



自我调治

陈长青 金霖 王艺◎主编

亚健康



金盾出版社



自我调治亚健康

主 编

陈长青 金 霖 王 艺

副主编

董 倩 郭知明 刘 斌

金照凯 张雪萍

编著者

田 雪 杨海玺 陈清亮

陈广栋 缠双奎 闰景漠

王鹏升 王海滨 王文浩

刘卫卫 史丹丹 祁景蕊

彭 雪 张惠芳 张冬雪

牛洁婷 谷倩倩 李少情

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了如何自我调治亚健康的医学知识,包括健康内容知多少、何谓亚健康、身体亚健康自我调治、心理亚健康自我调治、性亚健康自我调治、情感亚健康自我调治、思想亚健康自我调治、孕妇亚健康自我调治、眼睛亚健康自我调治、儿童亚健康的调治、青少年亚健康调治、中青年亚健康的特点与调治,以及老年人亚健康自我调治等内容。适合广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

自我调治亚健康/陈长青,金霖,王艺主编. —北京:金盾出版社,2017.9

ISBN 978-7-5186-1068-6

I. ①自… II. ①陈…②金…③王… III. ①亚健康—防治
IV. ①R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 266047 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:160 千字

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、概述	(1)
(一)社会发展与健康	(1)
(二)环境与健康	(2)
(三)生活方式与健康	(2)
二、健康内容知多少	(4)
(一)健康的标准	(4)
1. 世界卫生组织对健康的定义	(4)
2. 世界卫生组织制定的衡量健康的 10 项标准	(5)
3. 世界卫生组织衡量心理健康的标准	(5)
4. 中华医学会对老年人提出的 10 条健康标准	(5)
5. 北京健康手册提出的健康标准	(6)
6. 学术界提出的衡量心理健康的 10 条标准	(7)
7. 中医学对健康的理解	(8)
(二)保持和促进健康	(8)
1. 保持健康的生活方式	(9)
2. 进行有效的健康教育	(9)
3. 健全健康促进的社会及公共卫生制度	(11)
(三)衡量健康的常用生理指标	(12)
1. 体温的正常范围	(12)
2. 脉搏的正常范围	(13)

3. 呼吸的正常范围	(13)
4. 血压的正常范围	(13)
5. 视力的正常值	(13)
6. 听力的判断	(13)
7. 体型与健康的关系	(14)
8. 身高和体重的计算法	(14)
9. 胸围、腰围与臀围的正常范围	(15)
10. 肺活量的正常值	(15)
(四)维持人体健康的七大营养素	(16)
1. 蛋白质	(16)
2. 碳水化合物	(16)
3. 脂肪	(17)
4. 维生素	(17)
5. 矿物质	(17)
6. 水	(17)
7. 膳食纤维	(18)
三、何谓亚健康	(19)
(一)亚健康一词的由来	(19)
(二)亚健康的定义	(19)
(三)亚健康的成因	(20)
1. 劳累过度	(20)
2. 心理失衡	(20)
3. 逆时而作	(21)
4. 营养失衡	(21)
5. 环境因素	(21)
6. 乱用药品和保健品	(21)
7. 六淫七情	(21)
(四)亚健康的表现	(21)

(五)亚健康的自我评估	(22)
1. 亚健康评估问卷表	(22)
2. 亚健康状态的简单测试法	(23)
3. 慢性疲劳综合征症状的自我测试	(25)
4. 免疫力强弱的自我测试	(25)
5. 心理亚健康的自我测试	(26)
6. 学生亚健康的几种表现	(28)
7. 给自己的体质打分	(28)
8. 如何界定亚健康状态	(29)
9. 传统医学中的亚健康	(30)
10. 亚健康的中医表现	(30)
四、身体亚健康的自我调治	(32)
1. 身体亚健康的表现	(32)
2. 调治方法	(33)
3. 中医药调治亚健康	(46)
4. 身体亚健康常见症状食疗方	(56)
五、心理亚健康自我调理	(78)
1. 心理健康与心理亚健康	(78)
2. 心理亚健康的应对方式	(78)
3. 心理亚健康者的日常生活和工作安排	(82)
4. 心理亚健康的预防	(82)
5. 中医对心理亚健康的调治	(86)
6. 心理亚健康食疗方	(92)
六、性亚健康自我调治	(96)
1. 性亚健康的成因	(96)
2. 性亚健康的表现	(96)
3. 性亚健康的自我诊断	(97)
4. 性亚健康的防治策略	(98)

5. 中医药调治性亚健康	(99)
6. 性亚健康食疗方	(100)
七、情感亚健康自我调理	(129)
1. 溺爱是亚健康的爱	(129)
2. 特殊类型家庭的家庭教育	(133)
3. 树立正确的婚姻爱情观	(140)
4. 冷静控制自己的情绪	(140)
5. 放松心情的 24 个途径	(141)
八、思想亚健康自我调理	(144)
1. 忠诚是最有价值的“人格天条”	(144)
2. 掌握取与舍的平衡	(145)
3. 学会赚钱用钱	(145)
4. 以诚相待,取信于人	(146)
5. 制欲而不戒欲	(147)
九、孕妇亚健康自我调治	(149)
1. 早孕反应	(149)
2. 妊娠期缺钙	(149)
3. 妊娠贫血	(150)
4. 妊娠高血压	(151)
5. 妊娠期牙龈炎	(151)
6. 妊娠期消化不良	(151)
7. 妊娠期便秘和痔疮	(151)
8. 妊娠期鼻炎、鼻出血	(152)
十、眼睛亚健康自我调治	(153)
1. 眼干燥症的自我调治	(153)
2. 视疲劳的自我调治	(156)
3. 弱视的预防	(157)
4. 近视眼的自我防治	(158)

5. 白内障的防治	(161)
6. 眼保健法	(164)
7. 新版眼保健操	(164)
十一、儿童亚健康的防治	(166)
1. 儿童亚健康的表现	(166)
2. 儿童亚健康的危害	(167)
3. 儿童亚健康的调理方法	(167)
4. 儿童多动症的表现	(168)
5. 儿童多动症的病因	(169)
6. 儿童多动症的心理治疗	(170)
十二、青少年亚健康调治	(172)
1. 青少年亚健康的成因	(172)
2. 青少年心理亚健康的表现	(172)
3. 青少年怎样才算心理健康	(174)
4. 青少年心理健康的标准	(175)
5. 青少年闭锁心理的调整方法	(175)
6. 青少年自卑心理的调整	(177)
7. 青少年逆反心理的调整	(178)
8. 如何疏导青少年的厌学心理	(180)
9. 考试焦虑应该怎么办	(181)
10. 引导青少年走出抑郁的阴影	(183)
11. 如何避免孩子离家出走	(184)
12. 青少年性教育的意义	(185)
13. 青少年性教育的内容	(186)
14. 克服青少年的“白日梦”	(190)
15. 青少年身体亚健康调适方法	(191)
十三、中青年亚健康的特点与调治	(194)
1. 慢性疲劳综合征的调治	(194)

2. 过劳死的调治	(194)
十四、老年人亚健康自我调治	(198)
1. 老年人群是亚健康的高发人群	(199)
2. 老年亚健康的表现	(200)
3. 老年亚健康状态的成因分析	(200)
4. 老年亚健康状态的监测	(202)
5. 老年亚健康的预防保健	(202)
6. 离退休综合症的调治	(204)

一、概述

(一)社会发展与健康

自从盘古开天地,人类就时刻不停地与天斗,与地斗,与人斗,不断改造和适应于大自然,进化繁衍至今。远古人类吃的是野果、生肉,受尽了自然灾害的摧残,没有医药,更谈不上什么健康。随着人类的不断进化,人类的文明时代来临。伏羲发明了取火的方法,人们吃到了烤熟的野味,学会了吃熟食。神农发明了许多耕田的农具,教百姓学会了种庄稼,从此人们可以吃粮食做的食物,人们的健康水平有很大的提高。据说神农是一位神通广大的医药之神。由于当时人们对各种植物的习性不了解,常常有人误食毒草而死,神农看了非常难过,于是,他下决心要把所有的东西都尝一遍,看一看在肚子里会发生什么变化,于是就有了神农尝百草的传说。

黄帝和炎帝是亲兄弟,是他们先后以战争的手段,制止了当时各个部落的混战,建立了国家制度的雏形,使中国原始社会发展产生了历史的飞跃,从野蛮时代步入了初步文明的时代,成为中华文明的始祖。从此,人民的健康水平不断提高。从那时,人们就已经懂得了医疗、保健和养生。《黄帝内经》约成书于秦汉时期,它托名黄帝与岐伯的对话,直接关注人与人、人与心灵、人与社会、人与自然的和谐,直接阐述了人类、社会、天、地、人和谐的正心诚意,中正平和,宽厚仁慈的思想。“养生”一词也最早出于《黄帝内经》中:

“故智者之养生也，必经四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”

(二)环境与健康

环境是人类赖以生存的空间，不仅包括自然环境、日常生活、学习、工作环境，还包括现代生活用品的科学配置与使用。人类的健康与生命的长短，除了基因因素之外，生存环境极为重要。许多老寿星，多生活在山林中，环境优雅，没有污染，喝的是清泉水，吃的是粗茶淡饭，每天勤于劳作和锻炼。大自然环境的污染不仅影响到社会的可持续发展，也直接影响着人民群众的身体健康和生活质量，如今已受到人们越来越多的关注。据统计，贫穷落后的国家的人平均寿命低，多出现营养不良和各种传染病；而发达的国家传染病少了，像冠心病、恶性肿瘤、肥胖病和慢性疾病却大大增加了，所以说，人类健康的基础是人类生存的环境，生命是利用环境的元素来建造自身。人是杂食动物，处于营养级别较高的位置，社会经济环境是人类生存的最重要的因素，人类健康是身体、心理各方面的一种和谐与平衡，许多疾病往往与生态不平衡有关。所以，只有通过全社会的共同努力，有效控制环境污染，不断改善环境质量，才能让人们呼吸到清洁的空气，喝上放心的水，吃上放心的食物，用上放心的生活用品，拥有安全的工作环境和生存环境。

(三)生活方式与健康

不同的生活方式与人的身体健康有着密切的关系，不健康的生活方式和不良的生活习惯会给人们带来疾患，直接影响着人们的生活质量。

世界卫生组织认为，关系人类健康和寿命的各种因素中，生活

方式就占 60%，因此，在后天的因素中，生活方式占了主要地位，而健康的生活方式的主动权就掌握在人类自己的手中。

生活方式是指人们在生存过程中吃、穿、住、行、休息、消费、爱好、嗜好和各种活动，包括工作、学习、运动、休闲、文化、民族、民风、对待事物的态度等方面，健康的生活方式是指吃、穿、住、行、说话、工作、学习、运动、休息及心理平衡几方面有利于身体健康的行为表现，不健康的生活方式是上述方面不利于健康的生活方式和生活习惯。比如，不吃早餐、暴饮暴食、偏食、嗜肉、过咸、贪睡、吸烟、酗酒、吸毒嫖娼、心胸狭窄、情绪压抑等。这些不健康的生活方式和习惯，是导致疾病甚至成为死亡的主要原因。

面对许多不断增加的生活方式引发的疾病，唯一可行的是每个人都从自我做起，摒弃不良习惯，成为健康生活习惯的实践者和受益者，走健康之路，以健康的生活方式和行为保障自己的健康生存，真正做到“和谐我生活，健康中国人”。

健康的生活方式(一)

二、健康内容知多少

随着社会、经济、科学技术的不断发展,人类对健康的认识和要求也在不断深化,不同时期在对健康的理解上有着不同的含义和认识水准。1948年世界卫生组织(WHO)提出:“健康不仅没有疾病或虚弱,而是在躯体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美的状态。”我国《辞海》(1980年版)中,对健康的解释为人体各器官系统发育良好、功能正常,体质健壮,精力充沛,并良好劳动效能的状态为健康。近几年来,有人提出应该把道德健康列入健康范畴,指出应从道德的观念出发,每个人不仅对个人健康负有责任,同时也应该对社会健康承担义务,要求人们应该把健康问题看成是全社会全民的事业,看成是人类生存和发展的基本要素。因此说,人们对健康概念的理解和认识的发展,是人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断地改造人类自身,不仅具有时代和文化的特征,而且仍将不断变化和发展。

(一)健康的标准

健康的标准是什么?可能有不少人会说“健康就是没有病”。虽然这种回答不够全面,但是健康首先是没有病是对的。因为一个人首先是没有病,才能说得上改善生活质量,才能做好自己想做的事情。因此,“无病”应该是人们尤其是中老年人首先追求的目标。

1. 世界卫生组织对健康的定义 健康不仅是没有疾病或疼

痛,而且是一种躯体上、精神上及社会上的良好状态,有赖于机体内部结构与功能的协调,有赖于调节系统对内环境稳定的维持。

2. 世界卫生组织制定的衡量健康的 10 项标准 健康标准包括躯体的、心理的和适应社会能力等方面。

(1)充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神有压力。

(2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应外界的各种变化。

(5)能抵御一般的感冒和传染病,没有器质性疾病。

(6)体重适当,身体匀称。站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7)眼睛明亮,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路活动感到轻松。

3. 世界卫生组织衡量心理健康的标准

(1)智力正常。

(2)善于协调和控制情绪。

(3)具有较强的意志品质。

(4)人际关系和谐。

(5)可以能动地适应和改善现实环境。

(6)保持人格的完整和健康。

(7)心理行为符合年龄特征。

4. 中华医学会对老年人提出的 10 条健康标准

(1)躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体型,骨关节活动基本正常。

(2)神经系统无病变,如无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。

(3)心脏基本正常,无高血压,冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死)及其他器质性心脏病。

(4)无明显肺部疾病,无明显肺功能不全。

(5)无肝、肾疾病,无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6)有一定的视听功能。

(7)无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

(8)能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9)能适应环境,具有一定的社会交往能力。

(10)有一定学习记忆能力。

5. 北京健康手册提出的健康标准

(1)完全健康十标准

①眼睛明亮,炯炯有神——精力旺盛,精气神足。

②声音清晰,呼吸从容——心肺功能良好,体力充沛。

③二便规律,排泄通畅——泌尿与消化系统功能正常。

④身体灵活,行动敏捷——肌肉、筋骨、关节强健。

⑤不胖不瘦,形体适中——慢性危险因素降低。

⑥牙齿坚固,咀嚼力强——骨骼结实,肾气充足。

⑦脉搏柔软,和缓有力——血脉通畅,气血两调。

⑧张弛有度,睡眠沉稳——神经系统调节良好。

⑨充满信心,悦纳自己——自我欣赏,发展更好。

⑩适应环境,公允待人——客观看人,和谐处世。

(2)心理健康十标准:良好的个性,良好的人际关系,以道德规范约束自己,具体表现为以下几方面。

①对自己不苛求,把目标要求定在自己能力范围之内。

②对亲人期望不要过高。

③不要处处与人争斗。

④暂离困境,做你喜欢的事。

⑤对人表示善意。

⑥找人倾诉烦恼。

⑦帮助别人做事。

⑧适当娱乐。

⑨宠辱不惊,知足常乐。

⑩只要大前提不受影响,在非原则问题方面适当让步。

6. 学术界提出的衡量心理健康的 10 条标准

(1)较好的社会适应性,这是国内外公认的一条重要心理健康标准。

较好的社会适应性主要表现在下面三个方面:

①具有适应各种自然环境的能力。心理健康者必须具有适应不同气候、温度和各种地理环境的心理能力。

②具有人际关系适应能力,人与人方面的交往和影响称为“人际关系”。

③具有处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。心理健康者必须具备独立的社会生活能力。

(2)性格健全,没有缺陷。性格是个性中最核心、最本质的表现,是个人对自己、对他人、对现实环境中能采取的态度和习惯化了的行为方式。

(3)情感和情绪的的稳定协调。

(4)智力正常。

(5)意志健全和行为协调。意志是指人自觉地确定目标,支配行动,克服困难,以实现预定目标的心理过程。

(6)适度的反应能力。

(7)心理特点符合年龄实际。

(8)清醒的意识度。

(9)注意力的集中度。

(10)完好的感知能力。

7. 中医学对健康的理解 中医学有着独特的理论体系,其中贯穿着朴素的唯物辩证思想,承认世界是物质的,而物质又是变化无穷尽的。古代医学家借助阴阳五行学说来概括人体的各种生理、病理变化。中医学认为“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”。就是说,人体只有阴阳平衡了,身体就会健康,才能出现上述的各种健康标志。如果阴阳失去平衡,人就会得病,健康水平就会下降。另外,中医学又将人体的脏腑功能用五行学说的相生、相克的理论加以解释,比如说,中医学五脏“心”“肝”“脾”“肺”“肾”,分别为五行中的“火(心、小肠)”“木(肝、胆)”“土(脾、胃)”“金(肺、大肠)”“水(肾、膀胱)”,他们相生、相克、相互制约,以维持各脏腑的正常生理功能,保持人体的健康生长,如果人体的阴阳平衡,五脏的相生、相克出现异常,人体就会出现亚健康或者疾病。

另外,中医学还明确提出“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)和“六邪”(风、寒、暑、湿、燥、火为外感病邪)对人体健康的影响,只有心理和躯体与自然界取得了平衡,才有利于保持整体健康。适应环境包括适应社会环境和自然环境,一个人必须有良好的心态和健康的体魄,才能应对各种复杂的环境。20世纪90年代,卫生组织再次强调和明确健康的内涵,即健康具有躯体健康、心理健康,适应社会环境的能力上的完好,包括精神上的完满状态以及道德健康,其含义正符合我国中医学的论点。

(二)保持和促进健康

一个人的身体健康要不断维护和促进,心理健康要靠自己调整。人类遗传基因的寿命不少于120岁,如果一个人从20岁就开始抽烟、酗酒,30岁就患上脂肪肝、气管炎,50岁就出现高血压、冠心病,60岁就患脑梗死、脑出血,一年到头病病怏怏,生活不能自理,可想而知,生存质量又在哪里,所以说,健康的生活方式是保持