

- 人体存在着一种非健康非患病的中间状态，人们把这种状态称为亚健康状态，又称第三种状态、灰色状态等。
- 进入亚健康状态的人群主要表现为失眠或睡眠障碍、心理疲劳、便秘、性功能障碍、时差综合征、神经衰弱、焦虑抑郁等多种身心障碍。
- 据世界卫生组织(WHO)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。

走出

亚健康

主编 于智敏

人民卫生出版社



817

R161-48
Y74

走出亚健康

主 编 于智敏（中国中医研究院）

副主编 赵瑞芹（中国医学科学院）

编 者（以姓氏笔画为序）

王燕平（中国中医研究院）

王春梅（中国人民解放军第四军医大学）

朱桂荣（北京市中医药管理局）

来艳芳（北京市丰台区技术创新与
生产力促进中心）

宋颜辉（北京市海淀区医院）

周 敬（中卫圣方医疗信息顾问有限公司）

高大千（纽斯戴尔文化传播公司）

高凡珠（中国中医研究院）

崔建潮（中华中医药学会）

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康/于智敏主编. —北京:

人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05207-4

I. 走… II. 于… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092477 号

走出亚健康

主 编: 于智敏

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 11.25

字 数: 272 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05207-4/R·5208

定 价: 19.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

上个世纪就有科学家预测,所有的国家或迟或早都会爆发一场医疗危机,即先进的药物和诊疗仪器虽不断出现,病却越治越多;人类的寿命不断延长,病死率不断下降,我们中间的病人却越来越多。医疗费用的不断上涨,已经使所有国家不堪重负!反思过去,我们就会发现,这一切源于我们对医学目的认识的偏差。

西医学一直把治愈疾病和阻止死亡作为首要研究目标。然而,迄今为止,从真正的意义上来说,人类只消灭了天花这种疾病,而冠心病、糖尿病、高血压病、恶性肿瘤等严重危害人类健康的疾病却逐年上升。“控制发病,彻底治愈”已经成为可望而不可及的事。以至于有的科学家呼吁:“从哪里寻找健康的钥匙?”值得庆幸的是,近年来,人们已经发现,解决以上医疗危机的出路在于:正确认识健康的内涵,保持人体的健康状态,积极预防、干预亚健康状态,降低发病率。这亦是生命科学发展中必须做出回答的重要课题。

随着社会的进步和医学科学的发展,生物—心理—社会医学模式逐渐取代了传统的生物医学模式,人们对健康含义的理解也越来越深刻。世界卫生组织(WHO)在关于健康的定义中明确指出:“健康,乃是在躯体上、精神上和社会上的完美状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这是对健康的比较全面的认识,是整体和积极的健康观,明确了只有在躯体健康、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,才是真正意义上的健康。WHO健康新定义的提出,反映了医学

模式的转变,是人类健康观的重大发展。亚健康医学就是在这种形势下应运而生的。

80年代中期,前苏联学者N·布赫曼教授以及后来的许多学者通过研究发现,人体的确存在着一种非健康非患病的中间状态,称为“亚健康状态”或“第三状态”(健康是第一种状态,患病是第二种状态)。这种状态经现代医学检查大多没有异常发现,主要表现为患者自主症状的不适,甚至成为一种难言之隐,尤其多发于经济发达、竞争激烈的国家或地区。亚健康医学研究已经成为国际上医学研究的热点之一。

我个人认为,造成亚健康的病因是非常复杂的,涉及到与医学相关的多学科领域。因而对亚健康状态的防治,也就成为一项全社会参与的系统工程,必须要从多方面、多层次、多环节、多途径进行综合分析,提出符合中国国情的解决对策。这关系到当今中华民族的身心素质水平,从长远观点来看,也关系到21世纪中华民族的整体素质。因此,有关亚健康状态的研究,不单单是医学上的问题,同样需要心理学、社会学、经济学及文化领域的共同参与。对这一问题的探讨,应该是一个不断进行的、动态的系统追踪的过程。通过病因的综合分析、大样本的人群调查,找出我国处在亚健康状态人群的特点,从社会经济、人文哲学、周围环境等综合方面制定解决问题的基本对策,是目前亟待解决的问题,也是当今医学走出困境的途径之一。

我曾多次强调,中医学术的发展应遵循“继承、验证、质疑、创新”的思路展开。主张继承是源头、是基础,尤其在明确了研究方向、立项立题后,重视文献研究,占有扎实的本底资料十分重要。

于智敏等同志编写的《走出亚健康》一书,在大量搜集整理中外有关文献资料的基础上,对亚健康的概念、内涵、外延、主要研究内容、综合干预调控方法等进行了初步界定,作了大量有益的尝试,使亚健康医学初具雏形,这一点是值得肯定的。纵观

《走出亚健康》一书,确实具有以下特点:

从内容上讲,《走出亚健康》是一部医学图书。通俗地说,医学是以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容的科学。《走出亚健康》一书与医学的这一宗旨是一致的。但《走出亚健康》一书更多涉及的是预防医学的范围和其他与医学有关的学科领域,并以社会大卫生和社会大健康的角度来看待问题,通过医学模式即生物—心理—社会医学模式来解决问题。更为重要的是《走出亚健康》一书打破了医学的界限,以亚健康患者和证候为服务对象,采取多学科手段,综合研究问题,制定较为合理的干预措施。

从形式上讲,《走出亚健康》是一部科学普及图书。通俗地说,科普图书是写给它表述的专业内容的“外行”读者看的科技图书。也就是说《走出亚健康》一书是写给医务工作者看的,同时也是写给健康人或病人看的。因为实际上,由于亚健康问题的广泛性和复杂性,对很多医务工作者来说也需要学习。《走出亚健康》一书还体现了自然科学知识与社会科学知识的结合。

从功能上讲,《走出亚健康》是一部实用生活用书。它从保健的角度,为人们提供了生活中亚健康问题的实际解决办法。由于医疗保健体制的改革,很多家庭建立了小药箱,这只能解决了家庭保健的部分硬件。更重要的是很多家庭都在购买和自身相关的保健类实用书。《走出亚健康》一书正是在功能上以实用生活用书的形式,满足读者为家庭购买保健软件的一项重要举措。

从读者对象上讲,处在改革开放阶段的中国,肩负着太多的重任,由于中国本身的国情,处在中国特殊的文化背景下的人们身心承受着很大的压力。处在转轨机制下,面临着思想观念上的更新与适应,从掌握的知识与所处的网络信息时代的要求及面临的差异看,都可导致身心疲惫,从而出现亚健康状态。尤其是中壮年人群体,处在当代独生子女家庭的青少年群体和伴随

着 21 世纪的来临,进入人口老龄化社会的中国老年人群都是本书的主要读者对象。

世界卫生组织专家指出,个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。亚健康综合干预调控同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病,它需要患者自身了解一些相关知识,同时要改变生活习惯、饮食结构、行为动作、控制情绪等等。只有有了这方面的知识,才能因人、因地、因时制宜地解决问题。

亚健康状态的研究是非常重要的,它促进人类对健康新概念的认识,促使人们自己掌握健康的主动权;亚健康是一个新问题,目前国内还少有同类书出版。国外一些保健类的实用书和其他书,以及国内一些医学书涉及了部分亚健康问题,但不尽全面、系统,本书的价值和实用性也在于此。

我从事医疗保健服务近 40 年,亲身经历了疾病医学向健康医学过渡的历程,深谙认识亚健康、干预亚健康、促进与维护健康的重要。本书付梓,与其说这是一部医学科学普及读物的问世,不如说这是一份来自健康的邀请。仔细阅读,择其善者而从之,您将踏上健康幸福之路。

作者邀余作序,感悟编写之仁心,仅志数语,乐为之序。

王永炎

2001 年 10 月 26 日,于中国中医研究院

(序作者系中国工程院院士、全国著名中医药学家、中国中医研究院名誉院长、首席科学家)

《黄帝内经素问·宝命全形论》有言：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”。孙真人《千金要方·自序》亦云：“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”。我侪之为医者，操生生之器，负千金之重，可不慎欤？华元化曰：“人之所病病疾多，医之所病病道少”，道尽医患双方之心理心态。

诚然，“刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也；闭虽久，犹可决也；疾虽久，犹可毕也；……言不可治者，未得其术也”（见《黄帝内经灵枢·九针十二原》），可见，中医早在二千多年前即强调，与其治病于有疾之后，莫若防患于未病之先，反对渴而穿井，斗而铸锥，主张防微杜渐，救其萌芽的预防思想。即便在 21 世纪的今天，这种观点仍具有强大的生命力。

余以为，当今医学界新兴之亚健康医学，亦滥觞于《内经》，其提法不同，但实质则一。如对发病原因之认识，中医强调生病起于过用、嗜欲多、缺摄养所致，这与导致亚健康发病的工作生活紧张、心理压力过大、营养过剩、运动不足等诱因是一致的。在治疗上，中医强调养生、饮食有节，治病当燮理阴阳、整体调摄，轻病不需深治、宽心定志为上等，与亚健康调控之重视心理、饮食、运动的观点一致。余亦坚信，中医学以人为本的思想、整体调节的观点、辨证论治的特长，在当今世界愈发显示其绿色、环保、无害、可持续发展之优势。

近阅世界卫生组织《迎接 21 世纪挑战报告书》，对其中“21 世纪的医学不应该继续以疾病为主要研究领域，应该以人类和人群的健康为主要研究方向”的观点深表同意，对我国医学界已

经开始重视亚健康医学的研究深感欣慰,相信中医药学在防治亚健康领域,同样能够发挥巨大作用而造福人类。

于智敏医师,出身于中医之门,基础理论雄厚,临证实践多年,在完成中医科研、临床工作的同时,利用业余时间,积极关注国内外医学的最新发展动态,在精研国内外有关亚健康文献的基础上,将祖国医学的医疗、养生、保健等理论与防治方法结合起来,辛勤笔耕,为充分发挥中医药学优势,做出了可喜的贡献。他们焚膏继晷,集腋成裘,卒成《走出亚健康》一书。

曩者曾为于智敏主编的《周超凡学术思想与临床经验》一书作序,时隔数月,又见其新作问世,深感欣慰!真所谓后生可畏,岐黄代有俊彦出,值得祝贺!祝愿于君等在中医药领域不断探索,认真继承,积极思考,努力进步,不断有新作问世,是为序。

八十叟路志正

于怡养斋,时在辛巳年深秋

(序作者系全国著名中医药学家、中国中医研究院资深研究员、广安门医院教授、主任医师)

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种状态,虽无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在病理信息存在。亚健康理论的提出,意味着我们已经开始发现人类长期遭受莫名苦痛的根源;亚健康医学研究的开展,意味着人们已经开始探讨解除这种苦痛的方法。

西方国家对亚健康问题的研究,多从现代医学领域查找原因。如从细菌感染、免疫系统抑制、内分泌代谢失调等方面考虑。这种认识有其局限性,由于轻视了亚健康问题形成的社会、心理、环境因素和生活方式的影响,在制订干预对策上强调单纯医学手段治疗,因而治疗效果不理想。

我国对于亚健康问题的研究虽然开始的较晚,但发展很快。自1997年中国药学会主持召开首届“亚健康医学研讨会”至今,短短4、5年的时间,亚健康医学已经得到医学界、社会学界、心理学界的广泛认可。

我认为,当今社会竞争激烈,生活节奏加快,人们的工作压力越来越大,势必对躯体和精神状况产生不良影响;长时间持续工作、情绪受挫;对更高经济收入的追求,逼迫人们过分地劳作,从而出现身心透支现象;为了保持已有的岗位或得到更好的岗位,不得不承受越来越重的压力;社会发展日新月异,终身学习成为必然的要求,不断学习新知识,也使人们身心承受压力。

现代社会机械化、程序化的生活和工作,占去了人们的大部分时间,使得人们之间的情感交流减少,孤独成为人们生存的显

著特征,人际关系变得谨慎甚至紧张。社会生活的复杂化、多变性,对恋爱、婚姻、家庭生活的稳定产生了冲击,人们之间的情感联系薄弱,情感受挫的机会增多,影响了人们情感的交流。都市人口密集、交通困难、住房和办公室拥挤等实际问题,使人们生活、工作的空间过分窄小,……这一切都会给人们带来紧张的感觉,造成心理上的巨大压力。以上种种原因,久而久之,就会损害健康,导致疾病。

从亚健康状态的起因来看,既有社会学因素、心理学因素,也有环境因素、生活方式和遗传学因素的影响,是多因素作用的结果。亚健康状态的干预措施,也要通过与医学相关的多学科的综合治理,因而是一项社会系统工程。

于智敏等同志编写的《走出亚健康》一书,从多学科的角度出发,通过详细介绍亚健康的基本知识、亚健康证候群的综合调控、亚健康各种调控案例分析,由浅入深,循序渐进,用通俗、易懂、生动的语言,帮助读者了解亚健康。特别是在下篇“走出亚健康,走进新生活”中,介绍了一些具体的亚健康综合证的调控,如从生活方式的选择、饮食宜忌、医疗体育、推荐药膳、健康教育处方、心理调适、非药物疗法的选择等几个方面,详细具体介绍了多种亚健康综合证的调控方法。其方法简便实用,切实可行,可操作性强,体现了中医的预防治疗思想,相信读者可以从中学到很多有益于健康的知识。

我认为,在生活节奏加快、工作压力加大的今天,宣传普及有关防治亚健康的知识,树立健康理念,让人人了解亚健康,关心亚健康,防止亚健康,最后走出亚健康,走进新生活,达到使每个人真正保持身心健康,是非常必要的。作为一部有关亚健康综合调控的专门著作,《走出亚健康》一书,基本上达到了这一目的。

于智敏同志跟随我学习工作多年,在中医养生保健医疗领域多所用心,笔耕不辍。在本书即将付梓之际,邀余作序。余感

其治学之勤奋,故乐而为之序。

周超凡

2001 年 11 月 30 日,于中国中医研究院

(序作者系全国政协委员、国家药典委员会委员、著名中医药学家、中国中医研究院研究员)

**延长健康、快乐的美好生活
是医学的灵魂。从某种意义上
说,这就是一切医学研究为之奋
斗的最高目标……**

诺贝尔奖获得者

皮特·梅达沃(Peter Medawar)爵士

提起亚健康,您也许会不以为然。亚健康也是健康啊!只不过是身体状态稍微差些,大不了注意一下休息,吃点补药就行了。这是大错特错!当您有这种想法时,您可能正在逐渐远离健康,也许不久的将来,疾病就会和您亲密接触。

说亚健康具有严重危害,容易造成严重后果,您可能不以为然:自己的身体素质一直很好,每年的健康体检次次不落,只要发现疾病,就能立即治疗,不会有问题的。其实,亚健康的危害,主要表现在其隐蔽性和渐进性。不知不觉之中,由量变发展到质变,最终导致人生的悲剧。杜甫《蜀相》中“出师未捷身先死,常使英雄泪满襟”的诗句,就是唐代大诗人杜甫在慨叹“鞠躬尽瘁,死而后已”的一代名相诸葛亮的。可是,您是否知道,诸葛亮就是因为长期的积劳成疾,长期处于亚健康状态,没有及时进行生理、心理的调控而酿成这一千古悲剧的?

千百年来,人们一直在慨叹发生在诸葛亮身上的这一悲剧,但并没有从中吸取经验教训,甚至把“鞠躬尽瘁,死而后已”作为领导干部、科学家尽职尽责的功绩之一加以宣传,这实在是一个认识的误区。由此酿成的悲剧也不断重复发生:蒋筑英、罗健夫、华罗庚、日本前首相小渊惠三……,同样的例子不胜枚举,沉重的事实令人触目惊心!

亚健康一词最早出现于20世纪80年代。20世纪80年代中期,前苏联学者N·布赫曼教授通过研究发现,除了健康状态 and 疾病状态之外,人体的确存在着一种非健康非患病的中间状态,称为“亚健康状态”或“第三状态”,也称为“灰色状态”。处于

亚健康状态的人,身体的许多方面感觉不舒服,但现代医学的各项检查往往未发现异常。这一研究成果也被后来的许多学者所证实,近年来越发显示出其生命力。

据 WHO 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。可见亚健康状态在人群中所占比例相当高。亚健康状态实际上就是在向人们提出警告,如不加以重视,疾病就会接踵而至;如能加强自我保健,建立健康的生活方式,就可以使自己早日从亚健康状态中走出来,转变成健康状态。

就国外而言,日本、瑞典是亚健康问题解决得比较好的国家。日本从 35 岁开始就进行专项的健康调控,瑞典也重视从中年开始的身体状况的监测与调控,这两个国家的人均寿命在世界上也是名列前茅。亚健康状态体现了国际医学界 20 世纪后期的医学新思维,是现代人身心不健康的一种表现。这一时期人体免疫功能下降,容易罹患各种疾病,从而导致身体的伤害和医疗费用的上涨。预防和消除亚健康是世界卫生组织(WHO)的一项全球性、预防性的健康战略,同时也是现代人在关心自身健康认识上的一个飞跃。

亚健康状态在经济发达、社会竞争激烈的国家和地区中普遍存在,其发病人数一直呈逐年增加的趋势,成为国际上医学界研究的热点之一。亚健康概念的提出并非偶然,正是现代人注重健康,重视在疾病前防范其发生、发展的文明新意识的充分体现。亚健康状态在症状上表现的是医学领域的问题,但从整体上看,亚健康状态与社会环境、经济文化、心理因素及自身体质密不可分。因此,对它的研究和关注又不仅仅限于医学领域,而应成为一项关系到全民健康素质的社会问题。

针对危害人类健康越来越严重的亚健康状态,世界很多国家都开始进行研究,但基本上都是单纯从现代医学角度分析研究亚健康;关于亚健康的预防与治疗,也都是应用医学方法与手

段进行对症处理。

笔者本着以人为本的原则,通过对具有中国特色的亚健康状态的分析,从中西医结合的角度出发,试图摸索出一套具有中国特色的亚健康状态的检测、诊断、分析、评估、调控方法,通过临床生理情况异常的自测与检测、体能状况的检测与评价、心理状况的评价与分析、不良生活方式的调查等,结合患者既往病史和健康体格检查结果,从宏观层面上提出系统干预措施。在实际工作中体会到,整个干预过程本身就是对社会经济文化、生活方式及环境污染等多种因素的综合治理,是一项相当复杂的社会系统工程。其中重要的是调整生活方式和工作方式,培养科学的饮食生活习惯和制定符合个体化状况的运动方案,调整和改善所处的文化环境氛围,提倡弛张有度、健康文明的工作、生活与休闲方式以及科学合理、营养均衡的饮食文化,同时发挥中医辨证论治的特色,扭转亚健康状态,重新恢复健康。

人类的健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关,这也是 21 世纪人类要迫切解决的重要问题。本书的写作目的、意义与优势就在于,通过调控人体内的小环境,以便更好地适应自然及社会的大环境,真正使您身心健康。

基于以上种种考虑,我们编写了这部《走出亚健康》。本书的主要宣传理念就是:走出亚健康,走进新生活。意在告诫人们,关注健康,从养生保健开始,从未病先防开始,从调控亚健康状态开始。但是,对中国人来说,亚健康毕竟是一个新名词、新概念,绝大多数读者对亚健康的概念、内涵、表现、危害、调控方法等具体内容尚缺乏详细了解,这也给自身调控及预防带来一定困难。因此,详细介绍有关亚健康的基本知识,介绍亚健康的症状、检查、调控、预防就显得尤其重要。

本书在写作过程中,得到中国中医研究院、中国中医研究院基础理论研究所、中国医学科学院信息研究所、中卫圣方医疗顾问有限公司的大力支持,科技文献出版社社长宋振峰研究员对

本书的写作给予帮助,提出许多建设性的意见;特别是人民卫生出版社的领导对本书的编写给予大力帮助,并提出许多宝贵意见,使得本书得以面世。书成之后,承蒙中国工程院院士、中国中医研究院名誉院长王永炎教授,著名中医药学家路志正教授,全国政协委员、国家药典委员会委员周超凡教授于百忙之中为本书作序,在此致以衷心的感谢。

于智敏

2001年12月31日于北京