

亚健康

人体潜伏的危机



主编 宋在兴

上海中医药大学出版社

亚健康

——人体潜伏的危机

主 编 宋在兴

副主编 洪圣超

编 委 宋为民 陆月莲 周坤福

王明艳 赵凤鸣

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康:人体潜伏的危机/宋在兴编.-上海:上海中医药大学出版社,2000

ISBN 7-81010-478-0

I.亚… II.宋… III.病理生理学 IV.R363

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37896 号

责任编辑/秦葆平

技术编辑/宓国华

责任校对/方家骅

封面设计/王 磊

出 版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行/新华书店上海发行所

印 刷/大丰市科星印刷有限责任公司

版 次/2000 年 7 月第 1 版

印 次/2000 年 7 月第 1 次印刷

开 本/787×1092 1/32

字 数/145 千

印 张/7.25

印 数/1—4 000 册

ISBN 7-81010-478-0

R·456 定价:12.40 元

114V89/105

智者善保養
需防亚健康

孟景書題

序

下一世纪对人类最大的威胁是什么？瘟疫？癌症？核扩散？艾滋病？都不是！世界卫生组织(WHO)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。就是说，社会发展至今，亚健康这个过去不为人们关注的“区区小疾”，今后却成了人体潜伏的危机，成了人类的大敌。大敌已经当前，必须知己知彼，方能百战不殆。

“知彼”，就是要充分认识亚健康的真面目，认识它的危害，认识到采取有效对策的重要性。亚健康并不荷枪实弹，面目狰狞，而是温和地躲在暗处——每个人的身上，在不知不觉中腐蚀着人们的生命。明枪易躲，暗箭难防。隐蔽的“暗敌”蚕蚀了人们的身心而令人不自知。亚健康不仅可以发展成为不易医治的疾病，而且会促使人们体弱早衰。“虽然没有病，但是不健康”，使人成为一个“半健康人”。WHO估计：全人类至少有60%是这种半健康人，而且下世纪将会更多。真是面广而量大，说亚健康是人类的大敌，一点也不为过。

亚健康状态，介于健康与疾病之间，它有“症状”，却没有临床疾病的诊断指标，它不是生龙活虎的健康，而是让人

受着“慢性痛苦”的折磨,享受不到生活的乐趣与温馨,使得人们生活质量和生命质量下降。这种状况已引起许多发达国家的高度重视,并因国家的不同而出现许多同义词:诸如第三状态、亚临床态、病前状态、灰色状态、半健康态、亚健康态、次健康状态、临床前态、潜病态、诱病态、游移态……它折磨健康于每时每刻,损害身心于不知不觉中。它导致人体两个“下降”:精神活力下降、应激能力下降。表现为:疲乏无力、精神不振、焦虑不安、易激怒、情绪不稳定、适应能力差、头痛、失眠、胸痛、胃纳不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力降低、社交障碍乃至性障碍……使人们身心陷于痛苦之中还莫明其妙。在这里,“有病就找医生”对亚健康人不适用了。到了医院,经各种现代化仪器检测,或专科医师、专家诊断均“查无实据”,没有器质性病变指标。因此医生对此束手无策,开不出对症治疗的药,拿不出解除病痛的方。亚健康人普遍免疫功能低下,容易罹患各种疾病;心理状态脆弱,容易导致各种身心疾病,甚至精神疾病。亚健康态既是疾病的先导,也是早衰的先兆。

“知己”,就是要寻找导致亚健康的原因,充分认识其潜在的危害,找出对策。生活、工作、学习的压力太大,令人们身心疲惫;社会、家庭、个人的问题太多,使人们精神烦恼;环境污染日益加剧,使人们体质下降;生活方式、生活习惯不科学,破坏和干扰了人们的生物钟“准点”运转;社会竞争愈加激烈,使人们焦虑不安。亚健康使人们尝不到人生的乐趣,就在每个人的身上,与人们朝夕相伴,但大多数人却熟视无睹或“拿它没办法”。已经看过医生了,医生说“没

病”，因此只有无奈地痛苦下去，这种“慢性蚕蚀”，既损害人的躯体，也消磨人的意志。在万般无奈中，有的人已认识到或觉悟到，把命运仅寄托于医学、医生是不行了，如今全靠自己救自己。人类具有“上帝”赐予的，连自己也估计不足的潜能，要充分运用它，调动它来战胜亚健康。人体潜能是一块有待开发的处女地，专家估计，多数人的一生中都未能很好地发挥自己的潜能而将其白白浪费掉了。一个妇女，当爱子被压在汽车轮下时，她竟能把汽车掀起将其救出；一个坠楼者抓住电线，竟能坚持到获救；前苏联卫国战争时，三个战士居然能将一门喀秋莎大炮抬到山头，而战后却不能把它抬下山。年仅7岁的小江珊在洪水中抱住小树竟坚持九小时而至获救。他（她）们是被迫应用和发挥了自己的潜能。那么，人们在平时能否自觉地应用自身潜能来克服自己的亚健康状态呢？这颇值得每个人深思。

美国康乃尔大学所做的“温水青蛙”著名实验也许对人们有所启迪。把青蛙投入沸腾的油锅中，青蛙便会用尽平生之力，奋力跳出油锅而自救；若把青蛙先放在温水锅中，它会感到舒服而畅游，但此时在锅底慢慢加热，使水温逐渐升高，青蛙却失去奋力一跳的应激能力，并逐渐失去运动能力，最终被煮死。可见，处于什么状态对生存十分重要。在前一实验中，青蛙处于生死关头，这种状态不容有丝毫犹豫而一跳决生死。在后一实验中，状态似乎不太危急而是“慢性蚕食”，损伤于不知不觉中，由于惰性而失去警觉，不会竭尽全力来对付，在惰性支配下，即使水温上升至对己不利，也跳不起来了。人们对自己所处的亚健康状态的态度是如

“温水青蛙”那样,还是充分认识到其危害性而全力以赴呢?当人们意识到亚健康状态将要来临或瞬息即时,便要迅速跳出,使亚健康不沾身,那样就可以健康地活至寿限。若认识不到亚健康的危害,任其在自己的心身泛滥,那就必然是痛苦地活着,且活不到寿限。在当今的社会,竞争是难免的,为了事业,为了财富,人们必须付出,有所失才能有所得。但绝不能付出健康,到头来顶多是一个“事业有成,身体累垮,寿命缩短”的结局。弄不好,事业无成,心力交瘁,落得个“人财两空”。中青年也许能“用健康换取财富”,但到了老年时再“用财富换取健康”却是不可能的。健康与财富,健康毕竟更重要。健康是“1”,事业、家庭、爱情、财富等都是“0”,只有放在健康这个“1”之后才有意义。事业有成,获得了“10”,家庭幸福,获得了“100”,财富增加,又增加一个“0”,得到“1000”。但若没有了健康,便什么也没有了。您经常疲乏、焦虑么?有没有失眠或神经衰弱?有无其他种种亚健康?如果有,您就要及时采取有效对策消灭它,这是对亚健康的“正当防卫”,也是本书着重要告诉您的。最根本的正当防卫则不仅是“将疾病消灭于萌芽状态”,更应是防患于未然,使亚健康不在您身上发生。在这方面,中医学“治未病”的经验十分丰富,作为炎黄子孙应充分发掘和应用,使其有效地对付“21世纪人类之害”——亚健康。本书还会告诉您怎样采取科学的健康的生活方式,使自己“长期健康”。读完本书,便会明白将“长期健康”、“善终天年”由良好的愿望变为现实的途径是:必须战胜亚健康。新世纪的大事之一,便是努力消灭亚健康。如今许多科学家、医

学家都在作出自己的努力,除了普及亚健康知识外,还在研究走出亚健康的途径,包括开发纠正及调治亚健康的产品,希望能为人类的健康事业作贡献。本书系我国论述亚健康问题的第一本专著,错谬之处在所难免,热切地盼望读者批评指正。

名老中医孟景春教授对本书给予了很大的关怀,并为本书题词,在此我们谨致谢忱。

编 者

2000年3月

目 录

第一章 亚健康蚕蚀生命	1
一、何谓亚健康	1
(一)多少人生活在亚健康的“慢性痛苦”中	1
(二)“慢性痛苦”需要科学的认识和解脱	7
二、亚健康的含义	11
(一)第三状态及亚健康状态	11
(二)什么是亚健康	13
(三)什么是健康? 什么是疾病	14
(四)亚健康为我们带来什么	18
第二章 躯体性亚健康	21
一、疲劳感	22
二、“亚高血压”(临界高血压、正常高血压)	24
三、失眠	28
四、头痛	34
五、便秘	35
六、过敏体质	36
七、隐性贫血	40
八、神经衰弱	42

九、体质虚弱·····	44
十、耳鸣·····	45
十一、口干·····	46
十二、肝炎临床前期·····	47
十三、体气不良·····	48
十四、中风的先兆·····	49
十五、糖尿病的早期信号·····	50
十六、眼皮跳·····	53
十七、眼前“出彩”不是好兆·····	54
十八、你口臭吗·····	54
十九、肥胖、超重、偏瘦·····	56
第三章 心理性亚健康 ·····	60
一、心理健康的标准·····	60
二、关注心理健康、营造良好的“心理生态”环境·····	61
三、你的心理老了吗·····	62
四、心理养生——21 世纪的保健主题·····	62
五、心理养生与健康长寿的科学根据·····	64
六、情绪饥饿与心理危机·····	68
七、你是否有“潜伏心理危机”·····	69
八、心因性亚健康·····	70
九、消化性溃疡也是一种心身疾病·····	73
十、疲倦感·····	74

十一、焦虑感	75
十二、无聊感	76
十三、不快乐	77
十四、忧郁	78
十五、猜疑心	79
十六、心理饱和	79
十七、压力感	82
十八、科技压力综合征	87
第四章 人际交往性亚健康	90
一、基本欲望支配着人的行为	90
二、处世障碍	91
三、孤独和冷漠	92
四、自卑感	93
五、人际关系不良	96
六、成功者的个性和自律	99
七、性格的亚健康状态	102
八、自闭症	105
九、夫妻吵闹与情绪健康	109
十、婚姻失败导致亚健康	111
十一、竞争诱发亚健康	114
十二、现代社会病——自杀	114
第五章 性亚健康	117

一、性困扰者知多少	117
二、健康性生活的好处	121
三、婚姻维系与亚健康	123
四、男、女性的亚健康“症状”	125
五、男性性功能障碍	126
六、白带示警	127
七、阴道干燥、疼痛	128
八、性罪错	128
九、性生活的和谐	129
十、单身者的性出路	132
十一、夫妻感情融洽的类型	133
十二、感情是最好的“壮阳药”	134
十三、运动是女性性爱的助燃剂	135
十四、性与“门当户对”	135
十五、妒嫉妄想	137
十六、社交恐怖症	138
十七、缩阳症	140
十八、当心“性用品”的陷阱	140
十九、生殖健康——为了人类的代代健康	141
第六章 走出亚健康	143
一、生活错误	145
二、压力	149

三、环境污染、防治不力	151
四、合理用体、用脑、用情	154
五、关掉电视机,巧妙用电脑	158
六、提高心理承受能力	161
七、亚健康高发人群	162
(一)儿童、青少年	163
(二)刚参加工作的人	165
(三)人事纷扰中的人	165
(四)时髦职业者	165
(五)小老板	166
(六)大学生	167
(七)演员	167
(八)知识分子	168
(九)成功者	168
(十)医护人员	169
(十一)出国者	170
(十二)留守女、回家女	171
(十三)离婚、单身、丁克家庭、再婚者	172
(十四)打工者	173
(十五)下岗、失业者	173
(十六)昼夜轮班者	174
(十七)更年期男女	175

(十八)离退休者	175
(十九)电脑人	176
(二十)遭遇突发生活事件者	176
(二十一)乱吃药的人	177
(二十二)企业在职职工	177
(二十三)久病、衰竭的人	177
(二十四)大病、重病之后的人	177
第七章 你要健康,就要过健康的生活	179
一、走出“健康围城”	180
二、健康第一	182
(一)健康是“1”,其余都是“0”	182
(二)健康需要一生的耕耘	184
(三)花钱,买得到健康吗	184
(四)惰性是健康的腐蚀剂	187
(五)健康在于“储蓄”、“零存整取”	188
(六)过“有质量”的生活	189
(七)健康的三把“尺子”	191
(八)国人需防“小康病”	193
(九)健康人也应定期体检	194
(十)关注天气,保健防病	195
(十一)吃得合理,才能活得健康	197
(十二)“快乐体育”	202

(十三)保护大脑,巧用大脑	204
(十四)适度操劳也可促健康	206
(十五)学会休闲	206
三、生活规律促长寿	208
四、保持宁静	211

第一章 亚健康蚕蚀生命

一、何谓亚健康

亚健康是个新名词,它一诞生就有许多别名,诸如半健康、第三状态、潜病状态、临床前期……许多介绍的文章都对它解释不详,使得人们不能获得一个明晰的概念。它虽是个新名词,却是世纪末出现的新名词中最重要的概念之一,甚至可能是划时代的概念。它与人们的健康、长寿、益智、欢乐等这些“人类永恒的话题”都息息相关。人们首先要弄清它,读懂它,才能有效地摆脱它。

(一) 多少人生活在亚健康的“慢性痛苦”中

为了使读者对亚健康有个具体而生动的印象,这里先举几个例子,都是几个亲历者的自述。

例一 赵女士(20多岁,记者):我有过很长一段“身心状态不佳”的体验。那段时间我极易失眠,即使勉强能睡着,醒后也懒散、头昏,白天感到乏力、提不起劲来。在心理上,我对生活忧心忡忡,情绪反复无常,周围的人以为我脾气怪,不易接近。还有的人关心地问“你病了?”是的,我揽镜自窥,瘦削、僵硬、刻板、两眼空洞无神,我不禁长叹,这是怎么了?我请假去医院做了两天的“全面检查”,医生拿着一大堆检查、化验报告单,有点诧异地问:“你没有什么病,我好像从来没见过这么健康的人。”我还健康? WHO 对健