



主编 宋俊生 杜元灏 于春泉

中药

调治

ZHONGYIYAO TIAOZHI YAJIANKANG

亚健康



中国中医药出版社

中医药调治亚健康

主 编 宋俊生 杜元灏 于春泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁彬彬 于春泉 石仁军 刘 佳
杜元灏 李欣桐 宋俊生 周志涣
周煜凡 赵 娜 徐彦龙 熊 俊

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药调治亚健康/宋俊生, 杜元灏, 于春泉主编.
- 北京: 中国中医药出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-80231-619-5

I. 中… II. ①宋…②杜…③于… III. 中医治疗法
- 保健 - 基本知识 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065865 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷
各地新华书店经销

*
开本 850×1168 1/32 印张 10.125 字数 240 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-619-5

*
定价 18.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

序 言

随着人类医学科技的进步，近年来有关亚健康概念的提出大大提高了人类防治疾病的理念。所谓亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态，又称“次健康”、“病前状态”、“亚临床状态”、“第三状态”或“灰色状态”，是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。世界卫生组织（WHO）一项全球性调查表明，真正健康的人大约仅占5%左右，而患各种疾病的人约占20%，其余的约75%的人是处于亚健康状态。亚健康状态既可以向好的方向转化恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化而进一步发展为各种疾病。这是一种从量变到质变的准备阶段。由此可见，亚健康问题已成为人类健康的主要问题，必须予以重视。我国卫生部提出的卫生工作方针“防治战略前移，工作重点下沉”即是针对亚健康问题的有效策略。

中医药在亚健康的防治上具有独特的优势。对于亚健康，早在几千年前中医就有系统而明确的认识。由于当时的医学水平不可能有很精细的仪器、实验室检查，而主要依赖患者自我感觉的“不适”和医生经验的诊察。中医“辨证论治”所谓的证，就是患者某种病生理状态，如肾虚证，头晕耳鸣、腰膝酸软、尿频无力、舌淡脉沉，这些很多就是亚健康状态。中医

更提倡“天人合一”，注重人与自然和谐，讲究脏腑相关，精气神一体的整体观，强调因时因地因人制宜的动态辩证观。这些思想对养生保健，调护亚健康都仍然有重要价值。从治疗思想上讲，中医强调“上工不治已病，治未病”。古代医家朱丹溪讲“与其疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先”，更有其积极的预防疾病思想。

值得提及的是世界古代医学也对此有过正确的认识，成书于8世纪，被奉为医学经典的阿拉伯医学著作《医典》中，也把完全健康到确诊疾病划分了六个类型，三个阶段，即包括了今天所讲的“亚健康”。当然明确提出亚健康这概念的是前苏联学者 Berkman，将之称为“第三状态”。

现代有相当多的人，特别是中青年的白领阶层在透支健康，神疲乏力、头昏目涩、四肢倦怠、心神不宁、睡眠不佳是常见症状，不但影响生活质量，工作效率也不会高，常常导致恶性循环。由于疾病的迁延性，许多疾病一旦形成病理性实质损害，治疗起来往往非常棘手，某些疾病一旦形成，终身带病生存，严重影响工作和生活，也为社会和家庭带来沉重的经济负担。因此，大力提倡健康的生活方式，认真总结和挖掘中医药调治亚健康的理念、方法，继承和发展中医药调治亚健康的理论和技术体系是我们面临的新课题，中医药学应该在防治亚健康方面为人类的健康事业作出新的贡献。

2007年国家中医药管理局联合有关部委决定共同举行“中医中药中国行”大型科普宣传活动，集中展示中医药在维护人民健康，促进经济社会发展，弘扬我国优秀传统文化等方面的重要地位和作用，增进大众对中医药的了解，体现党和政府对中医药事业的高度重视。2009年5月“中医中药中国行活动”将在天津举行，天津市卫生局和天津中医药大学为配合这次大型科普宣传活动进行了精心的筹备工作。为配合本次

科普活动，我校组织了有关专家编写这本有关中医药防治亚健康的科普图书。付梓之前，邀我审阅，我感觉本书深入浅出，集科学性、知识性、趣味性于一体，使读者能够了解中医学和亚健康的有关知识，对于普及中医药文化和提高人们防治亚健康的理念，将会起到有益作用，故欣然接受，乐为之序。

中国工程院院士

天津中医药大学校长

己丑年仲春

张伯礼

编写说明

为了加强中医药科普宣传，2007 年国家中医药管理局联合有关部委决定共同主办“中医中药中国行”大型科普宣传活动，整个活动计划用三年左右的时间完成。通过在全国范围内举办大规模的中医药科普宣传，集中展示中医药在维护人民健康，促进经济社会发展，弘扬我国优秀传统文化等方面的重要地位和作用，增进大众对中医药的了解和认同，使中医药更好地惠及百姓，为人民健康服务，促进社会主义和谐社会建设。

“中医中药中国行”将于 2009 年 5 月在天津举行，天津市卫生局和天津中医药大学为配合这次大型科普宣传活动，精心准备组织编写一本反映有关亚健康 and 中医药防治知识的科普书，《中医药调治亚健康》就是在这样的背景下出版的。中医药在中华民族的繁衍和医疗保健中一直发挥着巨大作用，亚健康概念的提出尽管是近几年的事情，但实际上早在几千年前，我们的祖先就提出了“不治已病治未病”的预防思想，这种中医药治未病的思想已为调治亚健康奠定了基础。认真总结和挖掘中医药调治亚健康的理论、方法，建立中医药调治亚健康的体系是我们面临的新课题，它必将为人类的健康事业做出新的贡献。

本书共分三部分，上篇为认识亚健康，主要介绍了人类对健康的认识，人类的灰色状态——亚健康的概念、范畴、成因、常见症状、分类、流行病学特征，以及中医对亚健康的认识、中医体质学与亚健康、中医心理学与亚健康等。中篇为亚健康的中医调治方法，主要介绍了中医药调治法，包括中药、针灸、拔罐、推拿治疗亚健康的有关知识；中医心理学调治法，包括情志疗法、认知疗法、行为疗法；运动调治法介绍了运动的原则和方式方法、作用，重点介绍了传统的体育运动调治法，如五禽戏、易筋经、太极拳、气功等；饮食调治法，主要介绍了科学饮食的意义，亚健康人群饮食注意，并对保健品的有关知识进行了论述；戒烟戒酒部分主要讨论了烟酒的危害；起居调治法介绍了科学作息、睡眠、劳逸、房帏等有关知识，以及口腔、颜面、头手足保健法、浴身保健法；娱乐调治法介绍了音乐疗法、对弈、书法绘画、垂钓、旅游等的益处。下篇亚健康与临床，主要介绍了亚健康的自我检测和仪器检测常用方法，重点介绍疲劳性亚健康、心理性亚健康、睡眠性亚健康、疼痛性亚健康、胃肠性亚健康、体质性亚健康和其他性亚健康的中医调治方法。

本书是中医防治亚健康的科普性读物，普遍适用于各类读者。在编写过程中，力求做到深入浅出，集科学性、知识性、趣味性于一体，使读者了解中医的有关知识，重视亚健康的防治，达到防患于未然，使中医药这一中华民族的优秀文化能够为人类的健康事业作出更大的贡献。由于我们的水平有限，加之时间仓促，书中一定有不少缺点，敬请广大读者批评指正。

编委会

2009年5月

编委会

目 录

上篇 认识亚健康

第一章 人类的完美状态——健康	2
第一节 健康概念的形成与发展	2
一、健康概念的提出	2
二、健康概念的内涵	3
三、四维立体健康观的相互关系	4
第二节 中医学健康观与衡量标准	4
一、中医学的健康观	5
二、健康的四大基石与八大要素	7
三、健康的基本原则	9
第二章 人类的灰色状态——亚健康	11
第一节 什么是亚健康	11
一、亚健康的概念	11
二、亚健康的范畴	12
三、亚健康的成因	14
四、亚健康的常见症状	19
五、亚健康的分类	19
第二节 亚健康的流行病学特征	23
一、国内研究概况	23

二、国外研究现状	26
第三节 亚健康的转归与预后	27
一、潜病态与前病态	28
二、亚健康的转归	28
三、亚健康与衰老	29
四、亚健康与“过劳死”	29
第三章 中医与亚健康	31
第一节 中医学对亚健康的认识	31
一、中医对亚健康病因病机的认识	31
二、亚健康中常见的中医证候类型	34
三、亚健康的干预原则	35
第二节 中医体质学说与亚健康	37
一、中医体质学说的形成和发展	38
二、中医体质学说与亚健康的关系	44
第三节 中医心理学与亚健康	45
一、中医心理学的整体观念与理论基础	45
二、中医心理学干预亚健康的基本原则	47
中篇 亚健康的中医调治方法	
第一章 中医药调治法	52
第一节 中药调治法	52
一、中药的性能	53
二、中药的煎服法	55
三、亚健康常用的中药方剂及中成药	60
第二节 针灸调治法	62
一、人体的经络和腧穴	63
二、常用的治疗亚健康的针灸治法	64
三、灸法	67

五、太极拳	100
六、八段锦	100
第四节 现代体育锻炼方法	100
一、散步	101
二、慢跑	102
三、骑车	103
四、体操	105
五、登高	106
六、游泳	106
第四章 饮食调治法	107
第一节 科学饮食	107
一、良好的饮食习惯	108
二、亚健康人群饮食注意	112
三、饮食与美容	115
第二节 正确认识保健食品	115
一、保健食品的概念	116
二、保健食品的特点	117
三、正确认识和使用保健食品	119
第三节 戒烟戒酒	120
一、戒烟	120
二、戒酒	121
三、烟酒并行,危害更大	122
第五章 起居调治法	124
第一节 作息	124
第二节 睡眠	126
一、睡眠的意义	126
二、养成良好的睡眠习惯	127
三、保证睡眠时间和质量	130

第三节 劳逸	131
一、过劳的危害	131
二、过逸的危害	132
三、劳逸结合的方法	132
第四节 房帟	134
第五节 浴身	136
一、冷水浴	137
二、热水浴 (包括冷热交替浴)	138
三、蒸汽浴	139
四、矿泉浴	140
五、药浴	142
六、其他浴身方法	143
第六章 娱乐调治法	147
一、音乐疗法	147
二、对弈	148
三、书法、绘画	149
四、放风筝	150
五、垂钓	150
六、旅游	151

下篇 亚健康与临床

第一章 亚健康的检测	154
第一节 亚健康的自我检测法	154
一、日常活动的自我检测	154
二、对意外刺激的承受力	159
第二节 亚健康的仪器检测法	162
一、超倍生物显微系统检测	162
二、鹰眼系统 (DDFAO) 计算机辅助电子扫描检测	162

161	系统	164
161	三、医用红外热像仪评价系统	165
161	四、亚健康血象分析仪	165
161	五、骨质疏松检测仪	167
161	六、唾液检测法	168
第二章 亚健康的综合调治		169
169	第一节 疲劳性亚健康	169
169	一、脑疲劳	170
169	二、眼疲劳	178
169	三、体力疲劳	182
169	第二节 心理性亚健康	189
169	一、抑郁	190
169	二、焦虑	195
169	第三节 睡眠性亚健康	199
169	一、轻度失眠	200
169	二、嗜睡	212
169	第四节 疼痛性亚健康	216
169	一、头痛	217
169	二、腰痛	224
169	三、胃痛	229
169	四、胁痛	237
169	第五节 胃肠性亚健康	242
169	一、纳差	242
169	二、腹胀	247
169	三、便秘	252
169	第六节 体质性亚健康	257
169	一、平和质体质	258
169	二、气虚质体质	258

三、阳虚质体质	259
四、阴虚质体质	260
五、痰湿质体质	261
六、湿热质体质	262
七、瘀血质体质	263
八、气郁质体质	264
九、特禀质体质	265
第七节 其他性亚健康	266
一、临界高血压	267
二、糖耐量低下	272
三、肥胖	278
四、更年期症状	284
参考文献	292

第一章 人类亚健康状态——亚健康

上 篇

第一章 人类亚健康状态——亚健康

认识亚健康

亚健康是指人体在健康和疾病之间的一种过渡状态。亚健康状态是人体在受到各种内外因素的作用下，出现的一种非特异性、非器质性的生理功能紊乱。亚健康状态的表现多种多样，如疲劳、失眠、头痛、心悸、食欲不振、情绪低落等。亚健康状态是人体在受到各种内外因素的作用下，出现的一种非特异性、非器质性的生理功能紊乱。亚健康状态的表现多种多样，如疲劳、失眠、头痛、心悸、食欲不振、情绪低落等。

第一章

人类的完美状态——健康

第一节 健康概念的形成与发展

一、健康概念的提出

20 世纪前,人们认为“身体没有疾病,或不虚弱,就是健康”。随着社会经济的迅速发展,生活水平的不断提高,人类的医学模式发生了显著的变化,也加快了健康观念的转变与完善。20 世纪 40 年代,世界卫生组织将“健康”定义为“不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种在生理上、心理上和社会适应方面的完好状态”,使健康观发生了根本性的变革。1978 年,国际初级卫生保健组织在《阿拉木图宣言》中又重申“健康不仅是疾病体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”这个概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系,而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。1984 年,世界卫生组织提出:“健康不仅是没有疾病和虚弱症状,而且包括身体、心理和社会适应能力的完美状态”。这种健康观定义了身体、心理和社会适应能力上的健康完美态,显示了一种