

张秀花
栗滢波
鲍作臣

人体亚健康与调适

主编 张秀花 栗滢波 鲍作臣

人体亚健康与调适



人民卫生出版社



人民卫生出版社



人体亚健康与调适

主 编 张秀花 栗滢波 鲍作臣

副主编 许一飞 郑 苹 张 弛

编 委 (以姓氏笔画为序)

许一飞 郑 苹 赵文红 钟秀丽

步春雷 张秀花 张 弛 金翊思

栗滢波 鲍作臣



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体亚健康与调适/张秀花等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-117-09259-3

I. 人… II. 张… III. 保健—医学院校—教材
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144761 号

人体亚健康与调适

主 编: 张秀花 栗澄波 鲍作臣

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 14.5

字 数: 212 千字

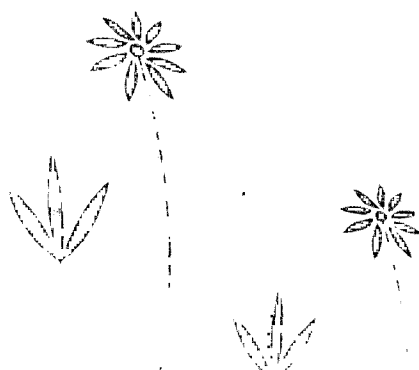
版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09259-3/R · 9260

定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

我们生活在大自然中，总会有一些奇怪的事情让我们瞠目结舌，人体中一些细微的变化在不知不觉中产生，一些莫名其妙的痛苦用普通的医学知识却无法解释，似乎我们在冥冥中被某个看不见的手掌握着。

到底是谁在戏弄我们的生活？实际上在我们的体内存在各种各样的化学元素，甚至我们周围的生活环境、我们每天的情绪变化、我们每天的饮食和生活习惯等，都会影响这些化学元素在体内的作用；我们所经历的种种，都是受了化学物质的左右。实际上真正戏弄我们的是我们对这些人体微妙变化如何处理的无知。

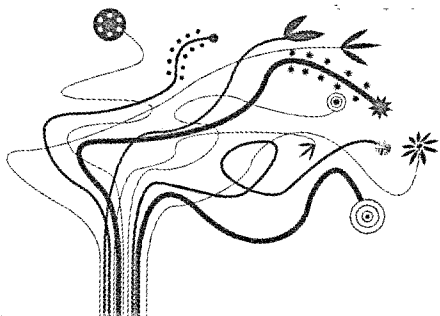
随着人们生活水平的提高，人们在享受现代化都市生活的同时，对生命质量要求也在日益提高。对大多数人来说，医疗治病只是迫不得已的事情，他们更关注自己的长寿及生活质量的提高。因此，从20世纪90年代开始，人类又开始关注健康长寿方面的古老问题：如何长寿？科学进步给人们提供了方便，但同时也带来了不良影响：环境污染、不良饮食和生活习惯、食品污染、药物滥用、巨大的心理压力等，它们在一点一点地吞噬着我们的健康。我们处于一种本可以恢复到健康的亚健康状态，而我们对此却没有足够的防范，在不知不觉中失去了我们最宝贵的东西——健康，而失去的健康往往都是不可逆的。

本书汲取了众多专家的经验论述，科学系统地向您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、滥用药物对人体健康的影响等方面的知识。本书作为我校康复专业的必修课教材，介绍了康复医学中最基本的理论，着重阐述了生活中易被忽视而对人体健康又非常重要的问题，同时也可作为其他专业的辅修课程，使更多的学生了解亚健康及其所带来的危害，从而引起读者对亚健康的足够重视，并通过科学的方法调治亚健康，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！

编者

2007年5月22日



目 录

第一章 亚健康概述

- 第一节 亚健康的定义与范围 1
- 第二节 亚健康的发展及现状 7
- 第三节 亚健康的特征表现与自我测试 11
- 第四节 几种常见疾病的早期诊断与测试 18
- 第五节 亚健康的防治 26
- 第六节 现代科技带来的弊端 28

第二章 亚健康的饮食调适

- 第一节 人体基本营养物质 34
- 第二节 饮食与亚健康 44
- 第三节 各类食物的营养特点 51
- 第四节 常见亚健康症状的饮食调适 83

第三章 亚健康的运动疗法

- 第一节 运动对人体的作用 93
- 第二节 运动锻炼的生理原则 109
- 第三节 运动处方的原理及内容 110
- 第四节 不同人群的运动处方 126
- 第五节 运动中常见的异常反应及其处理原则 139

第四章 亚健康的心理治疗

- 第一节 心理与亚健康 142
- 第二节 心理亚健康形成的影响因素 157
- 第三节 亚健康的心理表现 160
- 第四节 亚健康的心理评估 164
- 第五节 亚健康的心理相关疾病 169
- 第六节 社会生活与心理亚健康 174
- 第七节 心理亚健康在各个年龄阶段的表现特点 177
- 第八节 心理亚健康的预防 180
- 第九节 心理亚健康的治疗 186

第五章 传统康复技术调治亚健康

- 第一节 针灸治疗亚健康的作用机制 194
- 第二节 针灸治疗亚健康常用的穴位 196
- 第三节 针灸的常用方法 202
- 第四节 亚健康的针灸治疗 206
- 第五节 推拿调治亚健康的作用机制 208
- 第六节 推拿调治亚健康常用的手法 210
- 第七节 亚健康常见症的推拿调治 215
- 第八节 足部按摩调治亚健康 220

第一章 亚健康概述



21世纪人类健康保健的目的是提高生活质量和延长寿命，而健康、亚健康和疾病之间是动态变化的，在一定条件下可以相互转换。亚健康介于健康和疾病之间，是保健防病的关键时期，处理得当可恢复到健康状态，处理不当则发展成各种疾病。由于亚健康状态下多数人无临床症状和体征，可能在体检时发现生化指标处于临界值，或者有不适感觉而无临床检查证据，不能明确诊断为某种疾病，因此极易被忽视，日久酿成疾病。

1

第一节 亚健康的定义与范围



一、亚健康的定义

亚健康状态，也被称做灰色状态、亚临床状态、第三状态、中间状态、亚疾病状态、浅病状态，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。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。

通俗地说，亚健康状态多指人体无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已出现潜在发病倾向的信息，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。亚健康状态由四大要素构成：排除疾病原因的疲劳和虚弱状态，介于健康与疾病之间的中间

人体亚健康与调适





状态或疾病前状态；在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态，以及与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

二、亚健康与相关疾病的关系

1. 亚健康与亚临床的区别 尽管亚健康与健康状态和疾病状态有部分重叠，但也有区别。亚临床指有客观检查证据而没有明显临床表现，如当前常见的中老年人亚临床颈动脉硬化，颈动脉超声检查发现有较明显的颈动脉内、中膜增厚，甚至有斑块形成，却无临床表现；而亚健康状态者具有头痛、头晕和胸闷不适主诉，但血管心脏超声及心电图检查却未发现异常现象。

2. 亚健康不等于慢性疲劳综合征（CFS） 首先，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恢复健康，CFS则仅有30%可以恢复健康状态。

3. 亚健康与保健的关系 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、亚健康的内涵及分类

亚健康处于疾病和健康之间，因此，亚健康内涵丰富、外延广泛，健康概念的范围有多大，亚健康的涵盖范围就有多大；疾病和病症谱涉及领域有多宽，亚健康谱的涉及范围就有多宽。

1. 按世界卫生组织（WHO）四位一体的健康新概念，亚健康可分为：

(1) 躯体亚健康：主要表现在躯体上，如体力疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等。



(2) 心理亚健康：主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率，甚至产生自杀念头等。

(3) 社会适应性亚健康：突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调。角色错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。

(4) 道德方面的亚健康：主要表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的损人害己的偏差。

2. 按亚健康概念的构成要素分类为：

(1) 身心上有不适感觉，但又难以确诊的“不定陈述综合征”。

(2) 某些疾病的临床前期表现（疾病前状态）。

(3) 一时难以明确其病理意义的“不明原因综合征”，如更年期综合征、神经衰弱综合征、疲劳综合征等。

(4) 某些病原携带状态，如乙肝病毒携带者、结核杆菌携带者、某些其他病毒携带者等。

(5) 某些临床检查的高、低限值状态，如血脂、血压、心率等偏高和血钙、血钾、铁等偏低的状态等。

(6) 高致病危险因子状态，如超重，吸烟，过度紧张，血脂异常，血糖、血压偏高等。

3. 按身体的组织结构和系统器官分为：

神经系统亚健康状态（不明原因的神经痛）、心血管系统亚健康状态（经常心慌、无力、早搏等）、消化系统亚健康状态（经常腹泻、厌食、口臭等）、骨关节系统亚健康状态（不明原因的关节痛）、泌尿生殖系统亚健康状态（经常尿有异味）、呼吸系统亚健康状态（经常气短、胸闷、咳嗽等）、特殊感官亚健康状态（睑内缘脂肪沉积、皮肤色斑增多）等。

四、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，医学界目前尚无明确一致的说法，但大多数医学专家认为与以下几方面的因素有关：





1. 精神压力过大, 心理状态失衡 随着现代生活节奏的日渐加快, 社会竞争也日趋激烈, 就业的压力、失业的威胁、人际关系的复杂紧张、信息爆炸的纷繁刺激, 使人们不得不承受越来越多来自方方面面的精神压力。在这种情况下, 一个人如果心理承受和自我调节能力较差, 不能够及时调整自己的心态、随时化解压力, 就会使自己心理压力过大、思虑过度, 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。这样不仅会引起睡眠不良, 还会影响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, 内分泌功能紊乱, 脑部疲劳, 进而影响机体各系统的正常生理功能。

2. 饮食结构不合理, 饮食习惯不健康 饮食仍以传统的低蛋白、高热量食物为主, 这很容易使人体摄入的热量过多但营养缺乏; 现代人食用的加工食品中所含的人工添加剂过多, 人工饲养动物成熟期短、营养成分缺乏, 也很容易造成许多人体重要的营养素缺乏而导致机体的代谢功能紊乱。此外, 许多人由于没有时间或长期养成的不良饮食习惯, 不重视早餐, 早餐质量过低, 甚至不吃早餐, 使机体经常处于饥饿状态和大脑供氧不足状态, 并进而影响肾上腺素、生长激素、甲状腺素等激素的正常分泌, 严重者可产生情绪抑郁、心慌乏力、视物模糊、低血糖、昏厥等症状; 还有一些人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, 这也是导致亚健康状态的饮食因素之一。

3. 环境污染日趋严重, 生存空间过于狭小 科技的进步, 工业的发展, 车辆和人口的增多, 使环境污染问题变得日趋严重, 人们长期生活在喧嚣拥挤的环境之中, 无处不在的大气污染、噪声污染、水污染、光污染、电磁污染等对人体心血管系统和神经系统都会产生许多不良影响; 城市里高层建筑林立, 交通拥挤, 住房紧张, 房间封闭, 工作办公场所里个人空间过于狭小, 使得空气中的负氧离子浓度较低。长期处在这种生存空间中, 人体血液中氧浓度和组织细胞对氧的利用率都会降低, 并进而会影响到组织细胞的正常生理功能, 使人感到心情烦躁、郁闷。

4. 生活方式不健康, 作息规律紊乱 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, 却使得人们很难按固定作息时间表生活。经常违反生物钟的运转规

律,就会影响人体正常的新陈代谢,久而久之,就有可能使人处于亚健康状态。此外,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. 社会生活复杂多变,情感生活质量下降 社会生活的日渐复杂化和多变化,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,使得人与人之间的情感联系变得日趋薄弱,情感交流变得越来越少、越来越空乏,情感受挫的机会也随之增多,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。

此外,个性特征的差异在亚健康状态的形成过程中也常起着某种特殊的作用,具有过高的抱负或敌意感过强的A型行为性格,也可成为亚健康状态的原因之一;人体的自然衰老,也可使人出现体力不足、精力不支、社会适应能力下降的现象;人体生物周期中的低潮,同样也可使人处于一种亚健康状态,表现为烦躁不安、情绪不稳、易激动等。

(二) 危害

亚健康虽然还没有达到疾病的状态,但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,某些疾病的发病呈低龄化趋势,严重威胁人类的生命健康。我国古代医学典籍《黄帝内经》中早就有这样的论述:“圣人不治已病而治未病,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗则铸兵,不亦晚乎?”

归纳起来亚健康有如下危害:

1. 亚健康是大多数慢性非传染性疾病的疾病前状态,大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等患者均是从亚健康人群转入的。
2. 亚健康状态明显影响工作效能和生活、学习质量,甚至危及特殊作业人员的安全,如高空作业人员和竞技体育人员等。
3. 心理亚健康极易导致精神心理疾患,甚至造成自杀和家庭伤害。



4. 多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系, 直接影响睡眠质量, 加重身心疲劳。

5. 严重亚健康可明显影响健康寿命, 甚至造成英年早逝、早病和早残。

中年人发生“过劳死”的报道屡见不鲜, 让人惋惜痛心的同时, 也很疑惑: 怎么“过劳死”如此轻易地就能夺走人的生命? 我们对“过劳死”的认识究竟有多少? 其实, 对于临床医生来说, “过劳死”仅仅是一种通俗的说法。有的文献将过劳死定义为未老先衰、突然死亡的生命现象, 由此看来, 过劳死应该属于猝死的范畴。在医学上, 猝死是指未能预期的、非创伤性的、非自杀性的突然死亡。世界卫生组织规定, 发病后6小时内死亡为猝死。由此可见, “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。很多媒体往往把“过劳死”的罪魁祸首归咎于劳累, 其实真正的元凶还是疾病。别看一些人很少踏进医院, 可不等于他们身体就没病, 只是当疾病还是“小毛病”时, 他们没有发现, 或是未予理睬, 甚至讳疾忌医。这些小毛病平时不会掀起大风大浪, 可在连续疲劳的情况下, 完全可以诱发大的疾病, 甚至可以“覆舟”。比如, 有的人平时“身体健康得很”, 只是“血压有点高”, 于是既不监测血压, 也不去看医生接受治疗, 而是在“身体健康”的掩护下, 拼命地工作或大量饮酒, 最终因严重的脑出血而死亡; 还有“血脂、血黏度高”或有隐性冠心病的人, 由于过度劳累, 最终导致心肌梗死而突然死亡。这些都是比较常见的过劳死。

五、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 亚健康的发展及现状



一、祖国医学对亚健康的认识

我国传统医学就有对亚健康的表述, 如“不治已病治未病”。在中国传统医学发展史上, 每一时代盛行的哲学思想、学术思想往往对其同时代的医学理论产生某种影响。重视亚健康的现代预防医学思想, 其理论源自于祖国传统医学的《黄帝内经》“治未病”学说。“治未病”的预防医学思想虽奠定于《黄帝内经》中, 但也很可能受到了当时有影响的一些哲学思想和诸子百家学术思想的启迪与潜移默化, 这可能也是《黄帝内经》不直截了当地提出“不治已病治未病”的预防原则, 而是若有所指地说“是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也”的原因所在。此处的“圣人”思想, 恐怕与《黄帝内经》时代或其成书之前的一些先贤的哲学思想和学术思想有关。

祖国医学对亚健康表现的描述:

“亚健康”的外在表象是我们对自身身体健康状况做出判断的主要依据, 人体出现“亚健康状态”时, 常常有以下表现:

1. **心悸不安, 少眠** 主要表现为心慌气短, 胸闷憋气, 心烦意乱, 惶惶无措, 夜寐不安, 多梦纷纭。
2. **汗出津津, 经常感冒** 经常自汗、盗汗、出虚汗, 自己稍不注意, 就感冒、怕冷。
3. **舌赤苔垢, 口苦便燥** 舌尖发红, 舌苔厚腻, 口苦、咽干, 大便干燥、小便短赤等。
4. **面色灰暗** 面色无华、憔悴、双目周围特别是眼下灰暗发青。
5. **四肢发胀, 目下卧蚕** 有些中老年妇女, 晨起或劳累后足踝及小腿肿胀, 下眼皮肿胀、下垂。
6. **指甲成象, 变化异常** 中医认为, 人体躯干四肢、脏腑经络、气





血体能信息层叠融会在指甲上成象称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等，均为甲象异常，病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

7. 潮前胸胀，乳生结节 妇女在月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛，妇科检查乳房常有硬结，应给予特别重视。

8. 口吐黏物，呃逆胀满 常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中黏滞不爽，吐之为快。重时，晨起非吐不可，进行性加重。此时，应及时检查是否胃部、食管有占位性病变。

9. 体温异常，倦怠无力 下午体温常常在 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ 左右，手心热、口干、全身倦怠无力，应到医院检查是否有结核等。

10. 视力模糊，头胀头痛 平时视力正常，突感视力下降（非眼镜度数不适），且伴有目胀、头痛，此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

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年代至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，医生没有更好的办法来治疗，这种状态称为“亚健康状态”。

三、国内外研究状况

近年来，在许多国家和地区处于亚健康状态的人数呈上升趋势。据统计，美国每年有600万人被怀疑处于亚健康状态，年龄多在20~45岁之间。中国处于亚健康状态的人数已经超过7亿，占全国总人口的60%~70%，我国中年人是亚健康的高发人群，如中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家、影视明星等，而且青少年亚健康问题令人担忧，老年人亚健康问题复杂多变，特殊职业人员亚健康问题突出。日本有关疲劳的专题调查研究表明，日本人感到“非常疲劳”的比例竟高达60%，其中因工作量大、家务重、精神紧张的约占44%，还有不少人说不出原因。

在国际上，自20世纪80年代提出亚健康的概念之后，就开始了对亚健康状态的研究和治疗，目前该研究工作已经进入空前活跃的阶段，并普遍被视为“关心人类身心运动”的重要部分，很多国家进行动态追踪并表示对这一问题积极关注。西方国家对亚健康问题的研究较多地是从现代医学领域查找原因，在细菌感染、免疫系统抑制、内分泌代谢失调等方面考虑较多。

20世纪90年代，人们所处的社会环境、传统观念、生活行为方式在短期内都发生了巨大变化，给人的心理及机体带来巨大的冲击，竞争愈来愈激烈，竞争给人们带来的压力也愈来愈大，许多人感到疲劳或各种不适，并且人数还呈逐年增加的趋势。这说明亚健康状态已经严重地影响到人们的生活、学习和工作，成为普遍的社会问题、社会发展的制约因素，它正在侵蚀人们的健康，威胁着人类的健康和发展。由于亚健康存在的普遍性，引起了国内外专家学者的注意。我国于1995年5月在北京召开的“首届亚健康学术研讨会”上确定了“亚健康状态”的概念。1998年4月，“第二届亚健康学术研讨会”召开，并启动了亚健康问卷调查这一工作。

近几年，有关北大、清华等名校频频出现高才生自杀以及社会一些精英栋梁英年早逝的报道已经向我们敲起警钟，亚健康状态不容忽视，





它不但可以导致某些疾病的发生，甚至可以直接威胁到人的生命，调治亚健康状态刻不容缓。

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。世界卫生组织已将亚健康列为21世纪威胁人类的头号杀手，是生理疾病的“前奏”，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、思想等多方面的功能及能力障碍，如不及时调整将会导致各种疾病的发生。因此，预防、消除亚健康状态已成为世界卫生组织的一项预防性的健康策略。走出亚健康状态将成为21世纪的新视角、新世纪人类医学的重要课题，有助于实现世界卫生组织提出的2000年人人享有卫生保健的目标。研究干预亚健康状态的有效方法，是实现医学目的的有效途径，对人类的健康发展及提高生命质量具有极其重要的意义。

四、亚健康研究目前存在的问题

由于亚健康问题的研究刚刚起步，目前还面临着许多问题，其中最突出的有以下3点。

1. 对导致亚健康状态的确切病因未达成共识 关于亚健康状态中的CFS的成因有多种说法。有人认为是病毒感染，有人认为是免疫系统失调有关。目前至少有9种病毒被认为与其有关，但都未能证实是致病因子。

2. 诊断标准未统一 关于亚健康状态尤其是CFS的诊断，美国、澳大利亚、英国、日本先后制定出诊断标准。但是各国在诊断标准上都有一定的区别。例如，关于疲劳程度的诊断，美国诊断标准认为只要日常活动减少一半以上即可确诊为疲劳；而英国和澳大利亚的诊断标准则强调疲劳必须很严重。在其他诊断方面也存在许多分歧。

3. 治疗方面缺乏针对性 亚健康状态严重影响患者的生命质量，由于导致亚健康的原因一直未被彻底阐明，在确定治疗方法上缺乏针对性，因此只能对症治疗，如小剂量药物改善睡眠、增强免疫系统功能、抗疲劳和抗抑郁治疗及支持疗法（补充膳食）等。



第三节 亚健康特征表现与自我测试



一、亚健康状态的特征表现

1. 活动后心慌、腿软、胸闷；
2. 容易疲倦；
3. 全身无力；
4. 思想涣散；
5. 坐立不安；
6. 头痛；
7. 心烦意乱；
8. 头脑不清爽；
9. 鼻塞眩晕；
10. 耳鸣、耳聋；
11. 面部疼痛；
12. 眼睛疲劳或干涩；
13. 视力下降；
14. 咽喉异物感；
15. 手足发凉；
16. 手足麻木感；
17. 手掌发黏、出汗；
18. 颈肩僵硬、腰酸或疼痛；
19. 胃闷不适；
20. 睡眠不良；
21. 容易晕车、晕船；
22. 起立时眼前发黑；
23. 便秘或便稀；
24. 经前期乳房胀痛较甚，触摸有硬结；
25. 早晨起床有不快感；
26. 遇急事小便控制力差；
27. 经常口舌生疮、黏膜溃疡；

