

57种常见亚健康状态形成的原因、症状与危害

科学防治的方法

42幅亚健康血液临床检测图谱

处于亚健康状态的人占

亚健康检测与防治

主编：李慧珠/勇国良

上海科学技术文献出版社

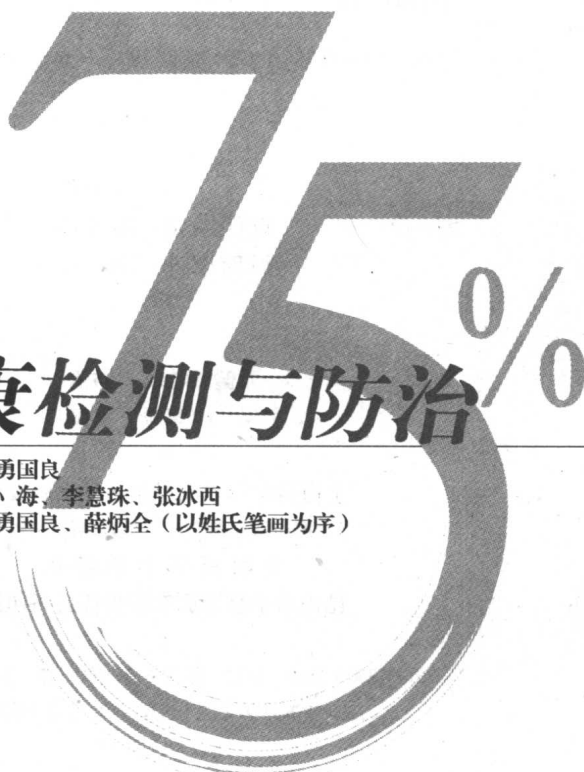
57种常见亚健康状态形成的原因、症状与危害

科学防治的方法

42幅亚健康血液临床检测图谱

处于亚健康状态的人占

亚健康检测与防治



主编：李慧珠、勇国良

编者：刘玲、孙海、李慧珠、张冰西

胡素芬、勇国良、薛炳全（以姓氏笔画为序）

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康检测与防治/李慧珠,勇国良主编. —上海:
上海科学技术文献出版社,2003.8

ISBN 7-5439-2141-3

I . 亚… II . ①李…②勇… III . 保健-普及读物
IV . R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045378 号

策 划: 陈云珍

责任编辑: 陈云珍

封面设计: 鲍 灵

亚健康检测与防治

主编 李慧珠 勇国良

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 插页 12 字数 133 000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-2141-3/R·564

定 价: 15.00 元

序

健康是人类古往今来追求和探索的永恒主题。亚健康作为 21 世纪健康新概念,正越来越引起人们的重视,亚健康概念的提出并非偶然,它是现代人注重健康,重在病前防范的文明新意识的充分体现,对亚健康状态的研究是 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。

这是一本介绍亚健康原因、表现、检测、防治的科普读物。作者长期从事亚健康研究,不仅收集了大量资料,提出了自己独特的见解,而且亲自实践,取得了成果。本书深入浅出地把深奥的科学理论在不长的篇幅里向读者作了介绍,实属不易。实践证明,对亚健康的正确认识是十分重要的,它对宣扬唯物论,崇尚科学,破除迷信,是一把锐利的武器。《亚健康检测与防治》集科学性、创新性、实用性为一体,它的出版必将帮助你认识亚健康、检测亚健康、预防亚健康、走出亚健康,使你的精力更充沛,身心更健康,生活更美满!

陈嘉庚
2003/6/13

前 言

社会在发展,科学在进步,生活水平在提高。党的十六大为我们指出了全面建设小康社会的宏伟目标,这给我们很大的鼓舞,同时也对我们广大医务工作者提出更高的要求。如何更好地提高人们的生活质量和生命质量,延年益寿,是摆在我们面前光荣而艰巨的任务。

面对生命科学中的两项重要内容,一项是亚健康状态的干预,另一项是现代难治病的防治,我们应该认真思考和加以重视。同时应该充分认识到对亚健康状态的研究,是21世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康是介于健康与疾病之间的中间状态,是人体活力减退,反应能力降低,适应能力下降,生理功能减弱的状态。因此,我们对亚健康绝不能掉以轻心。我们应持的态度是:一重视,二不怕。由于近代科学的发展,已使亚健康成为一种可以被控制的状态,只要正确认识,认真对待,亚健康人群仍可享受和健康人一样的生活。我们撰写本书的目的,就是要帮助广大读者认识亚健康、检测亚健康、防治亚健康,从而走出亚健康,使大家生活得更健康、更幸福、更美好。

中国科技未来研究会会长,著名的生物学家谈家桢院

前 言

士非常关心和支持我们的工作,并为本书作序,在此致以衷心的感谢。

参加本书编写的有中国科技未来研究会亚健康学会的同行们;还有上海科学技术文献出版社的领导、编辑,尤其是陈云珍副编审等,他们不辞辛劳,花了很多时间,精心组织、审核,付出了大量的心血,对他们的辛勤工作和大力支持也表示衷心的感谢。期盼本书不仅成为亚健康者的良师益友,而且成为进行亚健康知识宣传教育的实用教材。

由于撰写时间紧、难度大,肯定有许多不足之处,敬请广大读者多提宝贵意见。同时,在此对所参考、引用资料的原作者表示诚挚的感谢!

编 者

2003年6月

目 录

第一部分 亚健康概述

第一章 健康新概念 /3

第二章 亚健康状态 /6

一、亚健康状态的提出 /6

二、何谓亚健康状态 /7

三、亚健康人群比例 /9

第三章 亚健康成因 /12

第四章 亚健康防治 /15

一、养成良好的生活习惯 /16

二、膳食合理 /17

三、保持心理健康,必要时接受心理咨询和治疗 /18

四、用亚健康预防报警系统科学地引导人们正确使用
保健食品 /21

五、保健物理疗法 /23

六、其他疗法 /23

七、亚健康者的自我管理 /25

第二部分 亚健康检测

第五章 亚健康检测常用方法 /29

- 一、亚健康自我检测法 /29
- 二、超倍生物显微系统检测 /31
- 三、生物信息能量检测 /32
- 四、量子检测 /33
- 五、骨质疏松检测仪检测 /33
- 六、亚健康检测与心电图、B超等传统检查方法的区别 /33

第六章 亚健康预防报警系统

——超倍生物显微系统的特点及适应证 /35

- 一、特点 /35
- 二、适应证 /36
- 三、超倍生物显微系统的潜能性 /38

第七章 亚健康检诊的新理念

——人的整体动态平衡理念及三大理论基础 /39

- 一、人体血液细胞形态学理论 /39
- 二、氧自由基学说 /47
- 三、人体全息胚理论 /54

第三部分 亚健康防治各论

第八章 营养 /61

- 一、维生素 A 不足与缺乏 /61
- 二、B 族维生素不足与缺乏 /63
- 三、维生素 C 不足与缺乏 /65
- 四、钙不足与缺乏 /69
- 五、铁不足与缺乏 /71

第九章 心血管系统 /74

- 一、脑供血不足 /74
- 二、心肌供血不足 /75
- 三、血压增高 /77
- 四、血脂增高 /79
- 五、血黏度增高 /81
- 六、脂质代谢紊乱 /82
- 七、微循环障碍 /83
- 八、动脉粥样硬化倾向 /85
- 九、中风的先兆 /88

第十章 血液系统 /91

- 一、缺铁性贫血倾向 /91
- 二、营养性大细胞性贫血倾向 /92
- 三、溶血性贫血倾向 /93
- 四、再生障碍性贫血倾向 /94

目 录

五、珠蛋白生成障碍性贫血倾向 /96

六、白细胞减少 /97

七、血小板减少 /98

第十一章 消化系统 /99

一、胃肠功能紊乱 /99

二、浅表性胃炎倾向 /100

三、肝脏负荷过重和肝脏损伤 /102

四、脂肪肝倾向 /105

五、胆系负荷重 /107

六、胆系结石迹象 /108

七、胰腺负荷过重 /109

八、痔亚临床期 /110

第十二章 内分泌、代谢系统 /113

一、糖尿病倾向 /113

二、痛风亚临床期 /116

第十三章 运动系统 /118

一、颈椎退行性改变 /118

二、腰椎退行性改变 /120

三、骨关节病变亚临床期 /122

第十四章 泌尿生殖系统 /123

一、尿路结石迹象 /123

二、前列腺增生倾向 /124

三、女性更年期综合征倾向 /127

四、盆腔炎亚临床期 /129

五、乳腺小叶增生倾向 /131	
第十五章 其他 /133	
一、免疫功能低下 /133	
二、急性感染倾向 /134	
三、病毒感染倾向 /135	
四、寄生虫、微生物存在 /137	
五、机体疲劳 /138	
六、睡眠障碍 /141	
七、过敏性体质 /143	
八、重金属盐沉积倾向 /145	
九、精神应激 /146	
十、恶性肿瘤早期 /148	
十一、化疗反应 /152	
十二、治疗效果良好 /153	
十三、治疗效果不良 /154	
十四、疾病康复期 /155	
第十六章 各种综合征 /157	
一、电脑综合征 /157	
二、耳塞综合征 /158	
三、电视综合征 /159	
四、空调综合征 /161	

第四部分 附图、附录

- 一、布康超倍生物显微系统亚健康血液检测图谱 /165
- 二、中国科技未来研究会亚健康学会简介 /186
- 三、主要参考文献 /188

75%

1 亚健康概述

第一章 健康新概念

健康是人类追求和探索的永恒主题,是人类最大的财富,也是 21 世纪医学的追求。

随着社会发展和各种条件的改善,人们的健康观也随之发生了变化。过去,我国人民由于受到传统世俗的影响,把健康单纯地理解为“无病,无残,无伤”。1948 年世界卫生组织(WHO)对健康下了一个科学的定义,明确地指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是在身体、心理和社会适应上的一种完好状态。”1978 年国际初级卫生组织保健大会在前苏联阿拉木图召开,在《阿拉木图宣言》中附有关于健康的定义,提出“健康不仅是人体的生理健康,而且必须包含该人体当时的心理状态和社会环境都处在一个极完美的状态”。

在促进健康的努力中,人们往往依靠药物、医疗设备和医生,很少重视自己。在日常生活中,有些人被疾病折磨了许多年,仍对自己所患的疾病了解很少;把疾病和康复的全部希望和权力统统交给了医生。实际上,医生并不是疾病康复的主体,真正的主体是自己。如高脂饮食、饮酒、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等,都是加剧冠心病的危险因子。对于防治冠心病,如不设法控制这些危险因子,光靠医生和药物,显然是难以奏效的。因此人们应该重视健康,重视预防,及早地进行健康投资。这对防治疾病,提高健康水平,提高生活质量,有着不可低估的作用。

1986 年第一届国际健康促进大会发表的《渥太华宪章》指出：“健康促进是促使人们提高维护和改善他们自身健康的过程。为达到身体、精神健康和社会良好适应的完好状态，每个人或人群必须有能力去认识和实现这些愿望，满足需求以及改变或处理环境。”WHO 西太平洋地区办事处的政策性文件——《健康新地平线》明确指出：“卫生干预必须要以人为中心，以健康为中心，而不是以疾病为中心，并且必须将重点放在有利于健康的工作上，作为人类发展的一部分。”因此，WHO 提出的健康新概念对全世界人民的健康影响是巨大而深远的，从现代的健康概念中可以看出，真正的健康应包含 4 个方面：第一生理健康，第二心理健康，第三道德健康，第四社会适应健康。

WHO 根据健康的含义还制定了健康的 10 条标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳。

2. 处事乐观，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。

以上 10 条，体现了健康所包含的躯体、心理的完好状态和社会适应能力三方面的内容。

“人为健康，健康为人人”是 WHO 的一项战略目标，健康

是社会和经济发展的基础,是人类最基本的需要和权力。这就要求每个人不仅要珍惜和重视自身的健康,还要对全社会的健康承担责任和义务。