

# 人体亚健康与调适



(2017年版)

(第2版)

张秀花 宝金才 苏 彬 主编



人民卫生出版社

# 人体亚健康与调适

(2017年版)

(第2版)

主 编 张秀花 宝金才 苏 彬

副主编 贾澄杰 宋 达 谌利民

编 委 (按姓氏笔画排序)

许 钰 苏 彬 宋 达 张传斌 张秀花  
宝金才 贾澄杰 殷 琴 谌利民 蒋 娴

秘 书 邵 一



人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人体亚健康与调适: 2017年版 / 张秀花, 宝金才, 苏彬主编. — 2版. — 北京: 人民卫生出版社, 2018  
ISBN 978-7-117-26504-1

I. ①人… II. ①张… ②宝… ③苏… III. ①亚健康—基本知识 IV. ①R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 076012 号

|      |               |                                |
|------|---------------|--------------------------------|
| 人卫智网 | www.ipmph.com | 医学教育、学术、考试、健康,<br>购书智慧智能综合服务平台 |
| 人卫官网 | www.pmph.com  | 人卫官方资讯发布平台                     |

版权所有, 侵权必究!

## 人体亚健康与调适 (2017 年版) 第 2 版

---

主 编: 张秀花 宝金才 苏 彬  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)  
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号  
邮 编: 100021  
E - mail: pmph @ pmph.com  
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830  
印 刷: 河北新华第一印刷有限责任公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 710×1000 1/16 印张: 17  
字 数: 287 千字  
版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2018 年 5 月第 2 版  
2018 年 5 月第 2 版第 1 次印刷 (总第 2 次印刷)  
标准书号: ISBN 978-7-117-26504-1/R · 26505  
定 价: 42.00 元  
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com  
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

## 前 言

曾几何时，我们的腰弯了，背驼了，走路不再如风一样，身体不再挺拔！为什么总是觉得累，休息不过来？大脑不再那么灵敏，说话颠三倒四！那些老同事怎么就想不起来叫什么名字？站起来想做什么，怎么又忘了？所有这些都是在不知不觉中产生，而就是这些“不知不觉”正在吞噬我们的健康！

随着人们生活水平的提高，人们在享受现代化都市生活的同时，对生命质量要求也在日益提高。对大多数人来说，医疗治病只是迫不得已的事情，更多的人开始关注自己如何长寿？如何享有高质量的生活？健康成为人民生活中一个重要的话题，养生及保健更是被人们推崇，尤其是中老年人。

科学的进步给人们提供了极大的便利，但过度依赖现代化的生活，也会出现不利的一面，容易导致机体部分功能的退化，对机体产生不利影响，如对汽车等代步工具的过度依赖，使得人们躯体耐力下降；餐饮业的发达，美味对人们的诱惑，难免会摄入过多不健康的饮食；现代化的工业导致的环境污染；保健品及药物滥用；工作压力过大及过度的疲劳等，这些因素持续存在，对机体产生严重的影响，逐渐使人丧失了健康。

生活中我们有时会感觉机体不适，当这种不适长期存在影响到我们的生活质量时，我们往往寻求医学的帮助，当一些痛苦用普通的医学知识却无法解释时，“久病乱投医”的现象就会出现，如所谓的民间偏方、某种神奇的治疗仪器或保健品等，实际上我们处于一种本可以恢复到健康的亚健康状态，而我们对此却没有足够的科学认识，在不知不觉中失去了我们最宝贵的东西——健康，而失去的健康往往都是不可逆的。

本书包括七章，详细介绍了亚健康的定义及表现、亚健康的形成原因及调治方法、运动对机体的影响、传统康复对亚健康的调治作用、心理亚健康的调理、药物的滥用与亚健康的关系及理疗的作用等，科学系统地介绍了有关亚健康的常识、亚健康的饮食调适、运动对亚健康的作用、心理亚健康对人体的危害、保健品及药物滥用等对人体健康的影响，着重阐述生活中易被忽视而对人体健康又非常重要的问题，让更多的人了解亚健康及其所带来的危害，如何通过科学的方法调治，使疾病消失在萌芽之中，从而达到呵护健康、延年益寿的作用。

谨以此书献给珍爱生命、热爱生活的人们！

张秀花

2018年1月

# 目 录

## 第一章 亚健康概述

- 1 第一节 亚健康的定义与范围
- 7 第二节 亚健康研究的发展及现状
- 12 第三节 亚健康的特征表现与自我测试
- 15 第四节 亚健康的表现与疾病的相关性
- 20 第五节 亚健康的调治方法
- 23 第六节 警惕“现代病”

## 第二章 亚健康的饮食调适

- 33 第一节 人体基本的营养物质
- 40 第二节 饮食与亚健康
- 46 第三节 各类食物的营养特点
- 63 第四节 常见亚健康症状的饮食调适

## 第三章 亚健康的运动疗法

- 73 第一节 概述
- 77 第二节 运动对人体的作用
- 90 第三节 运动锻炼的原则
- 105 第四节 老年人适宜的运动方式
- 111 第五节 老年人运动损伤的预防和处理
- 116 第六节 常见亚健康异常的运动调治方法



## 第四章 理疗在亚健康调理中的作用

- 119 第一节 概述
- 124 第二节 理疗保健的常识
- 135 第三节 理疗保健注意事项

## 第五章 药品不合理使用与亚健康

- 138 第一节 概述
- 143 第二节 常用的预防用药与亚健康
- 153 第三节 滥用抗生素对健康的影响
- 155 第四节 药物不良反应
- 158 第五节 特殊人群的用药

## 第六章 心理亚健康及调适

- 163 第一节 概述
- 168 第二节 心理亚健康形成的影响因素
- 175 第三节 心理亚健康的常见表现

- 181 第四节 心理亚健康的评估
- 186 第五节 心理亚健康在各个年龄阶段的表现特点
- 191 第六节 心理亚健康的预防与调适

## 第七章 传统医学调治亚健康

- 206 第一节 概述
- 211 第二节 传统医学对亚健康的认识
- 221 第三节 “未病”与亚健康
- 223 第四节 “体质”与亚健康
- 228 第五节 药膳
- 234 第六节 针灸按摩调治亚健康
- 254 第七节 合理使用养生保健中草药

# 第一章

## 亚健康概述

很少有人在没有疾病或者年轻的时候考虑到健康问题，直到身体状况亮起“红灯”，或者听到某某人英年早逝，内心或许泛起一丝波澜，但随着时间的推移一切回归如初，人们普遍认为那些小的毛病不会怎样的！实际上微小的不适已经是身体发出的预警信号：身体出了问题，应该重视了！

21 世纪，人们对于疾病不再像原来那样陌生，信息化时代让更多的人了解了疾病，并认识到预防才是治病的根本，所以，更多的人想了解健康与疾病的关系，其中，亚健康成了关注的焦点。亚健康介于健康和疾病之间，处理得当可恢复到健康状态，处理不当则发展成疾病，如“鼠标手”“办公臀”“电脑颈”等，这些现代病，最初表现为局部酸痛不适，日久“鼠标手”可能会导致腕管综合征，“电脑颈”变成颈椎病等，可见亚健康的干预和调理是多么重要。

由于亚健康状态下多数人可能感觉躯体不适，但在体检时未发现明显的异常，或只表现为生化指标处于临界值，不能明确诊断为某种疾病，因此极易被忽视，日久酿成疾病。

### 第一节 亚健康的定义与范围

#### 一、亚健康的定义

亚健康是个体处于健康和疾病之间的一种状态，也被称作灰色状态、第三状态，是人体在健康状态（第一状态）和疾病状态（第二状态）之外，存在着的一种非健康、非疾病的中间状态，表现为躯体、心理及社会适应等方面的低质量状态。

1995 年 5 月，我国在北京召开了“首届亚健康学术研讨会”，确定了“亚健康状态”的概念。亚健康不是疾病状态，个体表现可能为躯体某种不适，但临床检查未发现明显的异常；或个体为明显的不适，但体检时某些方面处

于临界值,尚未达到疾病的诊断标准;或者躯体无明显不适,表现为认知功能的退变,如健忘等。

亚健康只是代表身体所处的一种状态,这种状态叫什么并不重要,重要的是这种状态下人体出现了不适,影响了工作、学习和生活,所以要引起人们的注意。

## 二、亚健康、健康、疾病的关系

### (一) 亚健康与疾病

疾病是指个体在一定病因作用下,机体调节功能紊乱而发生的异常生命活动的过程,可引发代谢、功能和结构的变化,表现为症状、体征和行为的异常,分急性和慢性疾病。而亚健康是一种长期的过程,没有器质和结构的改变。如颈部酸痛持续存在,颈椎影像学检查无异常,为亚健康状态;如颈椎骨质退行性病变,就可诊断为颈椎病。

### (二) 亚健康与慢性疲劳综合征

首先,亚健康与慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)具有国际统一标准,亚健康至今没有;其次,CFS在18岁以上成年人发生率仅为0.004%,而亚健康约为70%左右,年龄范围广(儿童、青年、壮年、老年人),从某种意义上说,各个年龄段均有较高的发生率。此外,国内描述的亚健康状态多数通过积极干预可恢复健康,CFS则仅有30%可以恢复健康状态。

### (三) 亚健康与健康

世界卫生组织的定义:健康不仅是没有病不虚弱,而且是身体、心理及社会功能三方面的完满状态。而亚健康在躯体、心理或社会功能方面表现为不适或缺,并持续至少数月,通过调节可以达到健康状态,没有器质性病变。

通常说的保健是针对完全健康的机体,但为了达到长寿和健康的目的,采取科学的饮食,养成良好的生活习惯,并根据人体各个时期的生理特点,适当地进食保健品等。有文献报道,大多数日本人和韩国人从儿童期即开始预防动脉硬化。而亚健康不同于健康状态,虽机体没有发生器质性病变,但由于不良的饮食习惯、生活方式、压力过大等因素导致机体的部分功能失调,必须通过合理的调理方式才能转变为健康状态,否则将演变为疾病状态。

### 三、亚健康的成因与危害

#### (一) 成因

导致亚健康状态的原因是多方面的，可能与以下几方面的因素有关。

**1. 压力过大** 主要是精神压力过大，包括社会压力和自身压力。

(1) 社会压力：这是一种外界的无形压力，社会竞争日趋激烈，升职和就业的压力、失业的威胁、人际关系的复杂、面临的种种诱惑和刺激，人们承受越来越多的压力，当压力超出了自己所能承受的范围，精神长时间处于紧张状态，大脑长时间超负荷运转，脑细胞对氧气和营养的需要得不到及时而充分的补给，人体的神经体液调节、内分泌调节和自主神经系统功能失调，影响机体各系统的正常生理功能。

(2) 自身压力过大：主要是自己设定的目标过高，或者由于攀比的心理，设定的目标超出了自己能力的范畴，如从事的某种工作远超出自己能力所及，当别人轻松完成工作后，自己还没完成，不得不加班加点，长此以往，无论是身体还是心理都承受巨大压力而导致亚健康。

每个人都应该有一个生活目标，但由于文化、家庭、婚姻背景等方面存在差异，所以目标的设定应根据自己的实际情况，通常说翘翘脚可以达到的可以努力尝试，如果用很大的力量跳起来都摸不到，就不要强求自己，目标放得再低一些，循序渐进。

**2. 饮食结构不合理** 任何事物都要求平衡，在饮食方面更不能强调多食什么或少食什么，而是要均衡进食。实际每一种食物含有的成分不尽相同，饮食应遵循“进食均衡”的原则，以达到合理有效地进食。

(1) 过食油腻：心脑血管疾病及癌症的杀手！人们一味追求口感，尤其是油腻食品，香甜可口，惹人喜爱，脂肪摄入过多，易导致高血脂、高血压、高血糖，尤其是油炸食品。油炸食物不仅仅会增加人体脂肪含量，增加心脑血管的发病几率；油炸食品在加工过程中还破坏了维生素的含量，降低了食物的营养；且其最大危害就是致癌，主要是由于油脂经过高温容易生成致癌物3,4-苯并芘，尤其是反复使用的食用油产生的致癌物量会更大。

(2) 食品卫生不良：患癌的潜在因素之一！为了美观，很多食品中含过多人工添加剂，人工饲养动物成熟期短等，导致营养成分缺乏，使得机体的代谢功能紊乱。此外，受潮霉变的食物含有黄曲霉素，具有强烈的致癌作用，如霉变的大米、面、玉米、花生及葵花籽等，所以，食用包装成品食

物,有效期很重要,同时注意不要食用腐败变质的食物。

(3) 饮食不规律:警惕胃溃疡!工作的繁忙,夜生活的丰富,起床过晚,许多人没时间吃早餐,或早餐质量过低,机体经常处于饥饿和大脑供氧供血不足状态,影响肾上腺素、生长激素、甲状腺素等激素的正常分泌,尤其是空腹过量饮用咖啡、浓茶等,刺激胃酸的分泌,日久导致十二指肠或胃溃疡。

(4) 减肥节食:小心你的心脏!为了减肥而长期节食或偏食,以至于食物中某些营养素和热量不足,或者服用减肥药物,有些药物利尿成分多,会导致钾低,表现为倦怠,日久心功能也会受到影响。

有关服用减肥药导致心功能失调的例子临床并不少见:王某某,40岁,喜欢跳舞,近期感觉心慌、无力,甚至不能上楼,最后不能短距离行走,遂到某省医院就诊,检查身体一切状况良好,无明显阳性体征,但窦性心律不齐,期前收缩每分钟15次,医生仔细询问其饮食起居情况,了解到该患者长期服用某减肥药,要求患者停用1周后恢复正常功能。

### 3. 环境污染

(1) 自然环境的污染:雾霾天气、酸雨、工业废物排放、日渐增多的车辆尾气排放等,使环境污染日趋严重,如PM<sub>2.5</sub>超标,影响人的呼吸系统,增加上呼吸道感染的几率,表现为咽喉不适或肿痛、咳嗽、容易感冒等,尤其在北方秋冬季供暖季节,雾霾更加严重。

(2) 居住环境污染:经济条件的改善使人们对居住环境有了更高的要求,不仅仅要居住,还要求美观、舒适,所以家庭装修成为一种时尚。但家装中劣质的材料、家具、黏合剂等会释放一些有害致癌物质,如甲醛、苯等均属于高毒化学品,会损伤人体的神经系统、免疫系统等,甚至致癌。例如,陈先生花巨资买一套别墅,装修后咳嗽不止,经医院诊断“喉乳头状瘤”,检测室内甲醛超标25倍,陈先生将装修公司告上法庭,尽管胜诉,但疾病已经形成无可挽回。

(3) 人口过多:城市里高层建筑林立,交通拥挤,住房紧张,给人们的出行、安居、娱乐、休闲等带来冲击,影响人们的生活。住房、就医、教育、交通等方方面面都呈现出人口过多带来的弊端,其直接结果就是住房的短缺、就医的困难、入学受限、交通阻塞等,在这种环境中生存的人们,极容易疲劳、焦虑。

### 4. 生活不规律

(1) 生物钟紊乱:人体如一台构造精密的机器,在健康状态下,按生物

钟有规律地运转，而繁忙的工作、学习以及社交应酬，使得人们很难按固定作息时间生活，经常违反生物钟的运转规律，这样就会影响人体正常的新陈代谢。

(2) 不良的生活习惯：吸烟、过量饮酒、长时间伏案工作、缺乏必要的体育锻炼、睡眠不足、过度疲劳或过分安逸、乱用保健药品等各种不健康的生活方式，也是导致亚健康状态的因素之一。

**5. 过劳** 过度的劳累超过机体承受的范围，透支自己，这也是“过劳死”的一个最重要原因。人体的大脑就像一个司令部，每天在指挥机体进行各种活动，但其需要足够的氧和血液的供应，心脏犹如泵一样，源源不断将血液等营养物质运送到全身，但需要足够的能量。过度透支自己的体力，实际就是消耗机体的能量。当能量耗竭时，不能够启动心泵，心脏不再有能力跳动，大脑失去了血供营养，人的生命就终止了，这就是常说的“心脏猝死”，也是很多“过劳死”的主要原因。

**6. 心理失衡** 社会生活复杂多变，给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定性带来了越来越多的冲击。人与人之间的情感交流越来越少，情感受挫的机会却随之增多，严重影响了人们情感生活质量，使人们对感情生活的信心降低，孤独成了人们在情感方面突出的生存体验。

## (二) 危害

亚健康不是疾病，但亚健康的长期存在会影响人们的生活质量，日久会因为机体长期的功能失调而导致内分泌、循环、代谢的紊乱，从而导致机体不可逆的损害，如肿瘤、心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、代谢性疾病、早衰等。处于亚健康状态的人群，工作、学习的效率低下，对社会、环境的适应能力降低，人体免疫功能也明显下降，冠心病、糖尿病、肥胖症等“富贵病”的发病率增高，归纳起来亚健康有如下危害。

**1. 亚健康也许是疾病前状态** 如恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等，最初的表现可能仅是亚健康状态，还达不到疾病的程度，但如果机体不能及时调整到正常状态，这种亚健康状态将会向疾病的方向发展。如儿童或青少年的脖子皮肤发黑，好像总是洗不净，有时腋下、两肘或膝也是如此，称之为“黑棘皮症”。这种现象尽管不能确定是糖尿病，但与肥胖、糖耐量受损及代谢有密切关系，应该警惕，并定期检查，如发现空腹血糖高，就需要饮食控制，避免糖尿病的发生。

**2. 影响学习、工作和生活** 亚健康状态无论表现在躯体还是心理方

面，由于其长期存在，尤其是疲劳，使人整日倦怠，缺少活力，容易导致工作拖沓、效率低，影响晋升或升职，无心应酬，学习质量下降，身体的不适进而影响到日常生活，甚至影响工作和家庭的生活质量。如由于身体的倦怠不适，没有精力与家人外出娱乐，缺少与家人的互动，没有生活情趣，对家庭缺少关爱，日久会导致家庭的危机。

**3. 可能是一种“隐形杀手”** 心理亚健康的长期存在，尤其是抑郁和焦虑，普通的沟通交流很难发现其异常，甚至给人表现正常的感觉。当遇应激事件或不如意时，极易导致精神心理疾患，甚至自杀。据世界卫生组织统计，全球抑郁症的患病率为11%，全球有3.4亿抑郁症患者，每年因抑郁症自杀者高达百万人。

悲情画家梵·高就是典型例子，19世纪的梵·高作品并没有像后来那样价值连城，他的作品价值被低估，生活的磨难、情感的挫折、社会的不公让他郁郁寡欢，他选择自残的方式折磨自己，最终将枪口对准自己，结束了年轻的生命。

**4. 很可能导致“过劳死”** 中年人发生“过劳死”的报道屡见不鲜，过劳死绝不是未老先衰，是突然死亡的生命现象，属于猝死的范畴。猝死是指未能预期的、非创伤性的、非自杀性的突然死亡，是由于体内潜在性疾病或功能障碍引起的。可见，“过劳死”不是累死，其实质应该是病死，劳累只是疾病的促发因素。

#### 四、世界卫生组织公布的健康标准

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
- (9) 头发光洁，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

## 第二节 亚健康研究的发展及现状

### 一、中医学对亚健康的认识

中医学很早就有类似于亚健康的说法，如“上工不治已病治未病”“见肝之病当知肝传脾”等。中医学强调：人是一个有机的统一整体，人与自然环境要和谐，顺应自然，做到“阴阳平衡”“阴平阳秘”“人与天地相参也，与日月相应”。中医的望、闻、问、切都可以体现“治未病”的预防保健理论，有典型的故事说明了中医学应用“四诊”及心理疗法治病的案例。伟大的医学家华佗被称为神医，其治病故事不计其数，下面介绍几例典型的故事。

#### 故事一 华佗用心理疗法的故事

有一个郡守患病，儿子请华佗去诊治，华佗看后说“你父亲有瘀血在腹中，应激怒将瘀血吐出来才能好，不然就没命了”。于是华佗收了报酬却不给治病，后来写了一封痛斥郡守的信留下，郡守看到勃然大怒，派人抓华佗，其儿子知道华佗用意，令手下勿捉，结果没捉到，郡守大怒，口吐黑血，病却痊愈了。

#### 故事二 华佗望诊治疾病的故事

有一人患有咽喉梗死病，咽不下去东西。家人载车前往就医，路遇华佗，华佗听到呻吟声停车诊治，并对家人说：刚才我来的路上有家卖饼的，你要三两蒜齏，加半碗酸醋，调好后让他吃下去病自然会好。家人按照华佗的要求去做，结果吐出像蛇一样长的虫子，患者果然好了。为了答谢，家人前往华佗家，华佗还未归，其儿子说：你好像遇到了父亲，然后指着车旁的虫子。病人奇怪，进入屋内，发现墙壁上挂了很多类似的虫子。

因此，从中医学的观点阐述亚健康的原因，应该有以下几个方面。

#### （一）阴阳失调

阴阳属于古代哲学范畴概念，是指自然界中任何事物都存在阴阳两个方面，两者既对立又统一，相互依存，消长平衡，并在一定条件下相互转化。人也是如此，机体生理功能失调，就会产生疾病不适。阴阳是指人体内环境的平衡，就是“阴平阳秘，精神乃至”的状态。如有些人总是感觉手脚心热，而有人一年四季手脚冰凉、怕冷等，就是阴阳失调的表现。

根据五行学说的原理,老年人肾精亏虚,理应滋水涵木,但有些老年人常常使用人参补气,就违背了阴阳平衡的原则,反而弄巧成拙。

## (二) 人与自然不和谐

“自然”是指人类生存的外部环境。自然界有时令交替、气候、地理环境的变化,包括一年四季春、夏、秋、冬,一天24小时人体内环境都在发生变化,所以,人要适应外界大自然的变化,并做出相应的调整,才能顺应自然,这也和现代生物钟理论相符。如南方夏季湿热较盛,饮食宜清淡,忌辛辣油腻,有些人喜欢饮酒,在炎热的夏季饮酒,易使湿热内蕴,引起口臭、外阴易溃烂等。

## (三) 饮食不节

1. **饥饱失常** 根据自己的喜好,喜欢就多吃,不喜欢就少吃,甚至不吃,过饥导致机体营养不均衡,如微量元素的缺乏,贫血等;过饱则超出了人体消化的能力,导致食物滞留胃肠时间过长,消化不良,或过食油腻,血脂血糖过高等。

2. **饮食不洁** 食入腐败变质食物、含有寄生虫的食物、有毒食物,或污染食品,如蔬菜农药超标、食品添加剂超标、食物发霉等。

3. **饮食偏嗜** 长期偏食某种食物,食品单一,如不食肉,不爱吃蔬菜水果,喜欢油炸食品,喜欢快餐等。

## (四) 劳逸过度

1. **过劳** 指劳累过度,包括劳力过度,劳神过度 and 房劳过度。劳力过度伤气,久则气少力衰,神疲消瘦,也就是透支自己、疲劳;劳神过度则耗伤心血,损伤脾气,日久心悸、健忘、失眠、多梦、厌食等,就是常说的精神压力大,脑力过度;房劳过度指性生活不节俭,纵欲过度,日久腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡等。

2. **过度安逸** 指不参加劳动,懒散,过度安闲,日久气血不畅,脾胃功能减弱,出现食少乏力,肢体软弱,动则气喘等,也就是心肺耐力不足,肌肉耐力下降。

## (五) 七情所伤

“七情”是指7种情绪变化,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是人体对外界客观事物的反应,也是人精神活动的外在表现。中医学认为:“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”,七情致病相当于现代的心理疾病,并且情绪与疾病关系密切,如暴怒之下,血压升高,头痛;经常郁郁

寡欢，饮食无味，厌世等。

不难看出，中医学无论是从内在环境还是外在环境都对人体的功能进行了较为系统的描述，这也为亚健康的研究提供了宝贵的依据。

“七情”所伤在日常生活中的例子比比皆是，如刘某某，公司职员，独生子，很得父母及爷爷奶奶宠爱，在家说一不二。工作后，不思进取，业余时间贪恋玩耍，不善于与同事沟通，经常与同事发生矛盾，再加上工作效率低，不爱学习，因此，经常遭到领导批评，自认为所有人都对他不好，整日郁郁寡欢，最后患上严重的抑郁症，无法继续工作。

## 二、亚健康的提出

20 世纪 80 年代中期，前苏联学者 N·布赫曼（BerKman）首先提出“第三状态”。后来许多学者通过研究发现，人体除了健康状态（第一状态）和疾病状态（第二状态）之外，还存在着一种非健康非疾病的中间状态，称为第三状态即亚健康状态。

实际上，20 世纪 70 ~ 80 年代疲劳已成为发达国家严重的健康问题：美国调查发现，有 14% 的成年男性和 20% 的妇女表现有明显的疲劳，其中 1/8 发展为 CFS；英国的调查表明，大约 20% 的男性和 25% 的女性总感觉到疲劳，其中约 1/4 可能为 CFS。目前，CFS 的发病患者数呈逐年增加的趋势，美国发病患者群多为社会经济地位较高的年轻白种人群。

“亚健康”是一个新的医学概念，20 世纪 70 年代末，医学界依据疾病谱的改变，将过去单纯的生物医学模式发展为生物—心理—社会医学模式。1977 年，世界卫生组织将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态”。80 年代以来，我国医学界对健康与疾病也展开了一系列的研究，其结果表明，当今社会有一庞大的人群，身体有种种不适，而到医院检查又未能发现器质性病变，这种状态称为“亚健康状态”。

## 三、国内外研究状况

据世界卫生组织的一次全球性调查显示，真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，75% 的人介于疾病与健康之间的亚健康状态，其每时每刻都在折磨人，使人体精神活力及应激能力、免疫力下降，严重影响人们的生活质量。亚健康人群虽然身体检查没有疾病，但却存在身体、心理、情感、思想等多