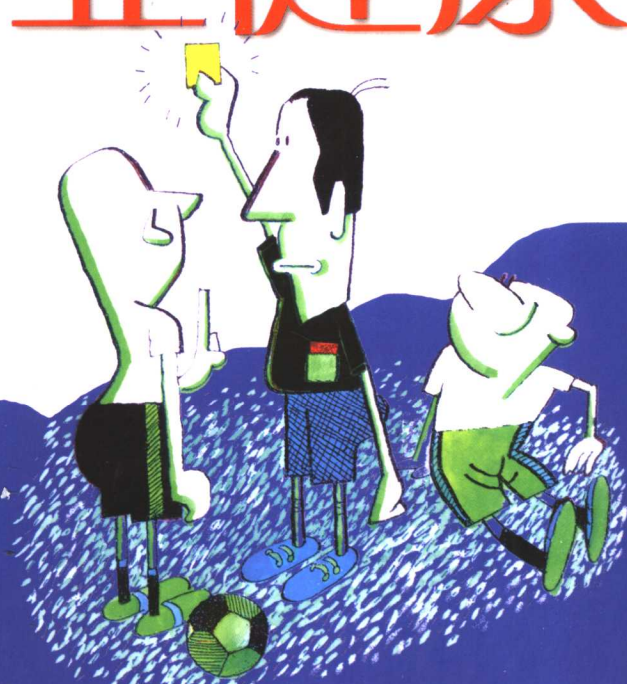




SUNANLI TAN YAJIANKANG

孙安利谈 亚健康



亚健康——新世纪人类健康的最大敌人

亚健康——亮起生命的“黄牌”

广东人民出版社

SUNANLI TAN YAJIANKANG

孙安莉
谈
亚健康

孙安莉◎编著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安莉谈亚健康 / 孙安莉编著. — 广州: 广东人民出版社, 2003.7

ISBN 7-218-04345-3

I . 孙... II . 孙... III . 保健 - 普及读物
IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059259 号

责任编辑	陈超英 林秀钰
装帧设计	张竹媛
插图	赵克标
责任技编	孔洁贞
出版发行	广东人民出版社
印刷	广东邮电南方彩色印务有限公司
开本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印张	7.5
插页	1
字数	140 000
版次	2003年7月第1版 2003年9月第2次印刷
印数	10,001-20,000册
书号	ISBN7-218-04345-3/R·136
定价	15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印公司联系调换。



人人都希望健康。

这就像希望阳光、空气、自由一样。

特别是，在“不健康”的时候。

不过，很多时候，我们又常常处在一种既健康，
健康的状态——无论精神的、还是肉体的，对于这种状态，现在有了一种说法：“亚健康！”

应该感谢这一名词的发明者，使我们把很多的“身体不舒服”、“难受”、“睡不好，吃不香”等等的说法给了一个清晰而明确的科学概念，也因此改变了我们对“健康”与不健康的态度。

“积劳成疾”是一种赞美，但更多的是在这赞美中透露一种无可奈何的哀伤。毕竟，已经“成疾”了，就是说，不健康了，再明确点，连“亚健康”都不是。由此看来，“积劳”的过程，也正是“亚健康”的动态中的一种状态！但人生在世，从小到大，摸打滚爬，各个阶段有各个阶段的“积劳”，也就是说，各个阶段有各个阶段的“亚健康”，在看似“健康”其实并不“健康”的状态下匆匆忙忙一日又一日，这就像黑色与白色，纯黑、纯白较少，

大部分是黑中有白，白中有黑，灰色为主，所以才有“生命是灰色”的这一说法。

这“灰色”就是“亚健康”。

如何保持“健康”，远离“疾病”，最重要的也许是警惕自己的“亚健康”状态！因为这“亚健康”离健康最近，离“疾病”也不远，也许是一种左脚进右脚出的关系，千万别迈错了。

感谢孙安莉，她以独到的医学眼光，把“亚健康”这一医学术语用最浅显的道理给我们这些处于“亚健康”的人和盘端了出来，使人们对“亚健康”有了更深的理解以及解决之道。

这就是静下心来，翻翻此书，对号入座可以，不对号入座也行，总有收获！

这是一份健康礼物！

这是一份没理由不接受的礼物！谁愿拒绝“健康”呢？

这正是本书的精神所在！

中国文化政策专业委员会常务副秘书长

中国国情调查研究中心副秘书长 **苏银琥**

中国政策科学研究会宣传部部长

..... 序 2

亚健康是国际医学界提出的一个新概念，它标志着对疾病的策略从治病向预防的一个根本性转变。它的提出被誉为是上世纪 80 年代后半期的医学新思维。现代医学的快速发展，内在的要求我们医护工作者自觉地从过去单纯的生物医学模式转向生物——心理——社会医学模式，从过去单纯的治病转向医疗、预防、保健等方面的综合发展，征服亚健康将对本世纪的人类医学做出巨大贡献。

亚健康现象是一个普遍的社会问题，世界卫生组织研究表明，目前有约 70% 的人不同程度地生活在亚健康状态，或有着亚健康的体验。在我国 40 岁以上的白领阶层中，由于负荷过重，引起慢性疲劳、情绪不稳和代谢异常的情况比较突出。目前认为慢性非传染性疾病如心血管疾病、糖尿病、癌症、老年性痴呆是世界上对人类健康威胁最大的一类疾病，这些疾病的发生、发展是个动态的过程，有些是经过了亚健康状态，所以如果能很好地控制亚健康状态就能达到防治疾病，降低慢性非传染性疾病发病率的目的，这项工作是长期而艰巨的。

孙安莉医生在亚健康防治方面做了不少的工作并取得



了一定的成绩，她能从人体平衡方面深入探讨引起亚健康的内在因素及防治原则，值得我们进一步深入的研究。目前有关亚健康的书籍不太多，而广大亚健康状态的人群又迫切需要这方面的保健知识。本书观点新颖，分析有理，通俗易懂，不失为一本具有现代文化气息的保健科普书籍。我希望读者能从此书中吸取保健知识，从亚健康走向健康。

广东省医学会亚健康医学分会主任委员

第一军医大学南方医院心血管内科

教授 主任医师 博士生导师

吴赛珠

2003年7月于广州

..... 目录



一【认识亚健康】

亚健康已向整个人类亮出了黄牌。亚健康是指处于健康与疾病之间的一种状态，是某些疾病临床的前期表现。

亚健康表现及诊断标准 /12

亚健康人群的划分 /14

亚健康可恨不可怕 /15

亚健康与慢性非传染性疾病息息相关 /17

无病找病——典型的亚健康 /19

您有疑病素质吗？ /22

疑病素质形成的原因 /24

疑病症者自认为患病有“好处” /25

亚健康“偏爱”中年人 /27



二【引起亚健康的原因】

在这个社会上，男人贪心，女人操心，学生担心，老人忧心……而亚健康偷偷地“开心”。

亚健康原因多，不平衡是关键 /34

体内不平衡，亚健康趁虚而入 /34

亚健康的原因各有不同 /36

亚健康的检测 /37



三【亚健康可预可防】

有些人对亚健康不以为然，或者是忙得根本没时间去管它，使得偷笑的亚健康这一隐性杀手，对着我们的身体下手，等到身上千疮百孔、痛得不能再痛时，已是病入膏肓……

提高健商，对付亚健康 /42

防治亚健康，未雨绸缪 /43

全社会都来关注亚健康人群 /44

请中年人为健康投资 /46

亚健康人群健身运动——元力平衡戏 /48

亚健康状态人群离不开保健品 /49



四【治疗亚健康的秘诀】

不要做完善欲的俘虏，不要忘记人生从来就是变化无常的……心理治疗对于亚健康十分重要；越来越多的亚健康状态人群正在寻求心理咨询；对亚健康状态人群来讲，长期休养、长期服药，未必是对的……

防治亚健康状态的原则、秘诀和方法 /54

心理治疗对亚健康有疗效 /55

对亚健康错误的处理方法 /56



五【亚健康与心理不平衡】

你知道吗？把错误、责任全归咎于自己，
是不合理的信念；对危险和可怕的事情随时警惕，
也是不合理的信念……

心理不平衡的主要原因是压力 /60

压力不会直接引起临床症状 /61

气质类型能够影响健康 /64

人格冲突容易引发心理疾病 /64

从人格结构来看待婚外性行为 /66

心理障碍和大脑功能的关系 /67

抑郁、快乐与大脑左右半球的关系 /68

当遇到挫折时，您将向谁攻击？ /69

心理咨询的五大好处 /71

为什么有些人不愿求助心理咨询？ /73

不是每个人都适合做心理咨询 /74

出现哪些情况时需要心理咨询或心理治疗？ /76

心理咨询与心理治疗的区别 /77

心理治疗与普通治疗的不同 /79

生活当中常见的不合理信念 /80

请您判断以下哪些是不合理的信念(答案在最后) /82





六【亚健康与元素不平衡】

美国大盐湖附近的居民取湖水疗伤，效果
灵验，原来湖水中含 76 种人体所需的微量元
素……

人缺乏元素将无法生存 /86

微量元素比蛋白质、脂肪、维生素更重要 /86

神奇的元素 /87

元素受调控系统的控制 /90

元素不平衡与亚健康状态 /91

引起元素不平衡的原因 /92

哪些特殊人群易引起元素不平衡？ /94

素食者容易引起元素不平衡 /95

一方水土养一方人 /96

元素医学是防治慢性非传染性疾病的好疗法 /97

元素医学真的能防病治病吗？ /98

元素医学防病治病具有优越性 /99

食疗防治亚健康状态 /101

元素医学食疗的原则 /102

缺钙不单会引起骨质疏松，还会…… /104

常见补钙的误区 /105

补钙要讲究原则 /106

铅中毒是隐性杀手 /108

铅中毒对人体的毒性特点 /108

铅魔从何而来，铅毒无处不在 /110

不驱逐铅毒，龋齿、扁桃体炎、佝偻病难治 /112

先排铅后补钙、铁、锌 /113

优生第一步——怀孕前排铅 /115

防治铅魔，不用药物 /117



七【亚健康与激素不平衡】

“急于找情人”，也许是性激素衰减的反应；
性激素不仅影响男女性别特征、生理变化，也会影响男女不同的心理、人格特征；性激素紊乱还会带来不少的麻烦或引发某些疾病。

体内不可缺少的激素 /128

女性体内的雄性激素与男性体内的雌性激素 /129

激素调节的八大特点 /130

月经是女性一生的标志 /132

性激素紊乱带来的烦恼 /133

更年期是亚健康状态高危人群 /136

请女性自测更年期(见表 7-1) /138

雌激素是女性心血管系统的保护伞 /140

雌激素缺乏使女性容易骨折 /140

雌激素缺乏与早老性痴呆 /142

女性更年期的保健原则 /143

善也雌激素，恶也雌激素 /143

女人请珍惜美丽的源泉 /145

丰满的女性显年轻 /145

家庭现象反思 /146

男性也有更年期 /149

雄激素减少对男性的影响 /151

更年期男人的特征 /153



八【亚健康与营养不平衡】

牛奶也会中毒吗？素食能不能使人长寿？
脂肪对健康是个宝？降低食物中胆固醇的摄入量可以降低血中的胆固醇吗？纤维素、维生素能够防癌吗？人们到底应该是信，还是……

错误的饮食观念坑苦了你我他 /158

食欲是控制不住的 /160

节食者小心胃肠报复 /161

瘦子比胖子吃得多是天生的福气 /163

脂肪对健康是个宝 /165

食物与血中的胆固醇水平无绝对关系 /166

降低胆固醇含量也不会长寿 /169

素食不能使人长寿 /170

膳食纤维没有说的那么好 /171

谁说纤维素能够预防肠癌 /173

蔬菜水果真的能防癌吗？ /175

牛奶也会中毒吗？ /176

没有必要使体内维生素含量达到正常 /177

多吃水溶性维生素也有副作用 /178

脚气是由于缺乏维生素 B₁引起的吗？ /179

缺乏维生素 B₁可能引起的症状 /180

β胡萝卜素并不能使吸烟者远离肺癌 /181

喝啤酒发胖的原因之一是植物雌激素作怪 /182



九【亚健康与代谢不平衡】

没有代谢就没有生命，能量合成代谢需要的一种称为维生素 BT 的物质，它能起到搬运工的作用；代谢过程当中连续不断地产生自由基，其过多对人体就像是恐怖分子在起破坏作用。

没有代谢就没有生命 /186

人体新陈代谢就是吐故纳新 /187

维生素 BT 是个名副其实的搬运工 /188

氧自由基改变生命 /190

人体要打赢自卫反击战 /193



十【亚健康与酸碱不平衡】

酸碱是生命的天平，酸性和碱性食物的摄入、体内代谢分解都可以产生酸性或碱性物质；人体内有三大缓冲系统来调节酸碱平衡，以确保体内 PH 值的相对恒定。

人体内既有酸性也有碱性物质 /198

人体需要酸碱中和 /198



人体呈内碱外酸有好处 /199

饮食的酸碱应该有科学的比例 /200

酸碱物质的来源 /202



十一【亚健康与阴阳不平衡】

人体是阴阳相互对立、相互关联的矛盾统一体；阴阳过盛过衰是疾病最根本的病理；很多人阴阳不平衡是吃补药补出来的。

阴阳平衡是宇宙万物的基本活动规律 /206

阴阳交错，错综复杂 /207

阴阳处于绝对的变化、相对的平衡之中 /208

人为导致的阴阳不平衡 /209

阴阳与人格特征的关系 /210



十二【亚健康与动静不平衡】

女性体态最美妙之处：动人在面部；美丽在颈部；高贵在胸部；迷人在背部；优雅在腰部；性感在臀部；力度在腿部；宝贝在足部；永恒在内部；风度在全部。

科学健身之前要听讲座 /214

亚健康人群健身是为了健康美丽 /215

动静的比例要适宜 /216

最好的健身是综合性配套运动 /217

在生活中健身 /218

心理疏导也是健身运动 /219

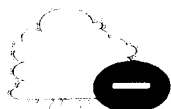
纠正好脊柱，才能健康美丽 /219

女性的健身误区 /222

不要小瞧起床、入睡前的调理 /225

性功能体操，夫妻同“性福” /228

后 记 /231



【话说亚健康】

亚健康已向整个人类亮出了黄牌。亚健康是指处于健康与疾病之间的一种状态，是某些疾病临床的前期表现。