



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家
谢英彪教授

走出亚健康

亚健康的自然疗法

缪植坚 谢英彪 主编

陕西师范大学出版社



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家

谢英彪教授

走出亚健康

亚健康的自然疗法

缪植坚 谢英彪 主 编

黄濠江 萧国全 副主编

林缀莲 严玉美

岳炳才 杨兆伟

方利青 毛建民

万同宣 乐正慧

编 著



陕西师范大学出版社

图书代号:SK4N1331

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康:亚健康的自然疗法/缪植坚, 谢英彪编著. —西安:陕西师范大学出版社, 2005.1

(百病自然疗法)

ISBN7-5613-3075-8

I. 走… II. ①缪…②谢… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140520 号

责任编辑 王 慧

封面设计 张圆圆

版式设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120#(邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.25

字 数 150 千字

版 次 2005 年 4 月第 1 版

印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

开户行:光大银行西安南郊支行 账号:0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail: if-centre@snuph.com

前 言

人的健康状态分为三种：健康人、病人和处于亚健康状态的人。世界卫生组织的一项全球调查结果显示，全世界真正健康者仅占总人口的 5%，找医生诊治疾病者约占 20%，剩下的 75%就属于亚健康状态的人。

亚健康涉及的内容非常广泛，各种症状都有可能出现，但最明显的有七个方面：①心血管症状：经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。②消化系统症状：见到饭菜没有胃口，有时感觉饿了，但不想吃饭。③骨关节症状：经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服。④神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳。⑤精神心理症状：莫名其妙地出现心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧。⑥睡眠症状：入睡比较困难，容易凌晨早醒，夜间常做噩梦。⑦泌尿生殖系统症状：性功能低下或者性要求突然减少，尿频，尿急。

亚健康的基本特征是身体无明显疾病，但体力降低，适应能力减退，精神状态欠佳。亚健康可以间断或持续地出现，但通过科学调理，又可消失，恢复健康状态。

随着我国经济的持续高速发展，人们的物质生活和工作环境都有极大的改善，但面对的压力却越来越大，不同的年龄层次的人对此都有切身的感受，这也是产生亚健康的一个主要诱因。这些压力主要表现在三个方面：



首先，是来自学习方面的压力。孩子们从小学起，就为了达到“望子成龙”、“望女成凤”的家长们所期望的高目标，开始努力学习再努力，学习学习再学习，上不完的课，做不完的作业，这时候，学习不再是一种快乐，而成为孩子们的沉重负担。据网上调查，有 70% 的青少年感觉学习的压力很大。同时成年人在工作中，面对社会的飞速发展，信息化的突飞猛进，一样会面对学习的压力。

其次，是来自工作方面的压力。由于各行各业竞争的加剧，求职难、下岗失业等等波及到为数不少的国人。即使你有一份稳定的工作，但是如果你不再努力，仍然会有下岗的威胁。所以，在当今社会里，人们的压力是越来越重。

第三，是来自生活方面的压力。现在的人们已经不得不面对住房的紧张、环境的污染、交通的拥挤、抚养孩子的艰辛、照顾父母的负担、医疗保险的支付等等诸多难题。生活的快节奏、多变性，给人们的恋爱、婚姻、家庭带来了许多不确定因素，使人们的情感受挫机会增加。由于种种利益的冲突，人际关系变得越来越复杂，情感交流越来越少。有时候即使人们遭遇到困难和挫折，也找不到渲泄的地方。

正是由于这些因素在不断的作用于人们，久而久之，人们的心理就容易出现偏差，行为就容易出现异常，从而引起人的情绪不佳、心理不安、喜怒无常，也就是医学上所说的亚健康状态。

要走出亚健康状态，科学调理是关键。这种调理既有心理方面的，又包括生活方面的。归纳起来，就是要做到“五要”。

要让“心”放松。心理健康是所有精力充沛、事业有成者所必须具有的，也是一个成功者的主要标志之一。在人的一生中，难免会出现这样或那样的痛苦和烦恼，如果你要应付各种挑战，

你就要通过心理调节来维持心理平衡。而这也正是每个处于亚健康状态的人所必须做到的。

要适时健身怡神。最好每天都抽出一段时间静坐，完全放松全身的神经和肌肉，去掉脑中的一切杂念，将意志集中于丹田穴。这样坚持下去，不仅可以使你的精神集中，而且可以调节你的心脏器官的状态。

要注意合理膳食。处于亚健康状态者的食谱应该保证营养的均衡，像糖、蛋白质、脂肪类、矿物质、维生素等必需的营养物质在每天的膳食中一样也不能少。同时对于从事文字工作或经常操作电脑者，由于眼肌容易疲劳，要多吃一些含维生素 A 的食物，如鱼肉、猪肝、韭菜等。经常呆在办公室的人日晒机会少，容易缺乏维生素 D，要多吃海鱼、鸡肝等。当人承受巨大心理压力的，所消耗的维生素 C 就会增加，应多吃一些蔬菜、水果等食物。

要了解生理周期。每个人的心理状态和精力充沛程度在一天中在不停的变化，有高峰也有低潮，你要留意你一天中的精力变化情况，并合理安排你一天的工作和活动。这一点，对于处于亚健康状态的人非常重要。

要适量补钙。工作中难免会有不顺心的时候，为了避免发怒、争吵，在尽量克制的同时，还应有意识的多食用牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤等，这些食品中含有丰富的钙质，医学研究表明，钙具有镇静、防止攻击性和破坏行为的作用。

健康是金，是事业的前提、生命的基础；健康是乐，没有健康便享受不到生活的乐趣；健康是寿，只有身体健康、愉快地活着，才可“活得长久”；健康是智，智力的发挥要以健康作为后盾；健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是每个人在这个世界上最大的权利，充分享受这一权利是最大的幸福；不求长生



不老，但求老而不衰，是合理又可能的要求。21 世纪的医学所追求的已不是“更好地治病，”而是“让人生活得更健康”。

世界卫生组织提出，要实行“预防性健康策略”，这就要重点防治亚健康状态。亚健康不会永远停留在原有状态，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。要预防亚健康，这就需要“主动养生”。例如还未疲乏时就“主动休息”，让身体“充电”后再工作，这比连续工作效果好，也不伤身体。再如不等口渴就喝水，水是“生命之源”，身体始终得到水的滋润，生物钟始终处于和谐状态，才能始终保持旺盛的生命力。这里送上一句歌德的名言：“假若你失去了金钱，所失甚少；假若你失去了荣誉，所失甚多；假若你失去了信心，那么，你便失去了一切！”

愿《走出亚健康》一书成为您的良师益友。

编著者

2004 年 10 月 31 日

目 录

前言 /1

第一章 警惕亚健康 /1

一、健康的概念和标准 /1

1.“五快”/2.“三良好”

二、疾病的概念和标准 /3

三、亚健康的概念和标准 /4

第二章 了解亚健康的表现 /9

一、长期疲劳 /9

1.体力性疲劳/2.脑力性疲劳/3.心理性疲劳/4.混合性疲劳/5.病理性疲劳

二、容易感冒/12

三、畏寒怕冷 /13

四、情绪抑郁 /15

五、睡眠障碍 /16

六、耳鸣 /17

七、视力下降 /22

八、性欲减退 /23

九、食欲不振 /25

十、便溏 /26

十一、排便困难 /26

十二、临界高血压 /27

- 十三、血糖偏高 /29
- 十四、体重超重 /29
- 十五、单纯性消瘦 /30

第三章 关注亚健康的高发人群 /33

- 一、公务员和白领 /33
- 二、企业家 /36
- 三、学生 /37
- 四、知识分子 /40
- 五、打工者 /40
- 六、下岗失业者 /41
- 七、演员 /42
- 八、上夜班者 /42
- 九、新闻从业者 /42
- 十、电脑工作者 /43
- 十一、 年轻女性 /45
- 十二、 中年男性 /46
- 十三、 离退休人员 /47

第四章 寻找亚健康的成因 /49

- 一、生活方式因素 /49
 - 1.个人的生活方式/2.睡眠质量
- 二、精神心理因素 /52
- 三、环境因素 /54
 - 1.污染/2.噪声/3.过度拥挤/4.封闭
- 四、饮食因素 /62
- 五、社会因素与人际关系 /64
- 六、病毒的感染和激活 /65

七、疾病因素 /66

八、其他/66

第五章 重视亚健康的危害 /67

一、难以胜任工作和学习 /67

二、影响学生的学习 /68

三、影响人际关系和家庭生活 /70

四、导致灰色状态甚至意外事故 /71

五、产生身心疾病 /73

1.猝死问题/2.亚健康心理/3.快节奏综合征/4.人格障碍/5.焦虑症/6.疑病症/7.强迫症/8.抑郁症/9.恐怖症

第六章 自我亚健康测评 /89

一、自我测试你究竟有多疲劳/89

二、亚健康状态自测 16 题 /90

三、疲劳自测 15 题 /92

四、疲劳生活大测试 /92

五、健康标准的自我监测 /96

第七章 走出亚健康的对策 /97

一、改变不良卫生习惯 97

1.拒绝透支健康的行为/2.要注意休息/3.要有好的作息习惯

二、保持体内生物钟稳定 /101

1.什么是生物钟/2.合理调节生物钟

三、坚持适度体育锻炼 /105

1.运动调节亚健康的机制/2.亚健康状态的人的运动方法

四、合理营养,平衡膳食 /119

1.饮食调节亚健康/2.维生素不可少/3.重视摄取微量元素/4.多

吃碱性食物/5.适当饮用茶和咖啡/6.吃点抗疲劳的食物/7.进补与药膳

五、运用食物疗法对症治疗 /129

1.疲劳的食物疗法/2.反复感冒的食物疗法/3.畏寒怕冷的食物疗法/4.情绪抑郁的食物疗法/5.睡眠障碍的食物疗法/6.耳鸣的食物疗法/7.视力下降的食物疗法/8.性欲减退的食物疗法/9.食欲不振的食物疗法/10.便溏的食物疗法/11.排便困难的食物疗法/12.临界高血压的食物疗法/13.血糖偏高的食物疗法/14.体重超重的食物疗法/15.单纯性消瘦的食物疗法

六、广交朋友适应社会 /171

七、减轻你的压力 /172

1.从容面对压力/2.不断调整心态/3.不断地自我完善/4.挣扎时别忘了鼓励自己/5.告别烦恼/6.把压力维持在最佳程度/7.正确面对厌职情绪/8.减轻心理压力的方法/9.心情不快时的对策/10.在竞争中保持心理健康/11.要学会过平静的生活

八、提高心理承受能力 /184

1.亚健康心理与用脑过度/2.防范亚健康心理的对策/3.亚健康的心理治疗/4.亚健康的行为疗法/5.亚健康的森田疗法/6.亚健康的音乐疗法/7.亚健康的心理治疗训练

九、到大自然中旅游 /205

1.旅游/2.森林浴/3.日光浴

十、推拿治疗亚健康 /207

十一、 吸氧有利改善亚健康 /212

十二、 物理治疗亚健康 /212

十三、 综合提高免疫力 /213

1.长期熬夜会使免疫力下降/2.饮食改善免疫力/3.每天六个“一”提高免疫力/4.为提高免疫力出招

第一章 警惕亚健康

一、健康的概念和标准

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。1948年，世界卫生组织刚成立就在《宪章》中提出：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

1990年世界卫生组织对健康的阐述是：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。道德健康的内容是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

据测定，违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理，很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，既损健康又折寿。医学家研究发现，贪污受贿的人容易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症；而为人正直，心地善良和淡泊名利的人，则更容易保持心理平衡，有助于身心健康。

近年来，一些学者认为应将经济状况作为健康评价的一项基本内容。由于人是极复杂的综合性的整体，其健康的概念往往也就涵盖了多方面内容。

为了进一步使人们完整和准确地理解健康的概念，世界卫生组织



组织曾经规定了衡量一个人是否健康的十个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和干好繁重工作，而且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，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。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。

1999年，世界卫生组织又提出了人类新的健康标准。这一标准包括身体和心理健康两部分，具体可用“五快”（身体健康）和“三良好”（心理健康）来衡量。

1. “五快”

(1) 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

(2) 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。

(3) 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

(4) 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。

(5) 走得快：行走自如，步履轻盈。

2. “三良好”

(1) 良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) **良好的处世能力。**观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

(3) **良好的人际关系。**助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食；戒烟；心理健康，克服紧张压力；体育锻炼”的促进健康新准则。

以上这些内容都从不同角度具体地阐述了健康的定义，体现了健康所内涵的生理、心理和社会适应诸方面的内容。目前，无论是健康人还是病人甚至连有些医务人员都在不同程度上忽视心理健康。这对提高人的健康水平与提高医疗效果都产生了消极的影响。例如，在现实生活中，人们往往重视营养，而忽视饮食时的心理因素作用。人们注意身体的锻炼，而不重视心理的锻炼。甚至不知道什么是心理健康以及如何锻炼。在临床实践中，有些医务人员在病因上，重视病毒、感染等因素，忽视疾病的心理因素的作用；在诊断上重视物理诊断等，忽视心理诊断；在治疗上重视药物治疗，忽视心理治疗。其实，身体健康与心理健康是同等重要的。二者是相互联系、相互制约的。身心两方面健康是相辅相成的。

二、疾病的概念和标准

根据目前对疾病的认识，可将其概念归纳如下：疾病是机体在一定病因的损害性作用下，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。在多数情况下，机体对病因所引起的损害发生一系列抗损害反应。自稳调节的紊乱，表现为疾病过程中各种复杂的机能、代谢和形态结构的异常变化，而这些变化又可使机体各器官



系统之间以及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍,从而引起各种症状、体征和行为异常,特别是对环境适应能力和劳动能力的减弱甚至丧失。

三、亚健康的概念和标准

亚健康状态是预防医学领域提出的一个新概念,是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物,也是近年来人们对新的生物—社会—心理医学模式、健康概念和疾病谱认识深化的成果。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%,75%的人处于健康和患病之间的过渡状态,即亚健康状态。如果说健康是人的第一状态,疾病是人的第二状态,那么亚健康则为人的第三状态。其主要表现为时常感觉身体很累,很疲倦,很想好好睡上一觉。此外,经常出现懒言、少气、食欲欠佳、对什么都不感兴趣、无精打采等症状。

亚健康这一提法在国外已有 10 年左右的时间,我国是在 1996 年 5 月提出的。所谓“亚健康状态”是指机体没有明确的疾病,但表现为经常疲劳,生命活力降低,适应能力和反应能力不同程度减退的一种生理状态,这是由于机体各系统的生理功能低下所致,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。国外也称为“第三状态”或“灰色状态”,国内有的学者将处于这种状态的人称为“半健康人”。亚健康状态一般指无器质性病变的一些功能性改变,其主诉症状多种多样,又不固定,具体而言就是出现一系列难以用某一种病种予以解释的症候群,如:浑身无力、容易疲倦、头晕头痛、视力下降、耳鸣、消化不良、手足发凉、

心悸气短、坐立不安、心烦意乱、经常感冒、贫血等。

现代医学研究表明，亚健康状态是由于长期的劳累、高节奏的生活、恶劣的环境、饮食结构失调、缺乏锻炼、性格偏激，以及酗酒、嗜烟、熬夜等不良生活习惯，对机体内外环境造成不良刺激，以至于生命机体在内外环境改变后，不能及时调整生理机能，主动适应环境而造成的一种消极适应状态。这种状态引起机体心理和生理发生异常变化。

神经系统在环境改变后，接受到新的信息（刺激）后，神经系统中的交感神经为适应环境而过度兴奋，造成自主神经系统功能失调，对微循环、内脏机能的调节失控，导致微循环障碍和内脏功能紊乱，可表现为面色晦暗、消化不良、食欲不振、手足冰冷、疲劳思睡、失眠等。

免疫系统在消极适应状态中，表现为一种低应激状态。当机体处于低应激状态时，免疫系统不能识别和感知这些内外环境变化造成的刺激，而表现为一种免疫功能低下的状态，机体对感染的抵抗力下降，容易感冒。

内分泌系统是以神经-内分泌系统功能形式作用于机体，在该系统调节失调可引起神经-内分泌系统广泛的变化，而出现内分泌功能的持续性紊乱。机体在内外环境变化后，通过神经识别，神经-内分泌系统迅速作出主动反应，交感-肾上腺髓质系统会兴奋并主动适应内外环境的变化。当这个平衡失调后，机体神经-内分泌系统不能及时主动反应，交感-肾上腺髓质系统的兴奋性减退，机体的内环境状态失衡，机体功能障碍，机体被动的适应内外环境的变化，表现为机体应激能力、适应能力减退，生命活力降低等一系列变化，并伴随着机体肥胖、痤疮、月经失调、色素斑等。

亚健康状态的范围很广，身体上、心理上的不适应感觉，在



相当长时期内难以确诊是哪种疾病，均可概括其中。从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群数量是相当多的。衰老、慢性疲劳综合征、精神衰弱、更年期综合征及重病、慢性病的恢复期，均属于亚健康状态范畴。亚健康状态产生的主要原因是人体脏器功能下降，自我感觉身体和精神方面有所不适，如疲乏无力、情绪不宁、头痛失眠、胸闷等，但各种仪器和生化检查很难确诊，亚健康状态极有可能发展成多种疾病。

慢性疲劳综合征是亚健康状态的典型代表。慢性疲劳综合征不仅在发达国家有相当高的发病率，在发展中国家也屡见不鲜。该类疾病表面看来对人体并无多大妨碍，仅仅表现为生理功能低下，但其潜伏的危险性却不容忽视，因为慢性疲劳综合征往往就是某些慢性病的先兆。比如大家所熟悉的高血压、心脑血管疾病、肿瘤等，很多都继发于慢性疲劳综合征。

美国国家疾病控制中心认为，亚健康将成为 21 世纪人类健康的主要问题之一。亚健康多发于青春期之后，受教育程度高的人群组比普通人群组易患。女性多于男性，其中 40% 以上的患者不能正常工作和学习。在美国、澳大利亚、英国等国家都曾出现过此病的暴发流行，已成为国际上医学研究的热点之一。

对于亚健康状态，目前国内、国外尚无特效治疗方法，而学会自我调节，对于缓解、纠正人体的亚健康状态非常重要。亚健康状态实际上已经在警告人们，如不加以重视，疾病就会接踵而来；如能加强自我保健，建立健康生活方式，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。对亚健康的研究，将是本世纪生命科学研究的重要组成部分。

虽然目前对亚健康状态的确认尚未达成共识，但在排除疾病