

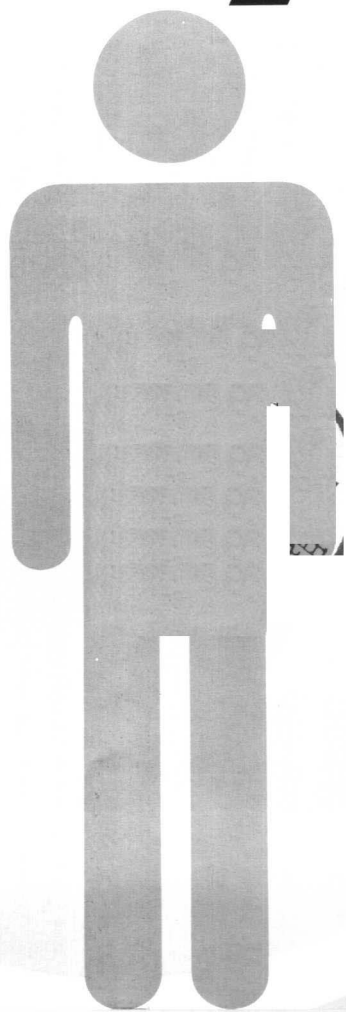
摆脱亚健康 15计

世界卫生组织的全球性调查结果表明：全世界处于真正健康状态的人仅有**5%**，处于各种疾病状态的人也只有**20%**，剩下的那**75%**的人都处于由健康向疾病过渡的状态——**亚健康状态**。

曹 龙 著

摆脱亚健康 15计

曹 龙 著



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

摆脱亚健康 15 计 / 曹龙著. — 珠海: 珠海出版社, 2005.4

ISBN 7 - 80689 - 371 - 7

I. 摆 ... II. 曹 ... III. 保健 - 普及读物
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026631 号

摆脱亚健康 15 计

曹 龙 著

终 审: 罗立群

策 划: 蔡金宝

责任编辑: 李一安 蔡金宝

封面设计: 嘉扬广告

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

电 话: 0756 - 2639346 邮政编码: 519001

邮 购: 0756 - 2639344 2639345 2639346

网 址: www.zhcbs.com

E - mail: zhcbs@zhcbs.com

印 刷: 茂名广发印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 5.75 字数: 133 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 6000 册

书 号: ISBN 7 - 80689 - 371 - 7 / R · 44

定 价: 11.00 元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印厂调换)



曹医生忠告

不同的年代、不同的环境与不同的条件决定了人们的健康观念，对健康的认识也不尽相同。长期以来人们受传统观念和世俗文化的影响，一直都在认为“无病就是健康”。而无病也就自然而然地成为了健康的判断标准，而随着历史的发展，科学的进步，人们对健康的认识也在不断发展和深化，突破了狭隘的、消极的、低层次的“无病就是健康”的健康观念，把人们对健康的解释从生物人的范围扩大到社会人的范围，同时也由个体健康观念扩大到群体健康的观念。

世界卫生组织对健康做出了明确的定义：健康是身体、心理和社会适应的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。

这个健康概念强调了人与环境的和谐相处，要求人们主动协调与环境的关系，保持人类的健康与社会环境和物质环境的高度统一。

健康是人类的一项最基本的权利和最基本的需求，是人类社会进步的标志和动力，是人类生存和发展的基本要素。对健康的追求是全人类共同的目标，人人为健康、健康为人人，如今的健康问题已经是全社会和全民的大事了。

中国人对健康的追求从没有停止过，早年的全民甩手运动，大街小巷到处可见甩手的人群。紧接着打鸡血运动，大

公鸡不知得罪了谁，人们每天抱着个大公鸡，求爷爷告奶奶地求人打鸡血，直到有人因此产生过敏反应、溶血反应而结束。后期全民喝红茶菌，直到许多人以拉肚子而告终。

健康是人类一直的追求，而现代社会的各种诱惑，令人难以选择。前世界卫生组织总干事中岛宏博士曾经指出过“许多人不是死于疾病而是死于无知、死于愚昧”。用健康换取金钱，是对健康的无知。东西方地域文化的不同，社会文明进程的不同，使得东西方人对健康的理解和观念也不尽相同。西方的白领是透支金钱、储蓄健康。中国人正相反，透支健康、储蓄金钱。

世界卫生组织将健康的概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态”。据世界卫生组织的全球性调查结果表明：全世界处于真正健康状态的人仅有5%，处于各种疾病状态的人也只有20%，剩下的那75%的人都处于由健康向疾病过渡的状态——亚健康状态；世界卫生组织将这种状态称为人的生命状态的“第三状态”。1999年，世界卫生组织宣告：“亚健康与艾滋病是21世纪人类最大的健康敌人。”

亚健康是上世纪90年代中期才出现的医学名词，是城市人的常见病，但是人体的各项指标均为正常，只有头痛、失眠、身体过度疲劳、精神萎靡不振以及颈、背、肩膀、腰或全身关节酸痛等现象。认为亚健康状态与器质性疾病不同，亚健康当时被定义为功能性疾病，而这种认识一直被延续到现在。

亚健康的研究一直以来都在一种严重的误区当中，而这些严重的误区大部分来自于医学界，具有极高的权威性。这样就使得亚健康的预防、诊断、治疗没有明确的方法。这也是人们产生亚健康无法预防、无法诊断和无法治疗的观念的原因。是





人们谈“亚”色变的根源。

如何摆脱亚健康的困扰？如何对亚健康进行自我诊断？如何对亚健康进行自我调整？这些都是亚健康人群中被普遍关注的问题。

在这里我结合自己多年来研究亚健康的实践，为广大的读者献上 15 计。为了帮助大家摆脱亚健康，我采用真实题材，化名举例的方法，书中所涉及的人和事，如果与你相似，请不要对号入座，对此，我先表示歉意。

2005 年 3 月 28 日



目 录

曹医生忠告	1
第 一 计 行为调节	1
第 二 计 纠正脊柱椎体的微小错位	17
第 三 计 科学运动	31
第 四 计 心理调节	39
第 五 计 合理膳食	49
第 六 计 培养孩子的好习惯	59
第 七 计 自我监测	65
第 八 计 摆脱心脑血管疾病的亚健康状态从防治 颈椎病入手	73
第 九 计 重视“腰酸”，摆脱腰段亚健康	87
第 十 计 面部淋巴引流，摆脱面部皮肤亚健康	97
第十一计 正确认识肥胖，科学减肥	111
第十二计 及时排出肝胆结石前体，摆脱肝胆 亚健康状态	129
第十三计 抬头、挺胸、正直摆脱心脏亚健康	143
第十四计 正确用腰，摆脱难言之隐	159
第十五计 重视健康，注重生活细节，预防亚健康 死灰复燃	167
摆脱亚健康 15 计提要	174

第一计 行为调节

曹医生



初冬时节，在东北已经是很冷了，我的诊所里来了一位中年妇女。第一眼看上去她很端庄、漂亮、很有气质，像许多的病人一样，一坐下来便滔滔不绝地讲起她看病的历史。

她姓岳，是跑北京的列车长，已经当了四年的列车长。她所在的车队在她的领导下，连续三年都被铁道部评为进京的红旗列车。在工作上她严肃、认真，成绩显著，多次得到领导的好评和嘉奖。

近两年来她却经常地出现腰酸、背痛和脖子僵硬，逐渐发展到经常性失眠、心悸、脾气暴躁，经常头痛、嗓子发炎。尤其是失眠和头痛的折磨，使她活下去的勇气都快要丧失了，脾气越来越暴躁，经常为一些小事向同事发火。孩子和老公最怕她跑车回来，因为她经常把一些无名的火发泄在孩子和老公身上。

最初她觉得这是生病了，便到铁路医院神经内科看病。由于她在工作上赫赫有名，医院对她也很重视，由主任亲自为她诊治。老主任经验丰富，诊治严谨，在详细询问病史后为她进行了全面的检查，然后为她开出了包括有脑CT、脑电图、血常规、肝功能在内的将近30多项的检查。

一周后她拿着这些检查的结果，再次找到老主任。主任非常认真地查看了所有的检查结果，然后郑重地告诉她，所有的检查结果都是正常的。最终的诊断结果是神经衰弱，并且非常严肃地告诉她，是由于跑北京车工作压力大，生活不规律而导致的神经衰弱。主任亲自为她开了许多的药，有安定、谷维素、维生素B6、虎珀安神丸，并嘱其认真地服药。主任又对她进行了明确的健康指导，早睡、早起、注意饮食、体育锻炼、自我调节心情等。

她非常认真地吃药，非常认真地想早睡，非常认真地想早





起，饮食也改变为一日三餐营养搭配，并且努力地去调节自己的心情，有时间还做一些体育运动，基本上完全按照主任的要求去做了。半年过去后，症状一点改善都没有。她对治疗已经完全失去了信心。

后来她又找了许多专家，结果与铁路医院老主任的诊断是完全一致的，治疗上也没有太多的区别，疗效则基本没有。后期许多专家一致认为她工作压力太大、生活没有规律、有心理障碍并一致建议她去北京找心理专家进行心理治疗。

借跑北京之际，她在北京的多心理治疗机构进行了治疗。北京的专家认为她是典型亚健康状态，除了药物治疗外也对她进行了心理疏导和健康指导。在接受治疗时，自我感觉良好，可一回到车上仍然是旧病复发，搞得她是苦不堪言。由于在家和北京的多次无效治疗，使得她对治好神经衰弱完全失去了信心，烦躁和苦恼时想到最多的就是去死。

听说我可以调治亚健康，她抱着一试的想法而来。在讲过她的经历后仍然是极其不相信地问我，你能治好吗？

来我门诊时，病人面色灰暗无光，双眼眼圈发黑，歪着脖子，长发顺着她向右倾斜的头飘洒在右肩上，腰挺得很直，胸也很直，站立时挺拔，坐时端庄。

病人的情况特殊，她对



她“潇洒”地歪着脖子

所有的医生已经没有了信任感，到我这也只是抱好奇和侥幸的心理而已。先抛开她歪着脖子的事实，单就北京的心理治疗来讲，医生的分析和讲解句句动心，件件是实，当时她是心花怒放，感觉找到了病根和治疗方法，自觉神清气爽，病好了大半。可接下来的健康指导却是纷繁复杂，高兴时她承诺下来了，可实际却无法做到。每次到北京接受治疗时，都在自责自己没有按照医生的话去做，平白地又多了一些负罪感。医生的心理治疗是做了，健康指导也做了，任务完成了。心理医生对治疗是否能起作用，能起多大作用就完全交给了病人，疗效的掌控不在心理医生的手中。如果这时我还是重复以上医生的做法，对她来说等于白来，出了诊所的门就一定不会回来了。

我没有急于为她检查和治疗，尽管我已经很明确地通过望诊了解到，她是颈椎出了问题，而且通过症状的反向分析，已经明确她的病变部位在颈椎的第三四、四五、五六区间，但是让她相信却是一件极难的事情。

在我的日常门诊里工作量最大的不是治疗，而是如何取得病人的信任。因为来我这里的病人有 80% 左右是在其他地方看过，而且都不只是在一个地方看过，他们对能看好他们的病已经是没有信心了。而病人对医生的信任是能否治好病的关键，尤其是在亚健康状态的人群中。

在认真阅读了她的所有的检查和治疗资料后，我很郑重地建议她去拍 X 光片。而且一定是颈椎的正侧位片和开口正位片。我的建议让她很吃惊，多年的就医经验，还没有一位医生或专家建议她做颈椎的检查，因为到目前为止她从来就没有感觉到脖子有问题。虽然她极不情愿但还是接受了我的建议，因为对她的治疗我是从她进诊所的门时就已经开始了，包括先前的认真地听她讲病史，到后来认真地阅读她所有的检查和治





疗的资料。后来比较熟悉后，她说，之所以接受了我的建议，就是当时感觉我比专家还认真，按照东北话讲我拿她很“当回事”（很重视的意思），尽管她认为拍颈椎片子与她的病不相关，但是她感觉既然已经受到了医生的尊重，她也要尊重医生。

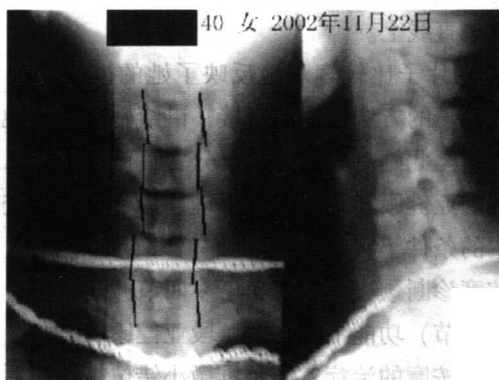
一周后她拿来几张“正常”的 X 光片子，进屋后就告诉我她的颈椎没有问题，而且语气非常肯定地说是专家的意见。其实这样的结果是在我的预料之中的。

亚健康新论认为：亚健康状态病理改变是椎体的微小错位，而这种微小的错位是可以通过测量椎体在 X 光片上的投影来诊断的。

在这种理论还没有被其他的医生接受之前，其他的医生是不会这样看片子的。

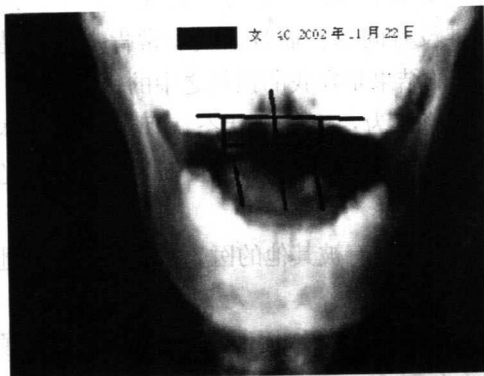
其实她的片子不这样看也不能说正常，最起码颈椎的生理曲度已经是不存在了。

在相当于颈椎三四间的右侧和颈椎四五间左侧可触及明显



椎体的投影连线不平行

的软组织硬结。X光颈椎正位片显示颈椎三四、四五、五六椎体间都有明显的椎体移位，颈椎三四右侧有明显的软组织硬结密度增高影，颈椎三四间的右侧，颈椎四五的左侧有明显的软组织硬结密度增高影。侧位片子可见颈椎强直，反弓和骨质增生。



颈椎开口正位片子

在颈椎的开口正位片子上显示寰枕位置不垂直，寰枢椎体投影不在一条直线上。

由于X光片子比较客观地反映了她的椎体状况，而且我们的这种观片子的方法，客观直接，讲给她听后，她自己也可以如法观片。至此她对我已经是百分之百信任了，已经具备了向她讲解她的亚健康知识、病理生理、治疗方法和进行健康指导的最基本的条件了：

心法按摩诊断颈椎一、二、三、四节微小错位，颈上神经节（星状神经节）功能下降。上颈段亚健康状态。

经过心法按摩的治疗，当颈椎微小错位被纠正后，岳车长睡了当车长以来的第一个好觉。





经过将近一个多月的耐心指导和教育，她终于认识到了斜颈视人是一个极其不良的生活习惯，下决心改掉这个不良的生活习惯。她真正地按照“抬头、挺胸、正直”的要求去做，至今没有再犯病。

其实许多亚健康状态的产生就是直接与不良的生活习惯相关，尤其是不良的姿势、体位。在我小的时候老师经常要求我们“手背后、抬头、挺胸、正直”，这也是我至今仍然能够记住的小学老师的惟一教导。

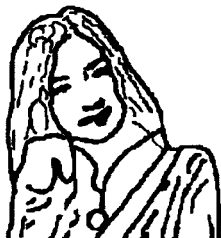
在这里有一些简单的示意图，看起来都是生活中的最常见姿势，在平时大家一定认为这些姿势是没有问题的。其实这些看似正常的行为却是形成亚健康的最主要的因素。而这些示意图中的每一张都有着一个亚健康的故事。



她很“美”地歪着脖子



她歪着脖子才会笑



她俩不歪着脖子不会思考



人的颈椎不是大车轴，想如何转就如何转，长期的不良用颈椎的习惯，势必造成颈椎七块骨头的排列不正常。

女孩子漂亮不是病，高傲也没有错，而错在不该把头偏左或者偏右。如果是偶尔偏了一下倒也无所谓，可是在日常生活中这些漂亮女孩子却是经常地，而且是不自觉地在这样看人。

也许她们感觉自己很潇洒，可是久而久之颈椎的椎体在长期的不均匀的受力情况下逐渐形成了颈椎的微小错位。



漂亮不是病



高傲没有错

这些姿势体态大家一定不会感觉到陌生，似乎觉得在哪见过。实际上，你是一定见过的，只是你在见到她们时没有感觉到她们的不正常，甚至可能还会感觉她们很潇洒。而当我在诊所里见到她们时，她们已经是无法潇洒了。可即使是这样她们却无一列外地，仍然倔强地歪着她们的头，因为她们不知道自己的行为、姿势、体态会对健康产生影响。

在临床的实践中，我经常地见到这些漂亮女人，用脖子的习惯不正确，确实是她们的通病，在临床上的表现也是极其相近的。

日常生活中这种用脖子不正常的情况不仅仅在女人中常





见，在男人中也是常见的。

李老板 30 多岁，少年得志，又赶上了国家的好政策，白手起家用了三年的时间创办了一家大型的私人企业。他生意红火，事业如日中天，可就是睡不着觉，时间长了经常出现头痛，而且在发作时是非常剧烈的。

他梗着脖子坐在我的对面，从他的大包里拿出一大摞子的各种资料和各种片子放在我的面前，他如数家珍地一一介绍着他看病的经历。



他梗着脖子坐在我的对面

北京协和医院、301 医院、天坛医院，以及上海、天津、广州各大医院的详细的检查资料应有尽有，病案详尽，诊断明确：神经性头痛。在治疗上方法百出：西医、中医，理疗。完全可以看出有钱人对自己身体的重视程度。

在给我介绍他的就医过程时，他的表情是很复杂的，总体的感觉是怀疑和不信任多一些，在全国看了那么多的医院，见了那么多的专家……

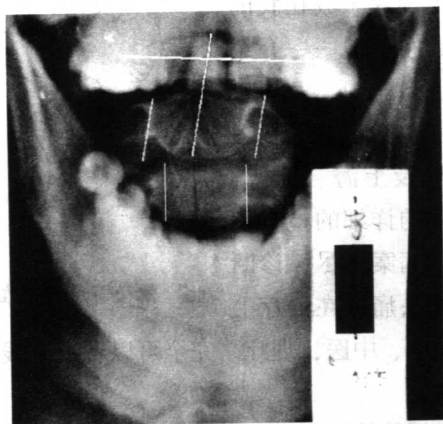
仍然是一个如何让他信任我的问题，在亚健康新论中李老板的情况应该是最简单的一种，而他的整个的就医过程在他的心目中已经有了一个连他自己也不清楚的结论，就是治不好了，尽管他很痛苦。其实用症状反推法我已很明确地知道他是颈上神经结出了问题，病根在上颈段，病因是长期的梗脖探肩。

此时的说教和讲解是不会有结果的，他不会因为你的凭空

判断而信服的。他很自信，讲神经性头痛的理论不亚于一般的医生，真的是久病成医。

亚健康新论认为：血管神经性头痛是由于颅内外血管的功能不正常引起的，而颅内外血管的神经支配来源于颈上神经结，受上颈段颈椎的保护。

我态度极其强硬地要求他，我只要一张 X 光片子，颈椎开口正位片。



李老板颈椎开口正位片

他很奇怪，没有人讲过他是颈椎的问题，做了那么多的检查就没有颈椎的检查。也许是好奇，也许是叫真，其实我认为他还是在内心里存着想治好他的头痛病的想法，一周后我看到了他的片子。

寰椎、枢椎、第三颈椎明显地不在一条直线上，当我在他的片子上画出线，并简单地讲了如何看他的片子后，他明白他确实是颈椎有问题了。可他仍然很不解，颈椎与头痛有什么关系。

实际上这样的一个问题是一个相当复杂的医学问题，我们

