



解读

亚健康

都旭 编著

 济南出版社

解读亚健康

都 旭 编著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读亚健康/都旭编著. — 济南: 济南出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80710 - 396 - 7

I . 解... II . 都... III . 保健—基本知识
IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 009953 号

责任编辑 胡瑞成 贾英敏

封面设计 胡大伟

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号

邮 编 250001

网 址 www.jnpub.com

经 销 新华书店

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 7.125

字 数 150 千字

定 价 12.00 元

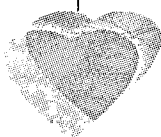
书 号 ISBN 978 - 7 - 80710 - 396 - 7

前言

随着生活水平的提高，社会文明的进步，人类更加追求高层次的生活质量，其中包括物质、精神生活的提高，周围环境的完美。然而，随着生活节奏的加快，人们所面临的压力和竞争愈加剧烈，过度疲劳尤其是心理疲劳正全面侵袭人类，使现代人类于不知不觉之中陷入了健康与疾病的中间状态，即亚健康状态，出现人体活力减退、适应能力下降、生理功能减弱的表现。

早在 1947 年世界卫生组织就对健康提出了一个多维度的定义：“健康不仅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。”这是对健康的一个全面的认识，明确指出了只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康、生殖健康五方面都具备了良好的状态，才是真正意义上的健康。20 世纪 80 年代初，医学模式的观点由单纯的生物医学模式发展到生物 - 心理 - 社会医学模式的观点，并在此基础上提出了健康和疾病之间存在着“第三状态”即亚健康状态。作为 21 世纪人类健康的“头号杀手”，亚健康状态的研究已成为 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。据世界卫生组织的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占 5%，患有疾病的人占 20%，而 75% 的人处于亚健康状态，可见亚健康问题的普遍性以及进行亚健康教育的重要性。

亚健康问题之所以重要，一是因为其人数众多，占到全部





群

长

非

健

康

人口的 75% 左右；二是其不同的转归对人们的健康影响极大，向好可成为健康者，进一步发展可引起疾病；三是掌握和了解相关知识，对于提高人们的生活质量和健康水平至关重要。现代医学研究表明，生活方式与健康的关系非常密切，如果人们采取科学的态度，及时消除生活中不利于健康的因素，通过营养、保健及身心调理，必要时进行医学干预，亚健康人群完全可以享受和健康人一样的生活。

本书以通俗易懂的问答形式，为读者解读亚健康，帮助大家了解如何检测亚健康，掌握亚健康的种类、产生的原因。针对不同的人群提出了切实可行的亚健康的防治方法，使人们更加重视亚健康，通过积极预防、干预亚健康状态，以降低亚健康发病率，使大家重返健康状态，生活得更加幸福、美满！

目 录

目 录

第一章 关于健康	(1)
1. 什么是健康	(1)
2. 什么是心理健康	(1)
3. 健康心理的基本特点是什么	(2)
4. 心理健康的特点是什么	(2)
5. 保持心理健康的方法有哪些	(3)
6. 心理健康的五种营养素	(4)
7. 什么是精神健康	(5)
8. 健康的标准是什么	(5)
9. 如何自测是否健康	(6)
10. 健康的要素是什么	(6)
11. 影响健康的四大因素是什么	(7)
12. 人的健康主要取决于什么	(7)
第二章 关于亚健康	(8)
13. 什么是亚健康	(8)
14. 哪些因素易致亚健康	(8)
15. 亚健康的易患人群有哪些	(9)
16. 亚健康是在什么背景下提出的	(9)
17. 亚健康的检测计分法是什么	(10)
18. 亚健康在各类人群中的比例如何	(11)
19. 哪些人更容易出现亚健康	(11)
20. 亚健康如不及时纠正会发生什么后果	(12)
第三章 亚健康的成因	(13)
21. 为什么说亚健康问题是现在和未来都不容忽视的 重要问题	(13)
22. 运动不足易致亚健康吗	(13)





23. 睡眠不足会导致亚健康吗	(14)
24. 噪音污染会导致亚健康吗	(14)
25. 电磁波辐射过多可导致亚健康吗	(15)
26. 哪些食品可以抗辐射	(16)
27. 哪些不良的饮食习惯易致亚健康	(17)
28. 何种不良生活方式易致亚健康	(18)
29. 什么是过劳	(18)
30. 什么是“过劳死”	(19)
31. 哪些人易出现“过劳死”	(19)
32. “过劳死”的信号有哪些	(19)
33. 什么是猝死, 在我国的发生率是多少	(21)
34. 哪类人易发生猝死	(21)
35. 为什么说吸氧有助亚健康的恢复	(21)
36. 什么是特异性疾病的临界状态	(22)
37. 什么是非特异性疾病的临界状态	(22)
38. 亚健康转归有哪几种情况	(22)
39. 亚健康好发哪类人群	(23)
第四章 亚健康的表现	(24)
40. 常见的亚健康征兆有哪些	(24)
41. 亚健康状态的身体表现有哪些	(24)
42. 亚健康状态的心理表现有哪些	(24)
43. 亚健康状态的社交性表现是什么	(25)
第五章 与亚健康有关的一般知识	(26)
44. 什么是慢性疲劳综合征	(26)
45. 慢性疲劳综合征诊断标准是什么	(26)
46. 亚健康与慢性疲劳综合征的区别是什么	(27)
47. 为什么说慢性疲劳者 70% 有心理异常	(28)
48. 什么是神经衰弱	(28)
49. 神经衰弱的主要症候表现有哪些	(29)

目 录

50. 神经衰弱的治疗原则是什么	(29)
51. 肥胖症与哪些疾病有关	(29)
52. 如何计算是否肥胖	(30)
53. 如何预防肥胖	(30)
54. 肥胖者都需要减肥吗	(31)
第六章 青少年亚健康知识	(32)
55. 为什么中小学生也存在亚健康	(32)
56. 父母应如何帮助孩子走出心理亚健康	(32)
57. 中高考学生如何消除亚健康	(33)
58. 学生亚健康的症状与解决方法是什么	(35)
59. 为什么说大学生心理亚健康状态应受关注	(36)
60. 如何培养心理健康的孩子	(37)
61. 工作学习紧张和压力过大会导致亚健康吗	(38)
62. 简单的减压方法有哪些	(39)
63. 如何增强人的心理素质	(40)
64. 如何修补心灵的“破窗”	(41)
第七章 中医与亚健康	(43)
65. 中医如何认识亚健康	(43)
66. 中医认为造成亚健康的原因是什么	(44)
67. 中医认为亚健康状态的发生机理是什么	(45)
68. 中医调治亚健康的优势在哪里	(45)
69. 什么是七情学说	(47)
70. 为什么说人类自然健康寄望中医药	(47)
71. 为什么说中药配方颗粒是中药现代化发展道路	(50)
第八章 亚健康检测	(51)
72. 检测亚健康 and 身心疾病的指标有哪些	(51)
73. 什么是超倍生物显微系统检测	(52)
74. 何谓“心理饱和”	(52)
75. 如何使用自信心自测表	(53)

76. 生物信息能量检测如何判断身体健康	(55)
第九章 亚健康的心理调治	(56)
77. 心理因素与亚健康的关系如何	(56)
78. 心理性亚健康的主要表现是什么	(56)
79. 心理亚健康者应如何治疗	(57)
80. 如何消除心理亚健康状态	(58)
81. 如何进行心理压力测试	(59)
82. 减轻心理压力应从哪几方面做起	(60)
83. 心理对亚健康的影响如何	(61)
84. 如何善待压力	(62)
85. 下午散步是否有助于调节情绪	(63)
86. 哪 7 种病态心理不可忽视	(63)
87. 为什么说眼泪也是一种排毒方式	(65)
88. 为什么说心理疲劳与用脑过度有关	(67)
89. 如何消除心理上的疲劳	(68)
90. 如何赶走性的心理疲劳	(70)
91. 为什么说心理也需要“减肥”	(70)
92. 什么是精神亚健康	(72)
93. 什么是 A 型性格	(75)
94. A 型性格与疾病的关系如何	(76)
95. A 型性格者应如何调整心态	(76)
96. 什么是 B 型性格	(77)
97. 什么是 C 型性格	(77)
98. C 型性格者易患何种疾病	(77)
99. 何谓减压	(78)
100. 什么是放松	(78)
101. 哪 7 种方法能够帮你摆脱紧张	(78)
102. 如何从压力中营救自己	(79)
103. 如何远离沮丧	(81)

目 录

104. 应如何对待“心病”	(82)
105. 如何学用“酸葡萄策略”调节情绪	(82)
106. 如何克服情绪低落	(83)
107. 如何培养愉快心情	(84)
108. 如何疏泄不良情绪	(85)
109. 教你如何健康地生气	(86)
110. 心理咨询您了解多少	(87)
111. 对于心理咨询,人们的认识存在哪些误区	(88)
112. 亚健康者如何进行自我管理	(90)
113. 简便易行的缓解亚健康保健处方	(90)
第十章 亚健康的四季调治	(92)
114. 何谓生物钟	(92)
115. 为什么说调节人体生物钟对调整亚健康具有重要意义	(92)
116. 春季应如何养生	(93)
117. 解读白领“春困”亚健康	(94)
118. 夏季应如何养生	(97)
119. 秋季应如何养生	(98)
120. 冬季应如何养生	(98)
121. 为什么红薯被列为最佳冠军蔬菜	(99)
第十一章 与亚健康有关的综合征	(102)
122. 什么是科技压力综合征	(102)
123. 何谓不称职综合征	(102)
124. 何谓手机辐射症	(103)
125. 什么是电脑综合征	(104)
126. 如何预防电脑综合征	(104)
127. 电脑族心理衰老的特征是什么	(106)
128. 何谓电视病	(106)
129. 看电视时应注意什么	(107)

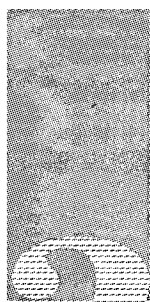


130. 什么是耳塞综合征	(108)
131. 如何预防耳塞综合征	(108)
132. 什么是舞厅激光综合征	(109)
133. 何谓空调综合征	(109)
134. 如何预防空调综合征	(110)
135. 什么是信息过剩综合征	(110)
136. 什么是人格障碍	(111)
137. 什么是抑郁症	(112)
138. 抑郁症的成因是什么	(112)
139. 抑郁症的主要表现是什么	(113)
140. 如何自我检测抑郁症	(114)
141. 如何使抑郁症状消失	(115)
142. 为什么说“成功人士患抑郁症后更易走上自杀的道路”	(116)
143. 为什么说抑郁症需早防早治	(117)
144. 抗抑郁药物如何选择	(117)
145. 什么是焦虑症	(118)
146. 为什么说焦虑是心理亚健康征兆	(119)
147. 如何远离焦虑情绪	(120)
148. 什么是社交焦虑症	(123)
149. 如何做个聪明的烦恼者	(123)
150. 心理困境自救法	(125)
151. 什么是疑病症	(127)
152. 如何防止早衰	(128)
153. 为什么说肥胖是一种流行性疾病	(129)
154. 肥胖者的形态分为哪几种类型	(129)
155. 引起肥胖的原因有哪些	(130)
156. 肥胖的危险是什么	(131)
157. 哪些癌症与肥胖有关	(131)

目 录

158.真正有效的减肥方法是什么	(132)
159.美国十大减肥法是什么	(132)
160.什么是有氧运动	(133)
161.不合理的减肥方法会导致哪些病症	(133)
162.如何科学营养地进食	(134)
163.如何“吃掉”亚健康	(135)
164.什么是森田疗法	(137)
165.什么是疏导疗法	(137)
166.什么是催眠疗法	(138)
167.为什么“马大哈”们具有健康的心理	(138)
168.充足的睡眠是调整亚健康的重要方法吗	(139)
第十二章 疲劳与亚健康	(140)
169.疲劳分为几类	(140)
170.什么是躯体性疲劳	(141)
171.什么是脑力性疲劳	(141)
172.躯体性疲劳和脑力疲劳者怎样调适	(141)
173.什么是心理性疲劳	(141)
174.心理性疲劳者需要怎样调适	(141)
175.什么是病理性疲劳	(142)
176.何谓综合性疲劳	(142)
177.抗疲劳的食物有哪些	(143)
第十三章 女性与亚健康	(144)
178.为什么说中老年妇女多吃植物性雌激素有益健康	(144)
179.内分泌是什么	(145)
180.女性内分泌的6个经典误区有哪些	(146)
181.女性更年期综合征的临床表现和危害是什么	(147)
182.女性饮食应注意什么	(148)
183.女性肥胖症与心脏病的关系如何	(149)





184. 最佳饮食有哪些	(149)
185. 提神食品有哪些	(150)
第十四章 男性与亚健康	(151)
186. 男性亚健康者应如何调治	(151)
187. 男士应如何进行脑保健	(153)
188. 男人的心理营养释压剂是什么	(153)
189. 如何使自己轻松地愉快生活	(154)
190. 哪 7 种不良情绪危害男性健康	(157)
191. 选用保健食品应注意什么事项	(160)
192. 维生素不足与缺乏常有什么表现	(161)
193. 哪些人应补充维生素 C	(162)
第十五章 亚健康与疾病的防治	(164)
194. 高血脂者饮食方面应注意什么	(164)
195. 高血脂者睡眠应注意什么	(165)
196. 血液黏度增高的危害是什么	(165)
197. 血液黏度增高者在饮食起居上应注意什么	(165)
198. 引起动脉粥样硬化的原因是什么	(166)
199. 动脉粥样硬化的早期表现及危害是什么	(166)
200. 如何预防动脉硬化	(167)
201. 常吃哪些食物有利于预防动脉硬化	(168)
202. 何谓中风先兆	(169)
203. 哪种人易得中风	(169)
204. 如何预防中风	(170)
205. 什么是免疫系统	(171)
206. 免疫功能低下是如何引起的	(171)
207. 免疫功能低下的表现与危害是什么	(171)
208. 如何提高免疫力	(172)
209. 哪些人应尽早预防癌症的发生	(172)
210. 失眠者如何进行自疗	(173)

目 录

211. 健康的排毒方式有哪些	(173)
212. 夜班族如何保健	(175)
213. 应该养成哪些健康的好习惯	(176)
214. 缓解亚健康的保健处方	(178)
215. 亚健康之保健要穴	(179)
216. 有关亚健康的几组数字	(180)
217. 什么是酸性体质	(181)
218. 足疗——预防亚健康吗	(182)
219. 益于健康的生活小招数	(183)
220. 为什么说音乐有助改善老年心理问题	(185)
第十六章 防治亚健康的中医药膳	(187)
221. 什么是药膳	(187)
222. 亚健康常用中医药膳有哪几类	(188)
223. 补益类药膳	(189)
224. 消食解酒药膳	(197)
225. 舒肝解郁理气类药膳	(200)
226. 养心安神类药膳	(203)
227. 润肠通便药膳	(207)
228. 益智健脑类药膳	(208)
229. 增力耐劳药膳	(209)
参考文献	(211)

第一章 关于健康

1 什么是健康

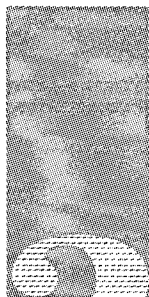
世界卫生组织（WHO）在 1947 年提出了健康新概念：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态”。这一新标准体现了人类进步和对健康高标准的要求。从新的健康标准来看，一方面是没有疾病，这是传统意义上的健康；另一方面是没有虚弱，而这种虚弱状态，往往是亚健康的主要表现之一，故健康应把虚弱排除在外；更重要的是健康的标准强调了身体上、心理上、社会适应上的完好状态，这就把机体、心理、社会统一了起来。达到机体、心理、社会适应能力均健康才符合现代健康的新标准。

1989 年又增加了“道德健康”。所谓道德健康，是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

2 什么是心理健康

心理健康包括情感和思维状态两方面的内容，即情与知。它不仅包括没有精神疾病，还包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受、表达能力，独立的行为能力以及应付日常各种应





急事件的挑战能力。

3 健康心理的基本特点是什么

- (1) 情绪安定，积极向上，没有不必要的紧张感和不安全感。
- (2) 能轻松地愉快地投身于工作生活。
- (3) 具有同情心和正义感。
- (4) 能意识到自己在家庭、社会中的责任和义务，努力学习掌握应有的知识和技能。
- (5) 能表现出与生理发育阶段相适应的情绪。
- (6) 能正确认识、处理问题，有较强的社会适应能力。
- (7) 有自信心，善于同别人交往。
- (8) 热爱生活，能与他人和睦相处。

4 心理健康的特点是什么

美国著名心理学家马斯洛将心理健康归纳为如下特点：

- (1) 充分的适应能力。
- (2) 充分了解自己。
- (3) 对自己的能力做出恰当的估计。
- (4) 生活目标切合实际。
- (5) 和环境保持密切接触。
- (6) 不脱离现实。
- (7) 保持人格的完整和谐。
- (8) 具有学习能力。
- (9) 保持良好的人际关系。
- (10) 适度的情绪发泄与控制。

- (11) 在不违背社会规范的前提下适当发挥自己的个性。
- (12) 在不违背社会规范的情况下，能满足个人的正当欲望。

5

保持心理健康的方法有哪些

常言说得好，“心病还得心药医”。人间事常难如人愿，面对挫折，应该勇于挑战，在逆境中增强自己的心理适应能力，战胜困难。

(1) 对自己，对任何事情都不追求十全十美。

(2) 保持清醒的头脑，良好的情绪，乐观的态度和理智的行为。

(3) 心胸坦荡，善于理解他人，包容他人。

(4) 要有强烈的进取心和求知欲。

(5) 有一定的兴趣爱好和可以促膝谈心的朋友。

(6) 对家人、朋友、同事、邻里真诚友爱。

(7) 保持有规律的工作生活，张弛有度。

(8) 讲究个人卫生：洗衣服、勤洗澡、洗头、刷牙漱口、剪指甲、不喝生水、不随地吐痰等。

(9) 积极锻炼身体：体育锻炼可以增加肺活量，提高肺摄取氧气的功能，促进血液循环，心脏得到充足的血液和氧气，心脏的功能得到改善，血管弹性增加，血液中胆固醇含量减少，降低高血压、冠心病的发病率，增强体质。

(10) 参加文体活动：健康的文体活动可以消除疲劳，愉悦心情，增强体质，缓解压力，改善神经紧张，同时陶冶情操，丰富精神生活，增长知识，增进友情。

(11) 健康的性心理和性行为：这对保持人体的神经系统、消化系统、循环系统、生殖系统的功能正常，提高机体免疫功能。