虑等情绪反

应。这种活力降低、反应能力减退、适应能力下降的似病非病状态就是亚健康状态。

亚健康的临床表现,大多以自身的种种不适应为主,其在心理上的具体表现是:精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等;在生理上则表现为疲劳乏力、活动时气短、自汗盗汗、腰酸腿疼、心悸、眩晕、腹泻便秘、女性月经紊乱、男性性功能障碍以及免疫功能低下而出现易于感冒等,临床检查并没有阳性指标发现。

这种亚健康状态,相当于中医学中所称的“未病”。“未病”不是无病,也不是常见的大病,按中医观点,就是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑紊乱的不平衡状态。《黄帝内经》云:“圣人不治已病治未病,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井、斗而铸兵,不亦晚乎?”由此可见,中医学早已认识到对疾病应在亚健康阶段就“未雨绸缪、防患未然”的重要性。

如今,现代人生活在充斥竞争压力的环境中,时时处处受着亚健康的威胁,从保障健康、贡献社会的角度,应该重视亚健康,重新审视亚健康,直至战胜亚健康,从而获得真正意义上的健康。

亚健康的发生率是多少

亚健康的发病率到底是多少?在现代社会中,到底有多少人受到或将要受到亚健康的威胁和煎熬?据有关调查表明,在世界上,美国每年有600万人处于亚健康状态,澳大利亚处于这种状态的人口达3.4万,亚洲地区处于亚健康状态的比例则更高。据日本公共卫生研究所一项调查发现,有35%的人正忍受着慢性疲劳综合征的煎熬。在我国,据卫生部对10个城市工作人员健康状况的调查发现,处于亚健康状态的人群占70%左右。据世界卫生组织一项全球性的调查表明,全世界真正健康的人仅占5%,经医生检查、诊断有病的人也只占20%,剩下的绝大部分(75%)的人处于亚健康状态。我们如果把健康、疾病和亚健康放在一起加以比喻的话,它就像一个橄榄球,两头突起部分是健康或疾病,中

间的一大块,正是处于健康与疾病两者之间的过渡状态,即亚健康状态。据专家研究发现,处于这种状态的人口数量在许多国家和地区已呈上升趋势。

以上信息表明,亚健康对人类健康的威胁越来越大。因此,专家预言,亚健康是21世纪人类健康的头号大敌,此种断言毫不为过,也绝非危言耸听!

何种职业者易患亚健康

那么,到底哪些人更容易患上亚健康呢?调查发现,处于亚健康状态的人员大多是在20~45岁的青壮年人。从职业分布看:从事企业管理、商业活动的人员,尤其是在外企工作的白领阶层,患有亚健康的比例较高。另外,出租车司机、公安民警、从事高精尖研究的科研人员以及生活无着落的下岗职工(尤其是有老、下有小的中年人)和处于持续紧张状态职业的人群,患亚健康的比例较高。青少年中,处于亚健康状态的高发人群主要是面临中考和高考的学生。

究其原因,大致与精神高度紧张,用心、用脑过度,身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态有关。专家认为,现代社会生活的快节奏,以及高科技的不断涌现,导致竞争的加剧,人类的适应能力相应也会下降。由于人们的脑力劳动多于体力劳动,社会压力、心理压力的不断增加,使机体长期处于紧张、焦虑、疲劳状态,这种状态持续得不到纠正,就可导致内脏器官功能失调或减退,使得机体组织结构老化加快,从而造成精力、体力透支。唐代医学家王冰曾言“(疾)非天降之,人自为之”,表明一个人患病与否,其主要的原因不是由于外界因素的侵入,而在于自身调摄不当招祸而来。因此,我们一定要在紧张工作的同时,时刻注意放松自己、调节自己,才能从容走出亚健康的阴影,牢牢掌握维护健康的主动权。

怎样诊断自己患亚健康

首先,看看自己是否具有下列躯体和心理方面的症状指标:紧张性头痛,头晕,偏头痛,颈背酸痛,腰腿酸痛;胃酸过多,暖气打嗝;消化不良,胃脘胀痛,便秘,腹泻;精神疲倦,心慌心悸,胸闷气喘;自汗,盗汗;失眠,记忆力减退;月经失调,等等。

其次,可用“亚健康自测记分表”来测一测自己是不是处于亚健康状态,或自己的亚健康状态究竟到了什么样的程度。

- (1) 早上起床时,有持续的头发丝掉落。(5分)
- (2) 情绪抑郁,会对窗外的天空发呆。(3分)
- (3) 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。(10分)
- (4) 上班的途中,害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。(5分)
- (5) 不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。(5分)
- (6) 工作效率明显下降,上司已明显表达了对自己的不满。(5分)
- (7) 每日工作1小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。(10分)
- (8) 工作情绪低落,始终无法高涨,并且无名火气很大,但又没有精力发作。(5分)
- (9) 一日三餐进食甚少,即使非常适合自己口味的菜肴,吃起来也如同嚼蜡。(5分)
- (10) 盼望早点逃离办公室,能够尽快地回家躺在床上多休息。(5分)
- (11) 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静,借以休养身心。(5分)
- (12) 不再像以前一样热衷于朋友或老同学的聚会,即便参加,也是强打精神,勉强应酬。(2分)
- (13) 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,也总是处在做梦的状

态,睡眠质量很差。(10分)

(14) 体重有明显下降的趋势,早上起来眼眶深陷,下巴突出 (10分)

(15) 感觉免疫力下降,春、秋季流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运 (5分)

(16) 性功能能下降。(10分)

根据以上问题算一算您的总分,如果您的累计总分超过30分以上,表示您的健康已敲响警钟;如果累计总分50分或50分以上,就需要坐下来,好好地反思自己的生活状态,注意加强锻炼和饮食营养的搭配;如果您的累计总分为80分或80分以上,那就应该调整一下自己的心态,最好结合自己的状况采取必要的防范措施了。

也许,您的状态不是这么简单,您只是感到每日自己的情绪不是那么对劲儿,或是多愁善感,或是动不动就容易着急上火,或是整天无精打采对什么事情都没有兴趣,等等。您所感觉到的情绪上的问题,可能就是一种信号,一种求救的信号。这些求救信号,其实就是亚健康状态的表现形式。

您意识到亚健康的危害了吗

亚健康到底有什么危害呢?研究发现,亚健康状态往往是慢性的,虽然还没有出现明显的临床症状,但体内已悄悄发生了病理改变。这种状态的共同特点就是有一个缓慢渐进的过程,这个过程有时可达5年、10年、20年,甚至更久。特别是在人体已经发生潜在的病理改变时,这时躯体的乏力、食欲不振、精神倦怠等症状就更加明显,说明您已处在疾病的前期,如不重视,就会发展成真正意义上的病症。因此,亚健康列车一旦启动,常常是一往无前地朝着将要患病的方向行进。如不及时刹车,就会渐渐远离健康,渐致患病。

对于每个人来说,所不同的只是行进速度的快慢,疾病来的早晚和严重的程度而已。据研究,从出现头昏、心悸、胸闷等心脑

血管疾病的“潜病期”即亚健康状态后,通常 7~10 年,就有约 85% 的人将患心脑血管疾病。而处于亚健康状态的中年人,经过一段时间(15 年左右),约有 2/3 的人将死于心脑血管疾病,1/10 的人将死于肿瘤疾病,1/5 的人将死于肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病,此外,还可发生“过劳死”和意外死。

以上仅仅是考虑对躯体的直接危害,如果从卫生经济学角度看,一个人如果陷入亚健康状态,就会整天处于闷闷不乐的状态,情绪低落,无精打采,长期以往,不仅可能会丧失工作能力,而且可以表现冷淡、无助、孤独、空虚,这种抑郁状态如果进而发展成为抑郁症,对人的危害是很大的。它会彻底改变人对世界以及人际关系的认识,甚至以自杀来结束自己生命的人也不鲜见。如此,恶性循环,不仅拖累自身躯体和心灵、拖累家庭,也有害经济,有害社会。

所以,读者朋友们,千万不要小觑亚健康状态。应该积极主动地采取未病先防、既病防变的方法,或精神调节,或饮食调养,或药物干预,或起居调摄,或推拿按摩,或体育锻炼,使这种灰色状态遏止于萌芽状态,进而完全消灭,最终使自己生活在健康灿烂的阳光之中。

二、 亚健康与中医调养

您了解中医调养吗

中医调养是中医学宝库中的瑰宝之一,它不但是中医学的重要组成部分,也是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分。中医调养,是以中医“治未病”的预防医学思想为指导,采用中医独特的调养方法以保养身体、防病治病、增进健康,帮助慢性病患者祛除病魔,使阴阳、气血紊乱者尽快恢复平衡状态,从而达到恢复身心健康,重享生活乐趣的目的。

1. 中医调养在理论与实践上十分强调整体观念,其整体观念具体体现在以下三个方面。

首先是“天人相应”观。中医调养把人与自然、人与社会紧密相连,认为人体的精神活动、五脏六腑均与自然、社会息息相关,极为重视利用自然、社会的有利因素对机体进行调理和康复。所以,也就产生了许多诸如日光疗法、空气疗法、高山疗法、森林疗