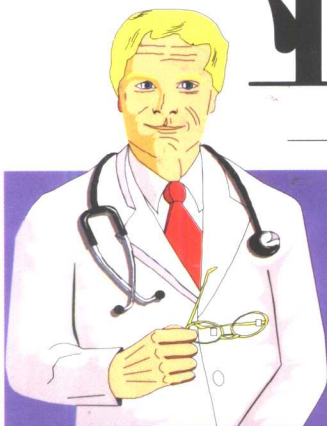


Si Da
(JIANKANG)
JI Shi

警 惕

亚健康

——21世纪人类健康的第一杀手



现代预防医学已经证明，亚健康——已成为21世纪影响人类健康的第一杀手，它是疾病大爆发的信号。据世界卫生组织统计：在现代都市人群中，处于亚健康状态的人高达50%。亚健康它是使你步入疾病、死亡的第一步。警惕！亚健康。



生活高度紧张



身体心理疲劳



精神压力过大

作者/许 峰 策划/健康网络

世界卫生组织倡导的健康新观念
全民健康教育的最佳读物

京华出版社

警惕

亚健康

—— 21 世纪人类健康第一杀手

策划 / 健康网络

作者 / 许峰

图书在版编目 (CIP) 数据

警惕亚健康/许峰编. —北京: 京华出版社, 2003
ISBN 7-80600-728-8

I. 警… II. 许… III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 007321 号

警惕亚健康

著 者 ☐ 许 峰

出版发行 ☐ 京华出版社(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)
(010) 64258473 64255036 64243832

经 销 ☐ 新华书店总店北京发行所

印 刷 ☐ 河北职业技术师范学院印刷厂

开 本 ☐ 850 × 1168mm 1/32

字 数 ☐ 120 千字

印 张 ☐ 6.375

印 数 ☐ 5001—13000

出版日期 ☐ 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7 - 80600 - 728 - 8/R·9

定 价 ☐ 15.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



SiDa
JIANKANG
Jishi

世界卫生组织倡导的健康新观念
全民健康教育的最佳读物

京华出版社



✦条理性强、工作效率高、

责任心强的人最容易产生忧郁
心理,更能产生生理及心理不平衡
现象。

✦疲劳最可怕的在于“慢性死亡”上。

✦亚健康之所以可怕至极,除了它的症状
不明显以外,还在于它不受年龄的限
制。它不仅在年轻人、中年人身上
出现,甚至也在孩子们身上出
现。

主题 亚健康来临

目录



亚健康来临

- ✦“条理性强、工作效率高、责任心强的人最容易产生忧郁心理,更能产生生理及心理不平衡现象。”
- ✦疲劳最可怕的在于“慢性死亡”上。
- ✦亚健康之所以可怕至极,除了它的症状不明显以外,还在于它不受年龄的限制。它不仅在年轻人、中年人身上出现,甚至也在孩子们身上出现。

最容易亚健康的人	(3)
脑力工作者的亚健康率是相当普遍的	(5)
亚健康不受年龄的限制	(6)
亚健康自测自疗处方	(9)



亚健康的困惑

- ✦医生不能保证所有人健康
- ✦求医不如求己
- ✦给自己做一份健康报告
- ✦别在疲劳时才去休息

✦ 哪种人才是健康者

医生不能保证所有人的健康	(13)
给自己做一份健康报告	(15)
求医不如求己	(18)
别在疲劳时才去休息	(20)
哪种人才是健康者	(23)



亚健康三大类型

✦ 世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:

健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是
身体、心理和社会适应的完满状态。

✦ 21 世纪是心理养生的世纪。

躯体性亚健康	(27)
21 世纪是心理养生的世纪	(33)
社会适应性亚健康	(41)
亚健康症状自疗处方	(45)



聆听亚健康的警讯

✦ 头痛	✦ 心悸
✦ 健忘	✦ 腹痛
✦ 咳嗽气喘	✦ 鼻塞
✦ 耳鸣	✦ 肩膀酸痛

- | | |
|-------|---------|
| ✦ 血便 | ✦ 腰痛 |
| ✦ 打瞌睡 | ✦ 口臭 |
| ✦ 脱发 | ✦ 硬块与肿瘤 |

- 五大内脏敲出的警钟 (49)
- 身体的 14 个亚健康警讯 (53)
- 亚健康自疗处方 (67)



休息一分钟, 免去“过劳死”

- ✦ 牢记“三个一分钟”, 就是心烦意乱想发无名之火时停一分钟; 略感疲倦但还没有真正疲劳时休息一分钟; 工作太忙, 正在赶时间时“偷懒”一分钟。

- 因过劳而猝死的人 (71)
- 当你心烦意乱的时候 (73)
- 三个“一分钟”, 消灭疲劳症 (76)
- 放松是良药 (78)
- 看看你是否患有心理疲劳症 (81)



中国人的体质美国人的生活方式

- ✦ 据世界卫生组织和国际劳工组织的联合调查, 全球有 10% 以上的人由于信息过量而情绪低落, 从事脑力劳动的人在

其中所占的比例极高。

✦你忙,你有没有布什总统忙,人家日理万机,每天早晨还要跑步半小时;你忙,你有没有邓小平同志忙,他老人家是改革开放的总设计师,生前每天还要坚持打太极拳。

✦一个人一年中最多可以承受的压力是多少?

想一想自己究竟需要什么 (85)

何必硬充美国人 (87)

一个美国亚健康病人 (90)

一个人一年中最多可以承受的压力是多少 ... (93)



别让自己40岁就老了

✦心理疲劳比躯体疲劳更为可怕,对人的不良影响更大,因为它会直接导致人过早衰老。

✦延缓衰老的四大原则是:严谨起居,多做运动;劳逸结合,健身健心;懂得克制,量力而行;严以律己,宽以待人。

✦如果不想成为“亚健康”

亚健康使你早衰 (99)

给你“长生不老”药 (101)

脱发也是亚健康	(104)
每天应吃多少维生素	(107)
如果不想成为“亚健康”	(110)



心理危机是亚健康的祸首

- ✦ 现代人的心理危机主要是由七大因素引起的。第一大因素是工作狂。第二是源于精神上的极度失落。第三大因素是难耐高压。第四是家庭危机。第五是疾病打击。第六是贪欲过高。最后一个因素则是缺乏运动,精神空虚。
- ✦ 生活水平在提高,笑声在减少。

挑战你的心理危机	(115)
跨越危险情绪的峡谷	(119)
忧郁不美丽	(124)
焦虑也是亚健康	(129)
压力对抗大法	(131)
抑郁症自测自疗处方	(138)



今天你运动了吗

- ✦ 世界卫生组织曾明确指出:世界上最好的运动是步行。
- ✦ 亚健康患者进行运动时,一定要注意

“动静结合”、“手脑结合”、“多少结合”
这三大原则。

你不运动,你亚健康!	(143)
请多走一步路	(145)
当心亚健康卷土重来	(148)
征服亚健康的三大法宝	(151)
征服亚健康的快捷方式	(154)



肥胖与亚健康

- ✦肥胖已经成为现代社会中与艾滋病、吸毒、酗酒并列的世界性四大医学社会问题。
- ✦预防肥胖的妙法。
- ✦风靡世界的减肥奇方。

不想亚健康,千万别肥胖	(159)
从源头扼住肥胖	(163)
风靡世界的减肥奇方	(168)
亚健康肥胖者自疗处方	(171)



亚健康患者的合理膳食

- ✦营养的膳食应该达到三定、三高、三低、三原则和两戒的标准。

- ✦ 进食原则:有粗有细,不甜不咸,少吃多餐,吃不过饱,多吃蔬菜与水果。
- ✦ 如果味觉出现八种情况

远离亚健康的进食原则	(175)
健康食品和“亚健康”食品	(180)
亚健康食疗方案	(184)
如果味觉出现八种情况	(188)

中国人只有 15% 属于健康人群

(代序)

21 世纪，健康已经成为人们倍加关注的问题。然而，在新世纪中，对人类健康危害最大的是什么呢？是癌症还是艾滋病？是核扩散还是环境污染？都不是。世界卫生组织指出：21 世纪威胁人类的头号杀手是生活方式病，尤其是它的“前奏”——亚健康。

在我的周围，几乎所有的人都认为，人们的身体只有两种状态：健康状态和疾病状态。这是不正确的，在现实生活中，我们不难发现这样的事实：有许多人感到身体不适，却在医院检查不出病来。这是什么原因呢？这不仅让所有身体不适的人感到困惑，同样也让许多从事医护工作的人感到困惑。其实，这是一种没有病的“病”，患了这种“病”的人，常常东奔西跑，耗以重金，四处求医，但仍然难以确诊，更谈不上治愈。这就是亚健康，一种由于生活方式不合理，由于违反维多利亚宣言中的“健康四大基石”而渐渐形成的不良身体状态，是一种介乎于健康与非健康之间的身体状态。有人将它称为“灰色状态”，也有人称它为“第三状态”。无论怎样给它命名，现在，几乎所有渴望健康的人们都已经认识到了它那极为可怕的危害性。

亚健康目前已经成为全球医学界人士关注的焦点，而在医学界以外，人们似乎对它也不陌生，但大家知道

的仅仅是“健康”与“疾病”之间的一种状态，并不了解它究竟是怎么回事，不知道它是怎样形成的，也不知道怎样避免它形成。更令人担忧的是，有许多人已经处于这种状态却茫然不知，一旦发病，身体与精神已到崩溃的边缘。

早在 20 世纪 80 年代，日本就开始出现许多这样的病人，他们的这种状态被称为“过劳死”。而美国疾病控制中心把这种状态诊断为“慢性疲劳综合症”。这是多么令人心惊的命名。

2002 年 7 月，中国保健科技学会国际医药保健研究会称，从全国 16 个省、直辖市内过百万人口以上的城市调查发现，就亚健康率而言，北京是 75.31%，上海是 74.49%，广东是 73.41%。2002 年 5 月，中国国际亚健康学术成果研讨会指出：中国人只有 15% 属于健康人群，15% 属于非健康人群，70% 属于亚健康人群。

同样，据世界卫生组织调查，全球约有 35% 的人处于亚健康状态，其中，中年男性所占比例达 75%。

亚健康的主要人群是：企业中层管理人员、律师、私营企业主、法官、检察官、文字及脑力工作者。我国卫生部对城市上班族的调查表明，上班族中处于亚健康状态的占 49%。

亚健康，正以不可阻挡之力席卷我们的身心，千里之堤，溃于一穴，如果我们不注意亚健康的防卫，死亡就在眼前。

“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”被世界卫生组织誉为健康四大基石，下面我就从这几方面向大家介绍一下避免亚健康和征服亚健康的方法。



♥ 最容易亚健康的人

什么是亚健康人群，已经是亚健康的人才算亚健康人群吗？据英国《柳叶刀》杂志权威指出：有可能亚健康的人都应该划入亚健康人群。尤其是从事城市新兴行业的人，诸如白领阶层，上班族等。在这所属的人群中，它的发病率高达 50%。

上海一家 32 岁的外资企业部门经理柯振华，拥有许多人羡慕的高收入和“高档”的生活方式，然而，正是这样一位在旁人眼中尽善尽美的人，生活得却一点儿也不快乐。很长一段时间里，他常常感到身体无力，整日没精打采，上班没有精神。下班回到家，首先想到的就是立刻爬到床上睡大觉。

柯先生是一个很有品味的人，爱看有格调的书，喜欢听高雅的音乐。从某种意义上讲，他是标准的白领。然而，现在他什么也做不了，因为他做什么也打不起精神。柯先生常说，上班累，不上班也累；出去玩累，去商场逛一逛，心里烦；去蹦迪，心里也烦；活着有什么意思，恨不得立刻跳进黄浦江。

活着很累，感到生活没有趣味，在生活中缺乏朝气和锐气，在我们的患者群中，这种状态在白领阶层中比较多见。特别是那些通过努力已经获得较高收入和较高职位的白领，更容易出现这种状况。这部分人群在经过激烈的求职竞争后进入公司，迅速进入快节奏的工作，面对职位和金钱的压力，心理与生理成天都绷得紧紧的。

下一个目标是什么？下一步应该怎么办？还能升职吗？还能增加收入吗？这些问题接踵而来，常常使人不知所措。我们都知道，在任何一个公司工作，特别是在一个跨国公司，职位是有限的，薪水更是有限的。到了一定的时候，再想迈上一个新台阶是非常困难的。大多数白领人士，在发展到一定的程度之时，只能面对日复一日，年复一年的单调而乏味的工作，尽管很忙碌，但是变化少，发展的可能更少。这种时候，那些已经获得一定成绩的白领们便会在现实与理想的差距下心理失衡，直接对抗健康四大基石中最重要的健康标准——心理平衡。亚健康在不知不觉中就乘虚而入了。

美国心理健康研究所所长哥特文斯博士曾说：“条理性强、工作效率高、责任心强的人最容易产生忧郁心理，更能产生生理及心理不平衡现象。”说的就是这种存在于广大白领间的亚健康现象。

另据调查，在白领人士中，女性白领更容易亚健康，而且，她们的亚健康状态比之男性更为明显，更为常见。特别是那些已小有成就的白领女性，她们对自己有比一般人更高更完美的要求。但是，在一种竞争激烈的环境中，她们常有力不从心的感觉，一旦受到挫折，一旦不能达到自己的目标，便会产生自己的才能被否定的感觉，尤其是那些身处高位的人，在遇到困难时，不愿轻易向他人倾诉自己的苦恼，甚至根本找不到可以倾诉的对象，于是，那些在平时工作生活中日积月累的不良情绪就很难得到及时地排解，从而便很容易产生心理危机。这样



的情形，也是导致亚健康产生的原因。

白领人士，可谓是现代生活方式的代表，也是城市新兴行业的主要人群，他们的工作方式和生活方式是现代化生活中高节奏、高竞争性的缩影。同样，他们的生活方式和工作环境也最容易导致亚健康的发生。在这里，我想给那些以工作为乐的工作狂们敲一个警钟，千万不要以为自己身上的亚健康症状是“毛毛雨”，它的危害是“润物细无声”的，结果是杀人不见血的。

♥ 脑力工作者的亚健康率是 相当普遍的

疲劳是亚健康的主要特征和典型表现，但是，它还不是最可怕的，最可怕的还在于“慢性”二字上。正因为它慢，它的病症不明显，人们常常因此掉以轻心，不以为然。

在我的众多患者中，脑力工作者的亚健康率是相当普遍的。如一位颇有名气的报社编辑刘女士，不到30岁，但在很长一段时期里，她突然发现自己陷入了一种痛苦不堪的生活状态之中。经常失眠，即使勉强入睡，也极易惊醒。清晨醒来，浑身无力，头脑昏沉，老是莫名其妙地忧心忡忡，情绪也反复无常。报社的同事都不敢接近她。

刘女士专门到医院做了一次全面检查。然而，专家