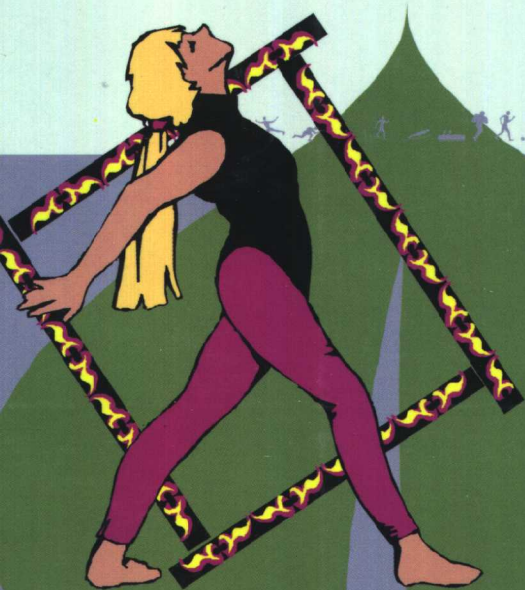




摆脱亚健康

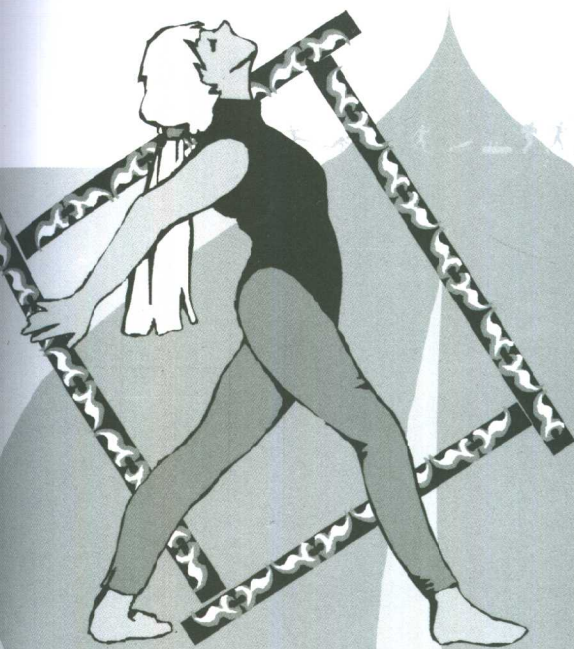
● 傅善来 编著



江苏人民出版社

摆脱亚健康

● 傅善来 编著



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

摆脱亚健康 / 傅善来编著. —南京: 江苏人民出版社, 2003

ISBN 7 - 214 - 03396 - 8

I. 摆... II. 傅... III. 保健 — 普及读物
IV. G161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099777 号

- 书 名 摆脱亚健康
编 著 者 傅善来
责任编辑 左 衡
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 者 丹阳教育印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 2.625
印 数 1—5130 册
字 数 46 千字
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7 - 214 - 03396 - 8/G · 1189
定 价 6.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

前 言

没有人不留恋人生,没有人不希望自己的生活美满幸福,事业有成,而这一切的一切,根基都是取决于健康。

据世界卫生组织一项全球调查表明,真正健康的人仅占 5%,有病的人占 20%,而 75%的人处于一种似病非病的第三状态,即亚健康状态。亚健康状态实际上是在向你出示黄牌警告,如若不加重视,疾病就会接踵而来;但如能加强自我保健,建立健康生活方式,也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。这本小册子就是帮助处于亚健康状态的朋友,尽快学会自我调节,做到心理健康,生活节奏有规律,全面均衡适量营养,适当进补,

适量运动、尽早摆脱亚健康状态；症状较为严重者还是应去医院诊治，佐以药物治疗。

这本小册子在编辑出版过程中得到许多专家指点、领导支持，张乃和主任医师撰写附录《定期健康体检》，蔡惠敏、曹银燕、吴亦君、张俊焱、何亦平女士、小姐抄写、誉印，特此感谢。

限于作者水平，不妥之处望请读者指正。

上海预防医学会养生保健专业委员会副主任委员

上海瑞美医疗保健中心医学顾问

傅善来

2002. 10. 12

目 录

1	健康
1	● 健康的标准
2	● 疾病
3	● 亚健康
5	● 亚健康的表现
8	构成亚健康的主要成因
10	摆脱亚健康的主要对策
10	● 生活节奏要有规律
11	充足睡眠不熬夜
12	目标定位要确切
13	给自己留有“喘息时间”
15	交叉发挥人体各部分功能
15	每周娱乐半天
16	学一点家庭性保健
19	● 全面、均衡、适量的营养
23	健康膳食十要素
23	● 适当进补
25	补充蛋白质
27	补充维生素
28	补充钙
29	补充硒
31	补充卵磷脂
33	补充益生菌

35	辨证施补
38	现代健康进补方
44	● 适度运动
48	健身运动十节
53	忙里偷闲保健操
55	● 构筑良好的居室环境
56	光照充足
57	通风换气
60	室温调控得当
61	装潢宜简
62	卧室内尽可能不放置家电
64	声控得当
66	保持室内清洁
67	不要在居室内吸烟
68	● 养成良好的卫生习惯
68	不吸烟
69	少饮酒
70	要喝茶
71	不忘吃早饭
72	● 心理健康
73	增强健康心理
73	培养乐观情绪
74	寻找欢乐
75	附：定期健康检查



健 康

随着社会的发展,生活条件的改善,人们的健康观也随之发生变化。20 世纪以前,人们对健康的认识就是不生病。1948 年世界卫生组织宪章中提出了著名的健康新概念:“健康不仅仅是不生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”这就充分表明,健康在生物属性方面,不单纯指人体没有病痛,而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。同时还在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常,在环境、物质和精神生活的满意度等方面也属正常。

健康的标准

世界卫生组织根据健康的含义,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和繁重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,身材匀称,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。读者朋友,您衡量一下自己,健康吗?

疾病是人体在外界致病因素和体内某些因素的作用下,因自稳态调节紊乱而发生的生命活动障碍过程。在这一过程中,人体对病因及其损伤产生抗损伤反应,如细菌入侵使人体出现畏寒、发热等症状;同时出现各种体征,如咽部充血、红肿,乏力……这时我们说:“病了。”医生根据病人的症状、体征以及实验室检查,作出疾病的诊



断。疾病是生命活动障碍过程,经过合理治疗,多数能完全恢复健康,但也有不能完全恢复健康,如高血压、糖尿病等属于终身性疾病,一旦得病是难以完全恢复健康的。少数治疗无效时,则生命活动趋向终止——死亡。

亚 健 康

在日常生活中,难免会碰到自觉疲乏、胃口不好,失眠等浑身不舒服的症状,可是,到了医生那里,横查竖查,就是查不出毛病来。在很长一段时间里,人们不认识这种现象,还以为是医生没有本事,或者说是病人多事,无病呻吟。现在,对人体这种状况清楚了,这种“自感不爽,检查无病”,介于健康与疾病之间的一种状态(既不完全健康,又达不到疾病的诊断标准和程度)叫亚健康。又称亦此亦彼的第三状态,也叫灰色状态,病前状态,亚临床期,临床前期,潜病期。

亚健康是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,当处于这种状态时,人体活动能力降低,反应能力降低,适应能力降低和免疫功能下降,容易罹患疾病。预防和消除亚健康,是世界卫生组织 21 世纪一项预防性健康策略。据世界卫生组织一项



全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,经医生检查,诊断有病的人也只占20%,而75%的人处于亚健康状态。

亚健康状态中,有两种情况要特别引起重视,一种是“潜病态”。人体内已有潜在的病理信息,但尚未出现临床表现,查不出器质性病变。长期来,人们对潜病态的病理信息,不易或未能识别。现在已经开始有多种手段可以加以识别,然后,采取必要措施将疾病消灭在萌芽状态。如高分辨多相显微镜,观察人体外周血液中红细胞、白细胞、血小板以及血液中氧自由基、胆固醇斑块、细菌、真菌以及各种结晶分布、色泽的不同,预测引起亚健康的可能因素及其发展趋势,采取必要的对策,使人们尽快从亚健康状态中走出来,走向健康。

另一种是“前病态”。前病即《千金方》中所说的疾病。存在于人体的病理信息已有所表露,但临床上尚不能明确诊断,任其发展便成为疾病。

亚健康是一种动态状态,它不会永远停留在原有的状态中,或者向疾病状态转化,这是自发的;或者向健康状态转化,这是需要自觉的,即需要付出代价与努力的。要预防和消除亚健康,就需要“主动养生”。例如,还未疲乏时,就“主动休息”,让身体“充电”后再干,这比连续干效果好,也不伤身体。又如不要等口渴了,再喝水,水是生命之源,人体始终需要得到水的滋润,才能保持旺盛的



生命力。再比如,不要等缺乏各种维生素、微量元素的状况出现后,甚至疾病发生时,再考虑补充维生素、微量元素,这时为时已晚,损失太大。平时如能做到在调整膳食结构的同时,服食一些维生素、微量元素保健品以补充人体需要,就能保证健康。

对亚健康若不加重重视,它就会发展成疾病。亚健康发展成疾病的一个重要诱因是长时期超负荷、持续不间断工作、学习,或睡眠不足,疲劳得不到消除而导致过劳。其次是营养不到位,运动不得当、心理不健康等因素。如能科学地对待亚健康,针对引起亚健康的可能原因,采取适当措施;至于一些症状较为严重的应及时去医院请医生诊治,佐以药物治疗。这样就能帮助你摆脱亚健康状态,向健康方向转变,走向健康。

亚健康的表现

6

一、活力减退

1. 早晨不能按时醒来,醒后懒得起床。
2. 走路抬不起脚。
3. 不想参加社交活动,尤其不愿见陌生人。
4. 懒得讲话,说话声音细而短,自觉有气无力。
5. 坐下后不愿起来,时常托腮呆想发愣。



6. 说话、写文章不时出错。
7. 记忆力下降,想不起朋友的嘱托或者忘掉前几小时的事情。
8. 提不起精神来,过分地想用茶或者咖啡提神。
9. 口苦、无味、食欲差、饭菜没有滋味,厌油腻,总想在饭菜中加些刺激性调料。
10. 吸烟、饮酒的嗜好有增无减。
11. 耳鸣、头昏、目眩、眼前冒金花、烦躁、易怒。
12. 眼睛发沉、呵欠不断。
13. 下肢沉重、休息时总想把脚架在桌上。
14. 入睡困难,想这想那,易醒多梦。
15. 打盹不止,四肢像抽筋一般。
16. 脱肛、痔疮。

如果有出现 2~4 条情况时,说明轻微疲劳;有 5 条以上是重度疲劳,也许已经潜伏着疾病了。

二、反应能力减退(脏器和功能改变)

1. 高血脂
2. 高血尿酸
3. 高血压
4. 高血糖
5. 高血黏度

三、适应能力减退

1. 热不得



2. 冷不得
3. 吃不得
4. 饿不得
5. 换一地方就睡不着
6. 晕车、晕船

四、免疫力下降

1. 牙周炎复发
2. 口腔黏膜溃疡复发
3. 鼻腔干燥、鼻前庭炎、鼻前庭疔
4. 眼睑炎、麦粒肿
5. 感冒不断





构成亚健康的主要成因

现代人工作环境一般都比较较好，酷暑不被阳光晒，严冬不被寒风吹，冬暖夏凉；上楼乘电梯，出门坐汽车……似乎工作环境十分优越。其实，如果不关爱健康，不注意自我保健，要不了多久，这些活泼可爱的小伙、亭亭玉立的姑娘就会变成面黄肌瘦的文弱书生、弱不经风的林黛玉。为什么如此优越的环境和条件，反而会对人体健康产生不良影响呢？

其一，在当今社会这种信息万变、知识爆炸的时代里，工作节奏非常快，竞争亦十分激烈，白领人群的精神压力相当大，非常容易发生脑力疲劳。体力疲劳、脑力疲劳都是人体一种保护性反应，它提醒人们应该休息了，通过休息让体力和脑力得以恢复。如若无视疲劳的预警，长此以往，日积月累，过劳就会接踵而来，亚健康乃至疾病也因此就会发生。

其二，终日的写字楼门窗紧闭，犹如一个水泥罐头，尤其在有空调的环境里，通风不良，造成空气中氧气不足，二氧化碳等浑浊空气积聚，再加上电磁污染、装潢污染等等。人们生活在这种环境里，久而久之就会出现头昏、头涨、胸闷、乏力等亚健康表现。



其三,营养不到位。白领人群收入较一般人群丰厚,营养理应不成问题。可是,由于营养知识普及不力,营养盲太多,有不少人吃东西跟着感觉走,也有些人吃东西是人云亦云,以致出现“吃菜,不吃饭”、“饭越吃越少”、“油越吃越多”、“视鸡蛋如炸弹”……以至于营养失衡,像肥胖、高血脂、高血压、高血糖、冠心病等富裕型疾病在白领职业人群中已经出现流行态势,如不加以遏制,其后果不堪设想。

其四,运动少。写字楼工作运动机会少,能量消耗也少,胃口就小,就会慢慢发生营养不良。一到冬天,血气虚弱、不畅,出现畏寒怕冷,动不动伤风感冒、便秘、腹泻,整天手脚冰凉、脸色萎黄,黄褐斑、雀斑等各种色素沉淀。也有的人由于运动少,大便秘结,肝火旺盛,内分泌失调,脸面坑坑洼洼长满“青春豆”,既影响美观,又影响健康。

所以,工作在写字楼里的白领人群,尤其要懂得科学的自我保健,这样才能不断增强体质,迎接各种机遇和挑战。





摆脱亚健康的主要对策

生活节奏要有规律

当今社会是瞬息万变、知识爆炸的时代,人们处在剧烈的竞争中,工作和生活节奏明显加快,随之而来的疲劳也就容易发生。有专家指出,疲劳,特别是脑力疲劳,是现在和未来一个世纪危害人体健康,导致亚健康的一个不可忽视的重要因素。据统计,1994年上海地区科技人员平均死亡年龄67岁。较全市职业人群早死3.26岁,其中15.6%发生在35~54岁的早死年龄段。为什么那些学富五车、满腹经纶的科技人员会英年早逝呢?分析其原因是复杂的,其中重要的一条是科技人员工作方式与工人、农民不一样,工人离开机器无法继续劳作,农民天黑强迫你离开大地只能休息,惟有科技人员不受工作条件限制,往往是不分上班和下班,不分白天还是黑夜,常常持续不间断地工作着,生活节奏很不规律,尤其是一些事业心强的科学家,甚至连做梦也在思索着问题,这样就非常容易产生疲劳。可是,在日常生活中,人们比较重