

告别亚健康

GAOBIE

YAJIANKANG

周克振 著

中国中医药出版社



告别亚健康

周克振 著

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

告别亚健康/周克振著. —北京: 中国中医药出版社, 2006.12
ISBN 7-80231-107-1

I. 告… II. 周… III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121878 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
河北欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 228 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80231-107-1 册数 4000

*

定价: 17.00 元
· 网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153
书店网址: csln.net/qksd/

前 言

这是一本从中医学角度介绍亚健康防治知识的普及读物。

“亚健康”，冠以健康的美名，却带有“亚”的帽子，足见并非真正意义上的健康。

占有人群 75% 的亚健康是新时代的“产物”，是近年来才不断被医学界和人们所认识的，由一组证候所组成的似病非病状态。

社会的高度发展，变生了亚健康。科学技术的突飞猛进，生活竞争日趋激烈，心理压力越来越大，精神负担愈来愈重，劳逸失度，是其成因之一。

生态环境的变化，变生了亚健康。高度发达的工业社会带来了生态环境的破坏，天不再蔚蓝，水不再清澈，空气不再清新，土地不再肥沃……整个生态环境的恶化，是其成因之二。

饮食结构的改变，变生了亚健康。物质生活的提高使人们的膳食结构愈来愈不合理。鸡鱼肉蛋和瓜果蔬菜，绝无优劣之分；膏粱厚味和粗茶淡饭，也无好坏之别。膳食不能平衡，营养代谢紊乱，是其成因之三。

.....

亚健康现象已经成为一个普遍的社会问题，有效地控制亚健康是精神文明建设和物质文明建设的需要，是社会发展的需要。是增强国民体质，保障国民健康的需要。

中医药干预亚健康，防治亚健康，有着丰富的经验和明显的优势。中医学中丰富多彩的“自然疗法”为干预和防治亚健康提供了多种有效的途径和手段。

宣传科学的健康理念，宣传亚健康知识，宣传中医药对亚健康的防治是本书的宗旨。

让人人保持健康，远离亚健康；让亚健康者恢复健康，告别亚健康是本书的目的。

编者 2006 年 5 月



目 录

目 录

第一章 认识亚健康	(1)
第一节 健康的十条标准	(1)
第二节 亚健康的十三大表现	(5)
第三节 中医的医学模式与亚健康	(10)
第四节 “治未病”与亚健康	(17)
第五节 五种人易患亚健康	(27)
第六节 哪些因素易造成亚健康	(31)
第七节 亚健康的临床症状	(35)
第二章 亚健康面面观	(41)
第一节 亚健康与心理	(41)
第二节 亚健康与饮食	(49)
第三节 亚健康与运动	(60)
第四节 亚健康与劳逸	(64)
第五节 亚健康与睡眠	(70)
第六节 亚健康与用药	(77)
第七节 亚健康与环境	(84)
第八节 亚健康与肥胖	(90)
第九节 亚健康与头痛	(98)





告别亚健康

第十节 亚健康与便秘	(102)
第十一节 亚健康与性	(107)
第十二节 亚健康与盐	(110)
第十三节 亚健康与烟	(115)
第十四节 亚健康与酒	(120)
第十五节 亚健康与茶	(126)
第十六节 亚健康与水	(131)
第三章 亚健康的治疗	(139)
第一节 治疗亚健康的三项原则	(139)
第二节 判断走出亚健康的两大标志	(143)
第三节 亚健康的灸疗法	(144)
第四节 亚健康的果蔬疗法	(148)
第四节 亚健康的膏滋疗法	(184)
第五节 亚健康的药粥疗法	(203)
第六节 亚健康的药茶疗法	(227)
第七节 亚健康的药膳疗法	(247)
第八节 亚健康的药酒疗法	(268)
第九节 亚健康的可选中药	(287)





第一章 认识亚健康

第一章 认识亚健康

第一节 健康的十条标准

我国有句古话叫做“皮之不存，毛将安附焉”。如果用它来审视人的一生，毫无疑问，健康就是皮，除了健康以外的一切都是毛。人生的一切，都必须依附在健康这张皮上。金钱或许是万能的，它可以换来权力，赚得地位，就是买不来健康；权力或许是巨大的，它能够变成财富，赢得名誉，就是赚不来健康……有人形象地比喻，健康是1，金钱、财富、名誉、权力、地位、美貌等等都是0。失去排在首位的1，后面的0再多，也丝毫没有意义，没有价值。从这个意义上讲，健康第一。

由此，我们更加坚信一位著名健康教育专家的经典名言，那就是“健康是人生的第一财富，是精神财富和物质财富的基础。”

健康是福。健康是个人的幸福，它能使你轻松自如地投入到生活和工作中去，尽情地享受生活，享受人生；健康是家庭的幸福，能使你的家人其乐融融，免受精神的重压和经济的负担；健康是社会的幸福，使你能为国家做出更大的贡献，创造更多的精神财富和物质财富。正因为如此，健康长寿便成为人类梦寐以求的珍宝。古今中外，概





告别亚健康

莫能外。没有健康的体魄，就不可能实现自己的远大理想和宏伟抱负，就不可能达到长寿的彼岸。

健康是长寿的基础，健康而长寿是一种幸福的享受。没有健康的长寿，生命八十年，卧床二十载，对本人是痛苦，对家庭是负担，对社会也是累赘。假如你体弱多病，重病在身，即使腰缠万贯，又有何用？即使你学富五车，才高八斗，又有何功？因此，追求健康，促进健康，维护健康，是一个永恒的主题。

人，有生必有死，生长壮老死，是人类生命的自然规律。从这个意义上讲，不但“千岁”、“万岁”是不可能，即使像彭祖等人活到七八百岁，也只是神话传说而已。我国古代医学典籍认为，人的寿命是有一定期限的，通常将人的自然寿命能够活到的最高年龄称为“天年”。天年究竟应该是多少岁呢？《素问·上古天真论》篇指出“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”，“上古之人……尽终其天年，度百岁乃去。”可见，“天年”亦即百岁。所以，民间把“百岁”作为寿终正寝的专用名词。

健康长寿，自古以来就是人类普遍的愿望。为了追求健康长寿，古代帝王秦始皇、汉武帝、唐太宗等都不遗余力，派方士寻蓬莱仙岛，觅长生不老仙方，但这些违背科学的幻想，终究是不能实现的。我国战国时期，就曾有人想方设法炼制延年益寿的仙丹，并且时兴了几百年。魏晋南北朝及其后的一段时间内，炼制“寒食散”，又风靡于士大夫阶层。寒食散，又名五石散，其主要原料是钟乳石、朱砂、赤石脂、紫石英、硫黄等，吃了以后需要吃冷的东西，所以叫做寒食散。当时认为，服用寒食散可以像





第一章 认识亚健康

这些金石一样长命百岁，结果事与愿违，铅、汞等慢性积蓄中毒而导致命丧黄泉者，不胜枚举。后来，炼丹术通过丝绸之路传到了西方，萌发了药物化学。

近代西方流行的一些延年益寿术也多以失败告终。法国人用睾丸浸出液注入人体以求返老还童，俄国人移植年轻猿猴的睾丸到人体以延长寿命，罗马尼亚学者用注射维生素 H_3 （即普鲁卡因）以抵抗衰老，凡此等等，终难如愿。

古今中外那些寻觅长生药，探索不老方的尝试，之所以功亏一篑，因为它违背了生命活动的自然规律。健康长寿是可以实现的，万寿无疆则是痴人说梦。

世界卫生组织颁布的《维多利亚健康宣言》提出了著名的“健康四大基石”，亦即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。国内外许多健康教育方面的杂志，众多的医学家、健康教育家均把“健康四大基石”奉若圭臬，不厌其烦地进行宣传和阐述，旨在告诫和提醒人们，这十六个字是健康的基本保证，是长寿的根本要素，舍此别无他法。

从生命科学的角度来看，健康长寿是一个“系统工程”。健康长寿，既有先天因素，又有后天因素；既有环境因素，又有行为因素；既有饮食因素，又有心理因素，等等。把健康长寿寄托于保健药品，寄托在灵丹妙药上，是难以实现的。

那么，究竟什么是健康呢？

健康，词典上是这样解释的“人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。”





告别亚健康

平素人们对健康概念的解释有很大的随意性。有人说，无病无疾就是健康；有人说，能吃能喝就是健康；有人说，白白嫩嫩，腰宽体胖就是健康。各有各的说法，各有各的感受。但是，金标准只有一个，那便是世界卫生组织（WHO）对此作出的权威性解释。它被世界各国的医学家所认可，是无可替代的标准。

世界卫生组织强调指出：“健康不仅是没有疾病，而且要有健全的身心状态及社会适应能力”，是一种身体上、精神上和社会交往上的完美状态。据此而制定了人体健康的十条标准。具体内容是：

1. 充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

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，走路轻松。

如果仅仅生理上没有疾病，而在心理状态和精神面貌上整天精神萎靡，愁眉不展，抑郁寡欢，悲观厌世，或者暴躁易怒，痴痴癫癫，不能算是真正意义上的健康。





第一章 认识亚健康

如果仅仅生理上没有疾病，而在社会交往上心胸狭窄，猜测多疑，独来独往，极端自私，或者胆大妄为，逞强好斗，也不能算是真正意义上的健康。

经典意义上的健康，世界卫生组织认可的医学意义上的健康，是一个金标准，是从生物、心理及社会等多个角度来综合评价的，意义非常深远，同时又是任何其他标准所无法替代的。不难看出，健康是生命在生物学意义上最为完美的体现。没有健康，生命不会完美，工作不会圆满，生活不会幸福，事业不会成功，社会不会安定和进步。从这个意义上讲，健康是一切的基础。

我们不妨对照一下世界卫生组织关于健康的标准，看看自己，看看自己经历中的某段时间，看看自己周围的人群，真正理解健康含义的，真正符合健康概念的，恐怕为数不多。



第二节 亚健康的十三大表现

世界以人为本，人以健康为本，健康以预防为主——这已经成为全球医学界公认的规则。因此，有关专家认为，健康教育是预防疾病最为有效的“疫苗”，是投入最少，收获最多，最为经济的公益事业，也是防治亚健康的最好措施。

亚健康是一个全新的概念和全新的研讨领域，是当今医学界最为时髦的名词，是各界人士颇为关心的话题。它的提出和广为重视，既是医学发展的必然趋势，又昭示了医学界之一大进步。





何谓亚健康?

对照世界卫生组织关于健康的定义,亚健康是指人在身体、心理和社会环境等方面表现出的不适应、介乎健康与疾病之间的临界状态。即指非病非健康状态,或者称做亚健康状态。有人把健康称为“第一态”,把疾病称为“第二态”,亚健康状态,是介于“第一态”与“第二态”之间的身体状态,因此,有人又称其为第三状态或次健康状态。还有人称其为潜病状态。

亚健康状态并非常态,它具有双向转化的特点,既可以向第一状态——健康转化,又可以向第二状态——疾病转化。所以,有的医生形象地把它比喻成“健康的中转站”,把它视为健康的“黄牌”警告。

当你走在十字路口时,不仅有红灯暂停,绿灯放行,还有黄灯闪烁。人的生命历程也是如此,健康和疾病绝没有一条明显的界线。WHO 的全球性预测调查表明,现代社会中,真正符合健康标准的人仅仅只占 5%,患有疾病的人大约占 20%,而其他 75% 的人群,都不同程度地处于“黄灯闪烁”的状态,也就是亚健康状态。这一世界范围的调查统计数字,和我国从事亚健康研究的专家所调查的结论是完全一致的。

资料表明,亚健康人群主要集中在知识分子、“白领阶层”、“应考一族”以及一些从事高级管理的人员中。

据对我国 16 个百万人口以上的城市调查发现,亚健康率北京人高居榜首达 75.31%,上海是 73.49%,广东是 73.41%。中科院的社会调查还显示,我国知识分子的平均寿命仅为 58 岁,低于全国平均寿命 10 岁左右,并且





第一章 认识亚健康

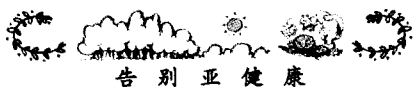
这一阶层的早死现象正在加剧，25~59岁人群中，女性死亡率为10.4%，男性死亡率达16.5%。世界卫生组织总干事李钟郁博士在访问我国时谈到，大量被称为现代文明病的慢性疾病已经对中国人的健康构成巨大的威胁。

一项在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查显示：66%的人有睡眠障碍，62%的人经常有腰腿痛，58%的人易疲劳，57%的人记忆力明显减退，48%的人存在皮肤干燥，面色灰暗，情绪极不稳定。这些亚健康方面的表现，既没有客观的量化标准和现代实验医学的证据，又不甚严重，因此往往为人们所忽视。中国人体健康促进会在深圳的调查发现，市民中80%的青年为亚健康，高出老年人10%。

随着健康教育的深入，随着人们保健意识的加强，随着“亚健康”一词反复见诸报端。昨天，看似抽象，看似遥远的亚健康，今天，不论是医务人员，还是普通百姓，人们越是琢磨，越觉得这个概念离自己、离我们每一个人都特别近，近到这种状态随时可见，随时可能影响着你的工作、生活和学习。

现实生活中，常常有人会说“心”里很“累”，身上很“乏”，脑子很“木”；往往有人在某一段时间里，会经常感到周身不适、精神困顿、头昏脑胀、胸闷心悸、失眠健忘、情绪低落、心绪烦躁、忧郁焦虑、腰酸背痛、不耐疲劳、性事淡漠、动辄伤风感冒等。带着这些不适到医院，反复进行各种相应的检查，却没有发现明显的器质性改变。对于这种情况，对于这类“病人”，医生往往用“亚健康状态”来解释。





告别亚健康

亚健康状态，在不同的生活和工作背景、不同的年龄阶段、不同的气质特点、不同的社会层次的人群中，其主要表现虽然不尽相同，但是，所表现的症状，往往是模棱两可的，既看不见，又摸不着，更没有明确的实验室检查指标作为依据。它给人一种雾里看花的感觉。这些亚健康状态的表现，如若处理得当，调理及时，症状可很快消失，身体可向健康方面转化；反之，则缠绵不解，走向疾病。

因此，对亚健康的研究，是 21 世纪生命科学研究的重要组成部分，也成为当今全球医学研究的热点之一。

那么，如何去判断一个人是否处于亚健康状态呢？研究人体健康的医学专家认为，亚健康状态可以发生在各个不同的年龄阶段，人们先天遗传、生理功能、职业习惯、教育水平等存在的各种差异，决定了各自表现形式和程度的差异。可以明确地说，目前，亚健康的诊断还没有一个统一的量化标准。但多数从事亚健康研究的专家强调，以下的一些表现可以帮助你判断自己是否处于亚健康状态：

1. 没有症状或症状不明显的带菌、带病毒或带原虫等病原体者。如乙型肝炎病毒（HBsAg）携带者。
2. 轻度或临界的代谢异常。如血脂轻度增高，血糖临界，血液黏稠度偏高，尿酸偏高等。
3. 过敏体质和免疫功能低下者。如反复感冒。
4. 没有自觉症状或症状轻微，但有某些潜在的病理信息。如临界的高血压。
5. 长期大量的饮酒或吸烟。
6. 暴饮暴食及很少运动而致的肥胖。





第一章 认识亚健康

7. 疾病恢复期的虚弱状态。如疲乏无力、心烦、自汗、气短、食欲不振等。

8. 生理性衰老。

9. 有隐性遗传性疾病。

10. 社会适应能力较差。

11. 有心理和情绪障碍，神经质、神经症、心身失调等。

12. 生物节律的脆弱性。如更年期、经前期、老年期等。

13. 慢性疲劳综合征。

目前我国医学界还没有对亚健康的诊断制定统一标准，世界各国医学家对此也是见仁见智，各持己说。

对于亚健康，各个医学流派在理论上分歧较大，诊断上也无法取得一致的意见。在上个世纪 80 年代后期，美国和日本等国的医学家也曾对亚健康状态中最为常见的慢性疲劳综合征制定过诊断标准。我国空军航空医学研究所飞行员健康鉴定与亚健康研究中心吴留信指出，亚健康状态多以个人的感受为主，而不能完全以症状、体征、实验室检查结果作为特异性的诊断依据。但是，必要的辅助检查，如心电图、超声波、血液生化、影像学检查等，可以帮助我们排除那些器质性疾病，从而提示亚健康状态的存在。著名亚健康问题研究专家孙安莉也强调，尽管有躯体、心理或情感方面的症状存在，但至少还必须具备以下两个条件才能诊断为亚健康状态。那就是：①这些症状经过一段时间的休息后不能很快地恢复，症状存在是一个慢性过程；②必须严格排除其他器质性疾病。





告别亚健康

可以明确地说，“亚健康”的帽子不能随便戴，不能满天飞，问题的关键是，必须在慎重、认真地通过各种现代医学手段，排除了器质性疾病的基础上，方可最后作出亚健康状态的诊断。

第三节 中医的医学模式与亚健康

研究健康的概念，研究亚健康的形成、发展、预防和治理，就不能不研究医学思维模式的变迁。

几千年来，世界上的各种医学体系在对于疾病的产生、发展、变化、预防和治疗等的认识方面，有着各种各样的思维模式，不同的学说，流派纷呈。

近百余年来，是西方医学的鼎盛时期，以实验医学为主的西方医学强调，临床医师对于病人的基本工作就是诊断及治疗，特别重视病人在生物学方面的改变，关注的是何种病毒、何种细菌入侵人体；何种组织、何种器官受到损害。这种单纯的生物医学模式，把活灵灵的“人”看成了死板板的“物”，把机体内复杂多变，彼此关联的组织器官，看成为孤立“部件”的组合。从而忽视了人的因素，忽视了人是性情中的人，社会中的人，环境中的人，把心理、社会及环境等诸多方面因素对疾病的影响置之度外，导致对一些疾病的病因难以解释周全，对一些疾病的治疗不能得心应手，尤其对像心身性疾病和亚健康状态等这类以功能状态改变为主的疾病。长期以来，大量的医疗实践充分证明，这种单纯的生物医学思维模式是片面的。

由于人类物质文明和精神文明的逐渐提高，人们的生

