

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

亚健康学基础

主编 孙 涛



中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

亚健康学基础

主 编 孙 涛（中华中医药学会亚健康分会）

副主编 刘保延（中国中医科学院）

何丽云（中国中医科学院）

曾 强（解放军总医院）

土 斌（北京民族医院暨北京藏医院）

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康学基础/孙涛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 5
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 631 - 7

I. 亚… II. 孙… III. 保健 - 医学院校 - 教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 049310 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
北京燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 16.75 字数 400 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 631 - 7

*

定价 50.00 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

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有
小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大
一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的
现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先
生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学
来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视
形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从
整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原
分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在
“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天
创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩
在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的
共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替
代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技
术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方
位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信
任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的
未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎

2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)

前 言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言，即非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的“纯生物模式”转变为“社会-心理-生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口15%属于健康，15%属于亚健康，70%属于亚健康，亚健康人数超过9亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会通过对全国16个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是64%，其中北京是75.31%，上海是73.49%，广东是73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态,一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材包括10门课程,具体为:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2008年12月于湖南中医药大学

周 序

进入 21 世纪以来,随着科学技术进步和经济社会发展,“上天”、“入地”和“跨越时空”等高新技术目标,都已经或正在成为可以实现的科技成果。但是,全人类却必须面对一个共同的、艰巨的、直接关系切身利益的重大课题,这就是人类自身的健康问题。因为,健康既是人类个体生存和进步的基础,又是家庭和社会稳定的基础,更是构建和谐社会与推动国民经济全面、健康、协调、持续发展的基础。没有健康的身体,就必将严重制约个人、家庭、社会、国家、民族的发展与进步。所以,保护健康、促进健康、实现健康的研究,是涵盖自然科学和社会科学的重大课题,值得党和国家、各级政府、各个社团和广大民众的广泛关注与鼎力支持。

由于社会科学和自然科学的不断进步,人类对健康和健康管理服务的理念不断更新,不断进步,不断提升。传统的健康理念是“没有疾病”,传统的健康管理服务理念是诊断、治疗疾病和护理病人;现代的健康理念是“身心健康”,现代的健康管理服务理念是养生、强身、预防、诊断、治疗疾病、护理病人。所以,世界卫生组织对“健康”的定义是“一种身体、精神和交往上的完美状态而不只是身体无病”。根据这一定义,身心健康的理念包括生理、心理、社会适应能力和道德健康四个方面。统计表明:我国人口 15% 属于健康, 15% 属于非健康, 70% 的人属于“亚健康”状态 (Sub-health), 亦称“第三状态”。由此可见,“亚健康”严重影响了人类的生存质量。因此,研究“亚健康”理论与技术,并由此探索“亚健康学”的学科构架与内涵,已经成为医学科学的当务之急,同时也是落实科学发展观、构建和谐社会的需求之一。

“志高则言洁,志大则辞宏,志远则旨永”,任何学科的探索和创新,都需要无私奉献的精神,需要百折不挠的勇气。孙涛、王天芳、武留信等诸位学者经过长期的潜心研究,编著了《亚健康学基础》,共九章,以中医先进的“治未病”的预防医学理论为主线,首次系统诠释了“亚健康”的概念、范畴、特点、检测、预防、治疗、管理、评估等理论与方法,旨在创新健康理念,弘扬传统文化,倡导健康生活,惠泽人民大众。这是一次可贵的奉献,这是一次勇敢的尝试,可谓心系于民,书之为民,事惠在民。

故尔,为之序。

周光名

编写说明

21 世纪是追求健康的世纪。健康劳动力资源的维护和管理、健康素质和水平的提高,已成为国家昌盛和社会文明进步的重要标志和不竭源泉。随着社会的进步,生产力的发展,物质、精神生活水平的不断提高,医疗卫生工作的重点也发生了转移,由过去的以治病和病人为中心,转变为以防病和维护促进健康为中心。人们不仅仅满足于没有疾病,而是希望能在身体、心理和社会适应能力等方面均处于完美状态。因此,处于疾病和健康之间的第三状态(中国人称之为“亚健康状态”)一经提出,便受到越来越多的人的重视,一时间成为媒体和大众关注的热门话题。

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种低质状态,表现为活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现有疾病分类中的疾病诊断标准。随着生活与工作压力的增大及环境的污染,其发生率有逐年上升的趋势。处于亚健康状态者,如不及时加以干预,有可能进一步发展为疾病,当然也可通过积极的治疗使机体恢复到健康状态。因此,积极寻求干预亚健康的方法、方式是一种防患于未然的思想,是追求健康的新理念。

虽然“亚健康”一词越来越多地被大众和媒体频繁使用,与亚健康相关的书籍也在陆续出版,但其内容多为科普类,缺乏对亚健康有关内容进行系统阐述的专著。鉴于此现状,中华中医药学会亚健康分会和世界中医药联合会亚健康专业委员会组织有关专家,本着“创新、特色、实用、发展”的原则,编写了这本《亚健康学基础》教材。本书在对亚健康概念进行全面科学定义的基础上,初步构建了亚健康的理论体系,对亚健康的认识突出了中医特色,体现了中西医结合的优势;综合近十年来国内外的有关亚健康的探索 and 实践经验,全面阐述了亚健康的学术内涵及范畴,特别是阐述了与中医未病学、亚临床、慢性疲劳综合征等之间的联系和区别。从理论与实践、主观与客观、中医与西医结合上系统提出了亚健康的检测方法和评估指标体系,并结合国家“十一五”有关未病与亚健康研究指南,对未来亚健康研究的重点和方向进行了深入的探索和展望。因此,本书虽为亚健康专业系列教材之一,但也希望能为亚健康研究人员提供一本基本专业教程,为从事亚健康检测评估和干预的人员提供一本有价值的指导工具书,为亚健康产品研发与销售提供一本必读书籍,为广大中西医临床工作者提供一本有借鉴意义的参考书。

本书共有九章,第一章“健康与亚健康”,重点介绍健康和亚健康的概念、亚健康的分类及界定方法;第二章“亚健康的流行病学调查”,重点介绍亚健康的流行病学特性,并阐述了不同人群亚健康发生的原因及表现特征;第三章“未病学与亚健康”,在系统介

绍未病学的基础上,就未病学与亚健康的关系做了重点介绍;第四章“亚健康的中医辨证”,主要从中医学角度全面论述了亚健康状态的发生、发展与辨证及中医在预防与调摄亚健康中的优势;第五章“亚健康的检测与评估”,重点介绍了亚健康检测评估的原则、常用技术方法和指标体系;第六章“健康管理与健康”,重点介绍了健康管理的概念、理论及亚健康人群的健康管理方法;第七章“亚健康与慢性疲劳综合征”,将疲劳、慢性疲劳、慢性疲劳综合征及亚健康的概念与范畴进行了区分,系统介绍了有关慢性疲劳综合征的流行病学与临床特征、诊断与鉴别诊断、发病原因及危险因素、可能的发生机理、预后和转归及治疗,并阐述了中医对疲劳和慢性疲劳综合征的认识与治疗。第八章“亚健康的综合干预”,重点介绍了亚健康的干预与调摄方法;第九章“亚健康的研究展望”,重点对近年来亚健康基础与应用方面的研究进展进行了归纳,并介绍了亚健康相关研究技术方法和评价体系。

在本书的编写过程中,力求内容翔实,论点明确,层次清楚,文字精练,所采用的数据准确,具有较强的可读性。但因时间仓促,水平有限,虽做了不少主观努力,无疑还有诸多错误和缺点,希望广大读者提出宝贵意见,以便再版时修订补充。

《亚健康学基础》编委会

2009年2月

目 录

CONTENTS

第一章 健康与亚健康	1
第一节 健康的概念	1
一、健康概念的形成与发展.....	1
二、中医对健康的认识.....	3
三、健康研究的新进展.....	4
第二节 亚健康概念的形成与发展	7
一、亚健康概念的提出.....	7
二、亚健康的分类.....	8
第三节 亚健康的范畴	10
一、亚健康的定义.....	10
二、亚健康的范畴.....	11
第二章 亚健康的流行病学调查	13
第一节 亚健康的流行特点	13
一、区域性亚健康发生率.....	13
二、亚健康的年龄特征.....	14
三、亚健康的性别特点.....	14
四、亚健康发生的职业特征.....	15
第二节 不同亚健康人群的表现特点及相关因素分析	15
一、不同年龄的亚健康表现特点及相关因素分析.....	15
二、不同职业的亚健康发生率及相关因素分析.....	17
第三章 未病学与亚健康	23
第一节 未病学的概念及范畴	23
一、古代中医治“未病”的思想.....	23
二、现代未病学的形成.....	26
三、未病学的研究目标和发展方向.....	30
四、未病学研究的意义和前景.....	32
第二节 未病学与亚健康	34
一、亚健康状态属于未病学研究的范畴.....	34

二、未病学对于亚健康的研究与干预具有指导作用	34
三、亚健康的研究可丰富和发展未病学	35
第三节 未病学思想指导下的亚健康干预	36
一、未病学针对亚健康状态的干预原则	36
二、未病学思想指导下的亚健康干预	37
第四章 亚健康的中医辨证	44
第一节 中医对亚健康形成机制的认识	44
一、中医的健康观与疾病观	44
二、中医对亚健康形成的认识	45
第二节 亚健康与中医体质学说	48
一、中医体质学说的基本内容	48
二、体质与亚健康	50
第三节 亚健康的中医辨证	52
一、辨证相关概念	52
二、常用中医辨证方法	53
三、亚健康的常见中医证候类型	55
第四节 中医在预防与调摄亚健康中的优势	56
一、在理论指导方面的优势	56
二、在识别与诊断方面的优势	59
三、在预防、调摄方面的优势	60
四、亚健康的中医诊断与调摄理论有待进一步丰富和发展	61
第五章 亚健康的检测与评估	63
第一节 亚健康检测评估的基本原则和指标体系	63
一、亚健康检测评估的基本原则	63
二、亚健康检测评估的指标体系分类及意义	64
三、健康测评原则	67
第二节 亚健康常用检测技术及应用	68
一、传统的检测技术及应用	68
二、新建立的检测技术及应用	70
第三节 亚健康相关量表评估	93
一、量表的概念	93
二、亚健康的症状表现及量表评估	96
第六章 健康管理与健康	101
第一节 健康管理的相关概念与理论	101
一、健康管理的提出与发展	101
二、健康管理的现代概念	102
三、健康管理的原则、分类与实施	103
四、健康管理的相关概念与理论	106
五、健康管理的外延及支撑体系	113

第二节 健康管理的实践模式与核心技术	120
一、健康管理的模式与实施步骤	121
二、健康管理的核心技术	125
第三节 健康管理的主要内涵与目标人群	127
一、健康管理的内涵与实施工程	127
二、健康的重点目标人群	128
第四节 健康管理与亚健康	129
一、亚健康状态与慢性非传染性疾病发生	129
二、亚健康人群的健康管理	129
三、亚健康人群管理对降低慢性非传染性疾病风险的积极作用	131
第七章 亚健康与慢性疲劳综合征	134
第一节 疲劳的概念、分类及慢性疲劳综合征	134
一、疲劳的概念	134
二、疲劳的分类	135
三、慢性疲劳综合征	138
第二节 慢性疲劳综合征的流行病学特征	139
一、发病区域	139
二、发病率	139
三、性别特征	139
四、职业特征	139
五、年龄特征	140
第三节 慢性疲劳综合征的临床特征及实质	140
一、慢性疲劳综合征的临床特征	140
二、关于慢性疲劳综合征的实质	142
第四节 慢性疲劳综合征的诊断与鉴别诊断	146
一、慢性疲劳综合征的诊断标准	146
二、慢性疲劳综合征的综合评定方法	148
三、慢性疲劳综合征的鉴别诊断	149
第五节 现代医学对慢性疲劳综合征发病机理的认识	151
一、慢性疲劳综合征的发病原因及危险因素	151
二、慢性疲劳综合征患者神经内分泌、免疫等系统的变化	153
三、慢性疲劳综合征的可能发生机理	159
第六节 慢性疲劳综合征的治疗	160
一、西药治疗	160
二、中医药治疗	161
三、非药物治疗	161
第七节 慢性疲劳综合征的预后和转归	163
一、治疗手段对慢性疲劳综合征预后转归的影响	163
二、慢性疲劳综合征自然病程的预后转归情况	164

第八节 中医对疲劳和慢性疲劳综合征的认识及其治疗	166
一、中医关于疲劳的概念及其发生机理的认识	166
二、慢性疲劳综合征的中医疾病学概念	167
三、慢性疲劳综合征的中医病因病机	167
四、慢性疲劳综合征的常见中医证候及其论治	168
五、文献中报道的治疗疲劳和慢性疲劳综合征的中医药疗法	169
第九节 亚健康与慢性疲劳综合征的关系	170
第八章 亚健康的综合干预	172
第一节 亚健康综合干预的意义与原则	172
一、亚健康综合干预的意义	172
二、亚健康综合干预的原则	173
第二节 亚健康的综合干预与中医养生学	174
一、中医养生学的基本概念	174
二、中医养生学的特点	175
三、中医养生学在亚健康干预中的重要性	177
第三节 亚健康的综合干预方法和手段	177
一、健康教育	177
二、心理调适	179
三、饮食调摄	181
四、戒烟限酒	183
五、睡眠调理	184
六、中医辨证调摄	185
七、运动健身	187
八、娱乐保健	192
第九章 亚健康的研究展望	195
一、理论研究状况	195
二、评价技术研究进展	197
三、干预研究的进展	200
四、今后的研究方向	202
附录	204
附录1 《亚健康中医临床指南》	204
附录2 体液微观筛查技术	209
附录3 疲劳评定相关量表	215
附录4 焦虑自评量表(SAS)	217
附录5 汉密尔顿抑郁量表(HAMD)-17项版本	218
附录6 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)	220
附录7 健康状况调查问卷(SF-36)	221
中英文术语对照	224
主要参考文献	229

第一章 健康与亚健康

健康与亚健康状态研究是 21 世纪健康和疾病预防研究领域的热点问题。在过去相当长的时间内,人们只是关注对疾病认识、诊断和治疗的进步,而忽略了疾病的社会文化属性,也忽略了从人的健康状态出发,研究和判断疾病的发生发展趋势。在健康和疾病两种状态之间,人体生命活动不断地运动变化,疾病发生是不可避免的,而且,疾病对人类生活的影响是随时空变化和多维度的。疾病既可作为一种单纯的生物学事件,导致个体的躯体损伤和功能紊乱,也可被视为复合的心身事件,因为躯体损害必然带来精神上的痛楚,还可作为复杂的社会性事件,小到影响家族的繁衍,大至改变人类文明的进程。因此对疾病复杂性的认识和健康状态的研究具有现实意义,而对疾病的欲发或始发阶段“亚健康”状态的重视体现了科技进步和时代的特征。本章从历史角度回顾人类对疾病、健康、亚健康状态的认识,总结并提出亚健康的概念、分类和界定方法,为今后基础和临床研究提供理论依据。

第一节 健康的概念

一、健康概念的形成与发展

(一) 健康概念的提出

健康在英语中被诠释为强壮(hale)、结实(sound)、完整(whole),健康是人类社会生存发展的一个基本要素,没有健康就一事无成,因此健康问题既属于个人又属于社会,健康是人们共同追求的目标。不同时代对健康概念的诠释受到历史条件的制约,对健康的认识随着科学的发展和时代的不同而变化着,20 世纪 50 年代以前,科学发展的初级阶段,人们对健康的理解仅仅局限于“不生病”的生理概念上,人们普遍认为健康就是没有疾病,有病就是不健康,其后对健康概念的理解越来越深入,现代健康观对健康衡量标准不仅仅是指四肢健全无病,还要求精神上有一个完好状态。1948 年的《世界卫生组织宪章》指出:健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完满健康状态。1978 年的《阿拉木图宣言》重申:健康不仅是疾病与体虚的匿迹,而是身心健康、社会幸福的总体状态。达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。20 世纪 50 年代以后,随着科技发展和生活水平提高,人们开始关注生活质量,重视情绪心