

健康容易在不经意间悄然流逝，
要抓住预警的机会，将病魔扼杀在萌芽中！

员工亚健康 防治手册

赵晓东 唐 芹◎编著

YuanGongYaJianKang
FangZhi ShouCe

**借口腾不出时间呵护自己健康的人，
迟早会腾出时间去看病！**

甄选有效、实用、价廉的实施方案，建立系统认知，帮助身心做好健康“加减法”。
全方位解读亚健康，精准定位职业疾病，由点及面，以防代治，让健康赢在起点。

 中国言实出版社

健康容易在不经意间悄然流逝，
要抓住预警的机会，将病魔扼杀在萌芽中！



员工亚健康 防治手册

赵晓东 唐 芹◎编著

YuanGongYaJianKang
FangZhi ShouCe

**借口腾不出时间呵护自己健康的人，
迟早会腾出时间去看病！**

甄选有效、实用、价廉的实施方案，建立系统认知，帮助身心做好健康“加减法”。
全方位解读亚健康，精准定位职业疾病，由点及面，以防代治，让健康赢在起点。

图书在版编目 (CIP) 数据

员工亚健康防治手册 / 赵晓东, 唐芹编著. -- 北京: 中国言实出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5171-2513-6

I. ①员… II. ①赵… ②唐… III. ①亚健康 - 防治 - 手册
IV. ①R441-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190515 号

责任编辑: 李 岩

出版统筹: 宫媛媛

封面设计: 黑黑设计

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 205 千字

定 价 39.80 元 ISBN 978-7-5171-2513-6



所谓亚健康，简单理解，就是一种介于健康与疾病之间的过渡状态，又称“第三状态”。最典型的表现就是去医院检查，查不出任何疾病，但自己却总是觉得浑身不舒服，精力不济，全身乏力，情绪低落，懒散抑郁。世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。据中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》的定义，亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

从这个定义来看，亚健康并不是指某种疾病，而是疾病发生前的一种状态。然而在当前，这种“非病”也“非健康”的状态却是大多数人的身体状态，危害十分严重。据世界卫生组织调查显示，当今世界人群的健康状况分布像个两头尖尖的橄榄球：15%的人是健康状态，称第一状态；15%的人属于疾病状态，称第二状态；其余70%的人都属于亚健康状态，也就是第三状态。可见亚健康已成为人类健康的重要威胁。世界卫生组织甚至明确表示，亚健康将会成为21世纪威胁人类健康的“头号敌人”。所以，预防亚健康刻不容缓。

对于职场员工来说，预防和调理亚健康更为重要。因为现代职场人面对快节奏的工作和无处不在的压力，亚健康状态远远高于其他人群，严重



威胁着现代职场人的健康。幸运的是，亚健康是一个过渡的状态，因而具有明显的双向性。也就是说，经过合理的调理，亚健康可以向健康的“第一状态”转化；但同时，如果对亚健康状态不理不睬甚至任其发展，那么亚健康就会向疾病的方向转化，最终变成生病的“第二状态”。所以，对于大多数人来说，预防和调理亚健康都是相当重要的。健康人群应当早早预防，以防亚健康；亚健康人群更应当及时调理，以防滑向疾病的深渊。

本书从员工的角度出发，从亚健康的概念、原因和自我检测开始，通过对饮食、睡眠、运动、心态调整、生活方式改进及药物干预等几大方面的详细阐述，全面细致地介绍了员工亚健康状态调理和预防的主要方式和方法，秉承“为员工服务、为健康服务”的理念，以帮助广大员工预防亚健康状态、调理各种亚健康不适为目的，尽可能多地为广大员工提供各类亚健康“自我调养”的方法，逆转亚健康状态，恢复健康。

期望本书能对提升广大员工健康意识、帮助员工朋友调理亚健康状态、维护身体健康有所裨益。



第一章 认识亚健康，一种灰色的“次健康”状态

按照世界卫生组织的标准，健康不仅仅是身体没有疾病，而是要达到一种身体、精神和交往上的完美状态。亚健康恰好就是指身体没病，但身体的机能、情绪及精神并不能达到完美的一种状态，即一种灰色的、“次健康”的、介于健康和有病之间的“第三状态”。

- 002 | 1. 没有生病就是健康？“不”！
- 004 | 2. 亚健康——介于健康和亚健康之间的“第三状态”
- 008 | 3. 有这些表现可能已经是亚健康
- 011 | 4. 职场一族最易出现身体亚健康
- 015 | 5. 到底为什么身体会出现亚健康
- 018 | 6. 走出亚健康误区，正确对待亚健康



第二章 检测亚健康，看看亚健康离你有多远

亚健康是一种“未病”的状态，到医院检查很有可能各方面指标都会呈现出正常的状态，但这并不表示你的身体没有问题。除了看各项指标，还可以从平常身体的各种表现来自我检测，看看亚健康离你有多远。



- 024 1. 自我检测法，从脸、手、足、舌及出汗来观察
- 028 2. 症状检测法，从身体症状来判断
- 031 3. 体检检测法，从体检指标来分析
- 036 4. 体能测试法，从身体机能来评估
- 037 5. 心理测试法，用心理量表来确认
- 040 6. 几种特殊检测方法



第三章 警惕“过劳”，疲劳是亚健康最大的推手

亚健康最典型的表现就是疲劳，因而它还有一个名字就是“慢性疲劳综合征”。疲劳不仅是亚健康的典型表现，也是亚健康最大的推手，更是威胁生命的大敌。所以，学会缓解疲劳，不让自己“过劳”，非常重要。

- 044 1. 好累！亚健康人群最常见的状态
- 046 2. 感觉“身体被掏空”的时候，健康已远走
- 050 3. 测一下，你的“疲劳度”达到几分
- 053 4. 慢性疲劳综合征，亚健康最大的“帮凶”
- 056 5. 防止过度疲劳，“累死人”不是开玩笑
- 059 6. 重视“过劳死”的危险信号
- 062 7. 科学休息，缓解疲劳



第四章 努力“睡好”，睡得不好亚健康来找

睡眠对健康至关重要，因为“睡不好”意味着休息不好，休息不好就会疲劳，疲劳与亚健康息息相关。所以，调理亚健康要从睡眠

开始，调好生物钟，规律作息，充分休息，才能缓解亚健康症状，尽早恢复健康。

- 066 | 1. 调好自己的生物钟，作息有规律
- 068 | 2. 睡眠充足，神清气爽
- 071 | 3. 杜绝熬夜，晚睡熬夜最损健康
- 074 | 4. 纠正不良睡姿，不要“高枕”和“软床”
- 077 | 5. 保证睡眠质量，消除影响睡眠的因素
- 079 | 6. 营造良好的睡眠环境
- 080 | 7. 注意睡眠时长，睡眠过度也伤身
- 083 | 8. 预防失眠症，安眠药要慎服



第五章 科学饮食，“富贵病”最易招致亚健康

饮食不当，也是招致亚健康的原因之一。特别是在现在这样一个食物丰富的时代，由不合理的饮食搭配和不科学的饮食习惯导致的“富贵病”越来越多，也使亚健康更为普遍。要改善亚健康状态，科学饮食就至关重要。

- 088 | 1. 均衡营养是预防亚健康的重要基石
- 092 | 2. 一日三餐，定时定量
- 093 | 3. 餐桌搭配最好“五彩缤纷”
- 096 | 4. 慎吃补品，吃得太好“富贵病”来找
- 098 | 5. 不吃垃圾食品，改掉“吃无禁忌”的坏习惯
- 100 | 6. 合理饮茶，百病都怕
- 103 | 7. 喝酒要适量，小心“脂肪肝”



105 | 8. 重视饮食调理，预防亚健康



第六章 勤于运动，让运动赶走亚健康

很多职场员工大部分时间都是坐在办公桌前面对电脑不停地工作，非常缺乏运动，导致许多人患上颈椎病、肩颈痛、骨质疏松等病症，产生头晕、目眩、恶心等亚健康症状，工作效率大大降低。要缓解亚健康状态，适量的运动非常重要。

- 110 | 1. 亚健康最爱不运动的人
- 113 | 2. 选择最适合自己的运动方式
- 117 | 3. 办公室白领运动方案
- 121 | 4. 午休时间也要动一动
- 124 | 5. 走路健身好处多
- 128 | 6. 天天跑步，强筋健骨
- 130 | 7. 护颈运动，预防颈椎病
- 131 | 8. 运动要适量，过度运动谨防猝死



第七章 放松心情，用阳光心态驱散亚健康的阴霾

对于现代职场员工来说，无处不在的压力和绷得过紧的神经会导致很多心理上的问题，再加之工作、感情上的一些挫折，很容易使人产生自卑、焦虑、烦躁、抑郁等一系列不良情绪和消极心态，而这些正是导致亚健康的重要原因之一。所以，防范亚健康不能忽视心情的调理。

- 138 1. 笑对一切，保持乐观心态
- 140 2. 学会放松，常给自己减压
- 145 3. 控制自己，调节和掌控不良情绪
- 151 4. 懂得沟通技巧，建立良好的人际关系
- 156 5. 摒弃抱怨，牢骚太盛伤身体
- 158 6. 别让嫉妒毒害心灵
- 161 7. 走出抑郁的“囚笼”
- 164 8. 心理亚健康状态的调适方法
- 167 9. 保持心理平衡，警惕心理疾病



第八章 改变习惯，摒弃不良习惯预防亚健康

不良的生活方式和习惯是导致亚健康的重要原因之一，因此注重养成早睡早起、作息规律、饮食科学、情绪平和的良好习惯，是防治亚健康最有效的方法。从现在开始，改掉坏习惯，培养好习惯，呵护身体，关爱健康，改善自己的亚健康状态。

- 174 1. 早起早睡，精神百倍
- 176 2. 戒烟戒酒，少盐少油
- 179 3. 药补不如食补，“药片族”要警惕
- 182 4. 多喝水更要会喝水，避开喝水的误区
- 185 5. 电脑一族注意不要久坐
- 187 6. 中午小睡一会儿，缓解疲劳
- 188 7. 少吹空调，自然冷暖最利于健康
- 190 8. 开车一族要学会调养
- 192 9. 穿着太“时髦”，也会伤身体



195 | 10. 杜绝最易“短命”的十种生活方式



第九章 综合干预，重视养生保健远离亚健康

亚健康状态涉及范围广泛、成因复杂，却又没有明显的疾病症状，因而也难以有特别好的治疗方法。只有采用多种手段综合干预、综合调理，并结合健康习惯的培养、行为方式的改善、情绪心理的调整及中医养生和保健等，全面系统地进行干预，才能真正改善亚健康的状态。

- 200 | 1. 重视养生，健康是养出来的
- 204 | 2. 注意控制体重，过胖易成亚健康
- 207 | 3. 经常体检，针对身体状况定向调理
- 210 | 4. 学点推拿按摩，预防亚健康
- 213 | 5. 练习传统保健功法，增强保健效果
- 217 | 6. 适当药物调理，缓解亚健康症状



第一章

认识亚健康，一种灰色的“次健康”状态

按照世界卫生组织的标准，健康不仅仅是身体没有疾病，而是要达到一种身体、精神和交往上的完美状态。亚健康恰好就是指身体没病，但身体的机能、情绪及精神并不能达到完美的一种状态，即一种灰色的、“次健康”的、介于健康和有病之间的“第三状态”。



1. 没有生病就是健康？“不”！

长期以来，人们理解一个人的身体状态，只分为健康与疾病两种。于是在大多数人眼里，没病似乎就是健康。其实这是一个消极的健康观，没病并不等于健康。

健康，是指人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并且具有良好劳动能力的状态，但是现代健康的含义绝不仅是传统所指的身体没有病而已。

1984年，世界卫生组织提出“健康不仅仅是没有疾病或不体弱，还包括躯体（或称生理）的健康、心理（或称精神）健康和适应社会的完满状态”。1990年，在此基础上又增加了“道德健康”，即按照社会认可的道德行为准则约束、支配自己的言谈举止，不损害他人利益来满足个人需要。2000年，世界卫生组织进一步增加了“生殖健康”的内容，即只有在躯体健康、心理健康、社会适应能力良好、道德健康、生殖健康五个方面都具备良好的状态，才算真正意义上的健康。

这一新的定义标志着人类健康观的重大转变，把健康从医学范畴拓展到心理学、社会学的范畴。根据世界卫生组织的这个解释，健康不是指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会适应能力上的完好状态，包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康、道德健康、行为和生活方式健康等。

我们通常说患了疾病，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可感受的程度，便称为“病”。这种患疾的状态，现代科学叫“亚健康”或“第三状态”，在中医学中称“未病”。

其实中医在很早以前就已经认识到了没有生病并不代表健康。中医所谓的“治未病”，就是针对这种没有生病、但并不健康的状态。“治未病”一词首见于《素问·四气调神论》篇，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”，说的正是对这种还没有生病但又不健康状态的及早干预，现在已经成为预防医学的名言。“治未病”最有名的故事是名医扁鹊论病。

魏文王问扁鹊曰：“子昆弟三人其孰最善为医？”扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”魏文王曰：“可得闻邪？”扁鹊曰：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家。中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾。若扁鹊者，鑱血脉，投毒药，副肌肤间，而名出闻于诸侯。”

译文如下：魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位医术最高呢？”扁鹊回答说：“大哥最好，二哥次之，我是医术最差的那一个。”文王又问：“那为什么你的名气最大呢？”扁鹊回答说：“我大哥治病，是治病于病情发作之前，病还没形成就被他消除了。所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我二哥治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针刺血、开出各种药草、在身体上做手术等，治好了险重危疾，就以为我的医术高明，因而我的名气传遍全国。”

真正的名医，是在你的疾病还没有形成之前就消除了病因，这就是治未病。中医“未病”的概念，除了包括健康状态，以及机体阴阳、气血、脏腑、营卫失衡但尚未达到“病”的状态，还包括了已病防传阶段、慢性病的缓解期及病愈正虚防复的阶段，也就是现代医学所说的

亚健康状态。就中医理论而言，亚健康是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑、营卫的不平衡现象，但尚未发展到“已病”状态而已。

可见仅仅以有没有生病来判断是否健康是狭隘的，不可取的。因为没生病很可能是亚健康——也就是看起来没有生病，但实际上已经有很多不适的状态。



2. 亚健康——介于健康和不健康之间的“第三状态”

现代医学认为，亚健康是由生理、心理、社会及不良生活习惯等方面因素引起的介于健康与疾病之间的中间状态。它是一个既非健康又非疾病的状态，故有人将亚健康状态又称为“机体的第三状态”。

现代医学认为，人类的生存状态可分为健康状态、疾病状态、亚健康状态三种类型。健康状态是躯体上、心理上和社会适应上的完满状态，而不仅是没有疾病。

疾病状态是指机体在一定的条件下，受病因损害后，自稳态调节紊乱而发生的异常生命活动过程。疾病状态时人的机体发生功能性改变和相应的器质性病变。

亚健康状态是处于健康和疾病之间的过渡阶段，依据健康的定义，亚健康状态的本质就是“虚弱”，机体不健康但没有疾病，只有一些功能性的改变，无器质性病变，出现活力降低，反应能力减退，适应力下降等状况，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”等称谓。人处于亚健康状态时，在身体上、心理上没有疾病，但有许多不适的症状表现和心理体验，且免疫功能下降，容易罹患疾病。在中医学上，亚健康状态属于“虚证”，健康平衡状态已经被打破。

破，只是量变还没有发展到质变的程度而已。

亚健康状态类同于灰色状态、亚临床状态、亚疾病状态，是指机体在无器质性病变情况下发生的一些功能性改变，导致身心、情感处于健康与疾病之间的低质量状态。亚健康状态既是动态过程，又是独立阶段，与健康、疾病状态是一个不间断的连续过程。

亚健康概念的提出，源于“未病”症候群的出现。20世纪初，许多人出现以疲劳为主的包括头晕、头痛、心悸、气促、耳鸣、肢麻、抑郁、失眠、出汗等在内的一系列不适的症候。早期这种怪病主要发生在30岁~40岁、经济宽裕的白领女性身上，随后迅速在全球蔓延。随着信息化和高新技术的发展，人们的生产方式、生活方式、行为方式发生了很大变化。生活节奏加快、社会竞争加剧、心理应激增多，人体过于疲劳，加之营养比例失衡、运动不足、环境污染等因素，世界各国不同年龄、种族、阶层的人之中发现同样病症的案例越来越多，人的反应能力、适应能力、活力、耐力均有不同程度的降低，生理活动趋向减弱、工作效率降低，症状复杂多样，但令人困惑不解的是在医院检查时多没有发现病理性的改变。这些怪症尤其对职业压力较大的白领、科技人员、企业经理、政府官员情有独钟，这种现象引起医学界的关注。到20世纪末，“过劳死”现象再次引起医学界的高度关注。世界各国科学家进行了大量研究，但至今尚未发现特异性的致病因素，于是有学者开始把这一类介于健康和疾病之间的状态定义为“亚健康”。

“亚健康”一词，最早由苏联学者H.布赫曼教授提出。20世纪90年代中期，我国学者王育学提出“亚健康状态”的概念，并指出：“亚健康就是既不健康又没有疾病的状态。它是介于健康与疾病状态之间的一种中间状态，是一种动态过程，又是一个独立的阶段。在多数情况下，健康、亚健康、疾病是一个不间断的连续过程，亚健康居中，其上游部分与健康重叠，其下游部分又与疾病重叠，在重叠部分可能与健康或疾病状态模糊而难以区分。”

中华中医药学会2006年发布的《亚健康中医临床指南》指出：“亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不



能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。”

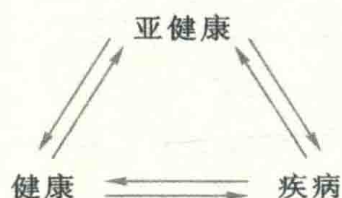
西医学描述亚健康状态涉及的范围主要有以下几方面：

(1) 身心上不适应的感觉所反映出来的种种症状，如疲劳、虚弱、情绪改变等，其状况在相当长时期内难以明确。

(2) 与年龄不相适应的组织结构或生理功能减退所致的各种虚弱表现。

(3) 微生态失衡状态。

(4) 某些疾病的病前生理病理学改变。



根据中医学理论，亚健康状态的发生是由于先天不足、劳逸失度、起居失常、饮食不当、情志不遂、居处不慎、年老体衰等因素引起的机体阴阳失衡、气血失调、脏腑功能失和所致。

概括起来，所谓亚健康状态，通俗地说，就是指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查症状，但已有潜在发病倾向，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态，是介于健康与疾病之间的“第三状态”。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命状态的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。也就是说，有70%的人处于亚健康状态。

亚健康状态的表现多种多样，主要表现为躯体、心理、社会交往几方面的不适：躯体方面可表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、脘腹不适、便溏便秘、性功能减退、怕冷怕热、易感冒、眼部干涩等。心理方面可表现为情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒，或恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等。社会交往方面可表现为不能较好地承担