

YAJIANKANG DE ZHONGYI TIAOZHI

亚健康 的 中医调治

袁曙光 主编



河北科学技术出版社

亚健康的中医调治

袁曙光 主编

河北科学技术出版社

主 编 袁曙光

副主编 王 威 尹建奇

编 委 马 泉 王 威 尹建奇 闫丰书 宋春雷
邢 潇 张惠萍 袁曙光

图书在版编目 (C I P) 数据

亚健康的中医调治/袁曙光主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7 - 5375 - 3052 - 1

I. 亚... II. 袁... III. 中医学 - 保健 - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100696 号

亚健康的中医调治

袁曙光 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 石家庄信力印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 7.875

字 数 160000

版 次 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 13.00 元

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



前 言

医学水平的提高、医疗技术的发展使得新生儿死亡率大大降低，多种疾病被相继征服，平均寿命不断延长。然而，生活节奏加快、多方位的压力和竞争引起的过度劳累，尤其是心理疲劳正全面侵袭人类，现代人陷入了健康与疾病的中间状态，即人体活力减退、适应能力下降、生理功能减弱的状态，也就是亚健康状态。

社会文明的进步推动人类追求更高层次的物质、精神生活，环境状态方面的完满，使得当代健康的概念不是“无病”，而已“升级换代”为“身体上、心理上和社会适应方面的完好状况”。亚健康理论是国际医学界 20 世纪 80 年代后期的医学新思维，预防、消除生活方式病是世界卫生组织 (WHO) 21 世纪的一项预防性健康策略。作为 21 世纪人类健康的“隐性杀手”和“头号大敌”，亚健康是由长期的超负荷工作和精神压力堆积而成，经年累月，使得人体内分泌紊乱，神经系统失调，免疫功能下降，最终由量变到质变，引发多种身心疾患，如精神萎靡恍惚、焦虑、失眠、工作效率下降、人际关系紧张、偏头痛、高血压、心脏病、消化性溃疡、月经不调、性欲下降等，严重影响人的生活质量。

亚健康问题虽然日趋严重，但并不是不可以预防和转换的。现代医学研究表明，生活方式与健康关系密切，如能重

视亚健康问题，采取科学的态度，及时消除生活中不利于健康的因素，通过营养、保健、身心调理、医学介入，我们可以做到由亚健康状态（第三状态）重返健康状态（第一状态），而避免陷入疾病状态（第二状态）。

随着人们对更高生活质量的追求日益迫切，近年来国内对亚健康的研究也日益深入，预防医学、保健医学方兴未艾。在这中间，中医药与现代医学相比，更显现出了独特的优势。这正是我们编写该书的目的。中医理论认为，阴阳平衡是健康的基础，在“天人相应”的思想基础上，祖国医学历来强调“不治已病治未病”。就是在临床前期即进行调理、养生，并提出了一系列的养生理论和方法，引导人们主动地调动人体自身的各种抗病能力，去适应自然，保持精神上 and 身体上的健康。《亚健康的中医调治》这本书的特点在于：发挥祖国医学在预防、保健医学方面的独特之处，从整体观上解释亚健康，帮助处于亚健康状态的人群认识亚健康的成因及临床表现，强调辨证论治，针对亚健康患者给予个体化治疗，用中医药调治的方法，做到未病先防，既病防变，尽快走出亚健康，超越“第三状态”，告别灰色人生。

我们在编写过程中，努力突出中医调治亚健康的特点，体现中医在调治亚健康中的优势。由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还望读者多提宝贵意见。

编 者

2004年10月



目 录

第一章 亚健康的基本概念	(1)
第一节 健康的标准.....	(2)
第二节 健康与疾病之间的第三种状态——亚健康 状态.....	(5)
第三节 健康—亚健康—疾病的关系.....	(11)
第四节 亚健康与慢性疲劳.....	(13)
第二章 亚健康的成因	(16)
第一节 工作、学习紧张和压力.....	(16)
第二节 不良的饮食生活方式.....	(18)
第三节 环境污染.....	(20)
第四节 精神心理因素.....	(21)
第三章 亚健康与中医药	(24)
第一节 中医对亚健康的认识.....	(25)
第二节 亚健康的中医病证特征.....	(27)
第三节 中医调治亚健康的优势.....	(30)
第四节 中医心理学与亚健康.....	(36)
第四章 亚健康的中医药物调治	(39)
第一节 常用的中草药.....	(39)
第二节 常用的中成药.....	(78)
第三节 中医辨证分型调治.....	(110)

第五章 亚健康的针灸调治	(120)
第一节 针灸调治亚健康的机理和作用	(120)
第二节 针灸的常用方法	(123)
第三节 治疗亚健康常用的针灸穴位	(126)
第四节 亚健康的耳针调治	(135)
第五节 亚健康的针灸辨证调治	(137)
第六章 亚健康的按摩调治	(141)
第一节 按摩调治亚健康的作用机理	(141)
第二节 按摩常用手法	(142)
第三节 治疗亚健康常用的按摩穴位	(147)
第四节 亚健康常见症的按摩调治	(152)
第五节 亚健康的头部按摩疗法	(158)
第六节 亚健康的足部按摩疗法	(163)
第七章 亚健康的药膳调治	(176)
第一节 中医药膳特点	(177)
第二节 常用中医药膳	(180)
第八章 亚健康的运动调治	(210)
第一节 运动的原则	(211)
第二节 运动的作用	(214)
第三节 运动的方式方法	(215)
第九章 亚健康的中医心理调治	(229)
第一节 中医心理学	(230)
第二节 中医心理疗法调治亚健康	(235)
附图 常见足底反射区	(241)
参考文献	(246)



第一章 亚健康的基本概念

以往人们把机体的状态分为两种，即健康状态和疾病状态。不认为有第三种状态的存在。但随着社会的发展，科学技术的进步，最新的科学研究发现，人类中约有 60% 以上处于一种奇怪的状态中。这类人群常常出现精神萎靡，食欲不振，失眠健忘，心情急躁，焦虑忧郁，极易疲劳等无明显原因的症状，做各种临床检查均在正常范围，或虽有某些异常，但不能解释上述症状，也不能作为诊断某些疾病的依据。从心理学上说这种状态虽然与心理疾病有类似表现，但其严重程度往往不能定为心理医学范畴的神经官能症。现代医学就将这种介于健康（第一种状态）和疾病（第二种状态）之间的状态称为人类的亚健康状态，又称为第三种状态。

亚健康在城市尤其是经济发达的大中城市人群中比例最高。据 2002 年 7 月中国保健科学会国际传统医药保健研究会称：从全国 16 个省、直辖市辖区内百万人口以上的城市调查发现，北京人的亚健康率是 75.31%，上海人的亚健康率是 73.49%，广东人的亚健康率是 73.41%，这 3 个地区的亚健康率明显高于其他地区，北京更是高居首位。一项针对上海、无锡、深圳等地对 1197 名成年人健康状况的调查结

果显示, 66% 的人有多梦、失眠、不易入睡等现象; 经常疲乏、腰酸背痛者为 62%; 记忆力明显衰退的占 57%; 脾气暴躁、焦虑者占 48%。这些表现都是亚健康状态的主要表现, 说明亚健康已经成为现代社会影响人类健康的最主要问题。

第一节 健康的标准

要了解亚健康的基本概念, 首先要了解什么是健康, 健康的标准是什么。不同时代对健康有着不同的认识和理解。以往人们认为健康就是机体功能正常, 没有疾病, 这种观点在现代来看, 存在着定义不准确、概念不清楚的弊端。因为随着社会的发展, 生活水平的提高, 科学技术的进步, 人类思想观念的改变, 人们对生活质量和健康水平都提出了更高的要求, 因此传统上的健康概念和标准已经不能适应现代人的要求, 新的健康概念应有新的时代标准。在这种现代社会环境下就产生了新的健康标准, 它是社会进步的反映。当社会物质生活水平处于低水平时, 人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活, 健康的概念就是“不得病”。随着社会经济的发展和医学科技的进步, 人们的健康需求发展为追求高寿命, 将健康理解为“长寿”。其后人们又发现, 延长了生命的人如果伴随着疾病和虚弱, 一样不能健康幸福地生活。因而开始追求高质量的生活, 追求身体上、心理上和社会适应上的完好状态。于是, 身体、精神、社会三维健康概念为越来越多的人所接受。所以说新的健康概念反映着时代的进步。

早在 1977 年加拿大召开的国际精神病学会议上, 美国

罗切斯特大学精神科和内科教授恩格尔就提出了新的医学模式。因此医学模式由传统的生物医学转向生物—心理—社会医学模式，这一新的医学模式逐渐被世界医学界所接受。医学新模式的提出和建立，为人类健康的标准提出了更高的要求，在这一新的医学模式基础上，世界卫生组织（WHO）提出了健康的新标准：“健康是身体上、精神（心理）上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”这一新标准体现了人类进步和对健康高标准的要求。从新的健康标准来看，一方面是没有疾病，这是传统意义上的健康；另一方面是没有虚弱，而这种虚弱状态，往往是亚健康的主要表现之一，故健康应把虚弱排除在外；更重要的是健康的标准强调了身体上、心理上、社会适应上的完好状态，这就把机体、心理、社会统一了起来。要达到机体、心理、社会适应能力均健康才符合现代健康的新标准。

从现代社会实际来看，大多数人群将不能归属到健康的新标准内，青岛大学王育学教授在 51303 例的流行病学调查中发现，健康者仅占 20.87%，而亚健康者却达到 58.18%。说明在新的社会环境下，医学界更应重视亚健康的调治，这样才能提高健康人群比例。

近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的 10 条标准，供您参考：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，对任何事不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境变化。

5. 对一般感冒和传染病等有一定抵抗力。
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛；牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发光洁，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富于弹性，走路轻松。

以上这些标志包括了人的机体、心理、社会适应能力的完好状态。也有人把这种健康的新标志概括为“五快”和“三良好”。

“五快”是指机体健康，“三良好”是指精神健康。具体“五快”是：

1. 吃得快：进餐时有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。
2. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
3. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，睡眠质量好，醒后头脑清爽，精神饱满。
4. 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。
5. 走得快：行走自如，步履轻盈。

“三良好”是：

1. 良好的个性人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。
2. 良好的处世能力：观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关

系充满热情。

以上两种方法可作为健康标准的参考指标。

第二节 健康与疾病之间的第三种状态——亚健康状态

由于健康新标准的提出，按这一新标准许多人被排除在健康之外，这类人群往往存在着许多身体和心理上的不适，如易疲劳、精神不集中、失眠健忘、头昏沉、食欲不振等，但到医院做各种检查和化验均无异常，找不出诊断为某种疾病的依据，故不能归入疾病的范畴。这种既不健康又没有疾病，介于健康与疾病之间的状态，称为第三种状态。这种状态是健康与疾病之间独立存在的阶段，但却是处于动态过程中的，既可以转变为健康状态，又可以转变为疾病状态，所以这第三种状态是现代医学防病保健的重点。

由于第三种状态是处于健康与疾病之间的状态，它是客观存在的，青岛大学王育学教授在 20 世纪 90 年代初将人体的这种第三种状态称为亚健康状态，近年来这一新概念已逐渐为人们所接受。亚健康的研究也越来越受到人们的重视，各地相继成立了大量的亚健康研究机构和医院，综合性医院内也成立了亚健康门诊，全国部分大城市也相继召开了亚健康学术研讨会，一个研究亚健康的热潮正在兴起。

一、亚健康常见临床表现

亚健康是处于健康与疾病之间的中间状态，是机体生理过程中的一个阶段，是处于动态过程中，可偏于健康也可偏

于疾病，由于是在动态过程中，故机体在这一阶段的临床表现也不同，但常见的临床表现有：身体极易疲劳，活动多后则心慌气短，体质虚弱，食欲不振，精神萎靡，头昏沉，失眠健忘，自汗，易感冒，情绪易激动，烦躁易怒，工作不适应，人际关系不协调，对事物反应迟钝，性功能低下，性冷淡，腰膝酸软，神疲乏力，咽部不适感，脱发等等。

需要指出的是，机体的亚健康状态有与健康 and 疾病相互重叠的部分，其与疾病重叠部分在临床上可表现与某些疾病相同的症状，但由于是处于亚健康状态，故各种检查可无异常，此时虽无异常，由于是处于潜病状态，也应积极进行调治，使机体逐渐转向健康状态。

二、亚健康诊断标准

由于亚健康是健康与疾病之间一种动态过程，其临床表现可以千差万别，所以不能制定出一个规范的标准，但根据其常见的临床表现，一些医学专家制定出一些亚健康检测计分法，可作为临床参考。根据这一计分方法，如果累计总分超过 30 分，说明健康已受到威胁，亚健康已向我们走来；如果超过 50 分，则需要进行调整，改善目前状态；如果超过 80 分，则应赶紧看医生，由医生包括心理医生对自己进行调整，不然机体将进入疾病状态。其计分方法如下：

1. 早上起床时常发现有脱落的头发（5分）。
2. 自感情绪抑郁，常会对着窗外发呆（3分）。
3. 前一天想好的事，第二天就忘了，且这种情况最近经常发生（10分）。
4. 害怕走进工作间，觉得工作令人厌倦（5分）。

5. 工作效率下降，上级对你表达了不满（5分）。
6. 不愿面对同事和上司，有自闭症的趋势（5分）。
7. 工作一会儿后则感到身体倦怠，气短乏力，身体明显不如以前（10分）。
8. 工作情绪低落，心情郁闷，气愤，又无精力发作（5分）。
9. 食欲不振，一日三餐当成任务被动完成，且任何食物都食之无味（5分）。
10. 总盼望早点离开办公室和工作间，回家休息（5分）。
11. 对城市生活厌倦或不能忍受，总希望在幽静的地方休养（5分）。
12. 不像以前那样热衷于朋友聚会，有强打精神勉强应酬的感觉（2分）。
13. 经常失眠，有睡意，但入睡困难，或睡后易醒，睡眠质量差（10分）。
14. 体重有下降趋势，晨起后眼眶深陷发黑，精神萎靡（10分）。
15. 体质下降，免疫力低下，容易伤风感冒（10分）。
16. 性功能下降，性欲望平平（10分）。

由于亚健康是介于健康与疾病之间的中间态，并且是一个动态过程，既有与健康的重叠部分也有与疾病的重叠部分，也就是说健康与亚健康，亚健康与疾病之间可相互重叠和动态转化。另外，受机体状态、心理状态、社会环境等诸多因素影响，所以是不能定出亚健康的诊断标准的，但上述

的计分方法可以帮助我们自测出亚健康是否已经来到你的身旁。

从目前来说亚健康主要还是以症状为依据来确定的。从现代医学临床来看，其病理改变及各种生化检查尚不能明确诊断为某种疾病，但某些指标可发现异常，如免疫功能检查中的某些指标低下、微循环检查的异常等，也可作为亚健康状态确定的客观参考指标。

需指出，实际上由于亚健康可与疾病有部分重叠，临床症状有很多相同之处，故应引起注意，往往并不能进行严格的区分，也就是说有时亚健康与健康与疾病之间并没有一个明确的界线，只能制定一个宽泛的诊断标准。

三、研究亚健康的作用与意义

人类生存的基本条件应在健康状态下生存，但随着社会的发展，经济的繁荣，环境的污染，社会竞争的加剧和人际关系的复杂化，进入亚健康状态的人群在逐渐增多。据统计，已有 60% 以上的人群处于亚健康状态，因此亚健康已成为新世纪医学研究的新课题和新内容，所以对亚健康的研究有着重要作用和深远意义。

（一）提高人类生存质量

回顾人类社会发史，在生产水平低下的古时候，上至帝王下至百姓，历尽苦难痴心不改，寻求长生不死的“灵丹妙药”，最后都是无功而返，在生物演变的无情规律面前低下了头。人们转而期望身体无疾无恙，能维持日常的生息和劳作。到了现代社会，随着生产力的发展，物质生活水平的提高，医疗技术迅猛发展，人类死亡率降低，平均寿命大

大延长了。因此人们又渴求有一个健康的身体，以保证生存质量，而不愿伴随着疾病而长寿，因此各种保健品越来越受到人们的青睐。21 世纪是“大健康”的时代，人类在追求健康长寿的同时更注重生存质量的提高，这种生存质量应包括身体上、心理上和社会适应上的完好状态，然而亚健康状态却困扰着人们去追求生存质量。据相关资料显示，人的健康 10% ~ 15% 取决于医疗保健，15% ~ 20% 来自遗传，20% ~ 25% 依赖于环境，而生活方式和生活条件则占了 50% ~ 55%。所以亚健康者的逐年增多，更多的是与现代社会的生活方式和环境有密切关系，通过研究亚健康，改变亚健康的不良生活方式，制定出科学、合理的生活方式、方法，提高人类的生存质量。

因此，医学在继续探索提高医疗水平、延长人类寿命的同时，积极开展亚健康问题的研究就显得尤为重要。通过对亚健康的研究，并降低亚健康人群的比例，为人民群众提供高质量的、文明进步的生活水平，从而提高全民族与全面小康社会相适应的健康素质。

（二）促进预防医学的发展

预防医学是涉及预防疾病，以增进健康和延长寿命为目的的一门综合性医学科学，它与临床医学、基础医学并列为现代医学的三个主要部分。随着社会的发展，物质生活水平的提高，人们不仅要求有好的治疗疾病的方法和药物，更迫切要求有好的预防保健措施，从而有一个健康的体魄，良好的心理状态，能适应社会环境的幸福生活。

亚健康状态是潜在疾病发生的先兆，通过对亚健康的研究与调治，防患于未然，将疾病消灭在萌芽状态，阻断其发

展为疾病的通道，达到全面彻底预防疾病的目的。所以说对亚健康的研究可提高预防疾病的能力和质量，并使人们重视亚健康状态，及时发现亚健康的苗头，进行调理和干预性治疗。

因此，今后预防医学的发展，将离不开对亚健康的研究，开展亚健康的研究和调治将促进预防医学的发展。

（三）指导人类医疗保健

21 世纪人人追求并享有医疗保健，人们更加关注自身的健康状况。随着人类对医疗、保健知识的了解和掌握，一些身体和心理上的轻度不适也受到了重视，并能及时进行调治和咨询，以改变身心的不良状况，使身体和心理始终保持在完好的健康状态，这也是人类逐渐注重医疗保健知识的体现。

通过对亚健康的研究和调查，使人们看到了现代社会中亚健康对人类的威胁，并了解什么是亚健康，如何通过改变自己的生活方式、调整自己的心理等方式预防亚健康来到自己的身边。亚健康并不可怕，掌握了它的发生原因和机理后，就可制定出防范和调治亚健康的方法和措施，如近年来全国各地开展的各类健康教育讲座、保健知识讲座等深受人民群众的欢迎。今天的中国老百姓已经认识到与其花大量的金钱和精力治疗疾病，不如“防患于未然”，提前做好自身的保健工作。近年来保健品的热销就反映了百姓对健康消费的物质需求和对健康理念的渴望。保健品已经取得广大消费者的认同，被认为是世纪的食品。随着注重保健人口的增加，人口日益老化，以及亚健康状态人群的增加，保健品将越来越受到人们的重视。所以开展对亚健康的研究，能够更