

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

亚健康经络调理

主编 于天源



中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

亚健康经络调理

主 编 于天源

副主编 樊新荣 祝培伦 童锡刚

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康经络调理/于天源主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 12
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 765 - 9

I. 亚… II. 于… III. 经络 - 按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182298 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 12.75 字数 303 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 765 - 9

*

定价 50.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定 王永炎
主任委员 孙 涛
副主任委员 项 平 孙光荣 朱 嵘
总 主 编 何清湖
副总主编 王天芳 朱 嵘 蒋文明
编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉	于天源	于 文	于雅婷	王 超	王 斌
王小宁	王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津
刘平安	刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣
李江山	李铁浪	肖子曾	何丽云	何清湖	宋炜熙
张炳填	武留信	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军
项 平	钟 艳	胥永会	袁长津	莫颖莉	唐 路
郭建生	曾 强	蒋文明	谢 庆	谢梦洲	鲁耀邦
雷晓明	谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣	瞿岳云
学术秘书 刘朝圣	樊新荣				



序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎

2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)



前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态,不仅表现在生理功能或代谢功能的异常,也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常,其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征,但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态,自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来,得到国内越来越多学者的认同与重视,并将其称之为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面,即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念,“亚健康”不等于“未病”,是随着医学模式与健康概念的转变而产生的,而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言,即非已具有明显症状或体征的疾病,亦非无病,而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化,其宗旨可概括为“未病先防,既病防变”,从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。总体上讲,亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主,涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变,从原来的纯“生物医学模式”转变为“社会-心理-生物医学模式”,使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”;另外,世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新,“亚健康”这个名词已经越来越流行,你有时感觉心慌、气短、浑身乏力,但心电图却显示正常;不时头痛、头晕,可血压和脑电图没有什么问题,这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据:我国人口15%属于健康,15%属于非健康,70%属于亚健康,亚健康人数超过9亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会对全国16个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现,平均亚健康率是64%,其中北京是75.31%,上海是73.49%,广东是73.41%,经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态,一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材第一批包括10门课程,具体为:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在第一批10本教材编写基本完成的基础上，编委会陆续启动了第二批教材的编写，内容主要涉及应用方面。第二批教材计划包括《亚健康经络调理》《亚健康芳香调理》《亚健康音乐调理》《少儿亚健康推拿调理》《亚健康整脊调理》等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2009年9月于湖南中医药大学

《亚健康经络调理》编委会

主 编 于天源
副主编 樊新荣 祝培伦 童锡刚
编 委 (按姓氏笔画排序)
于天源 成向东 李佳林
何常均 迟伯乐 祝培伦
徐金佐 黄博明 梁 军
童锡刚 樊新荣
绘 图 李更新 于晓文 张 旭

编写说明

健康是人生的第一需要。健康不仅是指没有疾病或身体虚弱，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础，也是人类物质生产的基础；人民的健康是一个国家和民族的荣耀；同时健康也是美的一个方面。

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，表现为在一定的时间内，出现活力降低、功能和适应能力减退的症状，且不符合临床或亚临床诊断标准。

经络是内属于脏腑，外络于肢节，具有行气血、营阴阳、濡筋骨、利关节、决死生、处百病、调虚实的系统，是诊断辨证的重要依据，是治疗的重要部位。经络是古代医家一个重要发现与总结，为后世的中医各科尤其是针灸、推拿及相关学科的发展奠定了坚实的基础。

利用经络理论来调整亚健康状态有着悠久的历史 and 广泛的医疗实践，本书是基于前人的经验进行总结。全书分为基础篇和应用篇。在基础篇中重点介绍了健康与亚健康的概念与相关知识，经络与经络系统，腧穴，以及常用的经络调理手法。应用篇中重点介绍了经络推导、亚健康之特色按摩、常见症状的调理、部位经络调理和亚健康经络灸。

本书的编写得到了所有参编人员及其所在单位的大力支持，他们付出了辛勤的劳动，在此表示衷心的感谢！同时，本书的技术实践和出版得到了上海莱香化妆品有限公司亚健康调理养生美容中心的大力支持，在此一并致谢！

由于可供参考的资料较少，同时亚健康经络调理的教材为首次编写，虽经编写人员的共同努力，但不妥之处在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见，以便今后再版时进一步丰富与完善。

编者

2009年9月

目 录

CONTENTS

上篇 基础篇

第一章 健康与亚健康	1
第一节 健康	1
一、健康的概念	1
二、影响健康的因素	1
三、健康的标准	2
第二节 亚健康	2
一、亚健康的概念	2
二、亚健康经络调理	3
三、亚健康经络辨证	3
第二章 经络系统	5
第一节 概述	5
一、经络	5
二、经络学与经络系统	5
三、经络的起源	6
四、经络的生理功能	7
五、经络的病理变化	8
六、经络的临床应用	9
第二节 十二经脉	9
一、十二经脉命名规则	10
二、十二经脉在体表分布的规律	10
三、十二经脉表里属络关系	11
四、十二经脉与脏腑器官的联络	11
五、十二经脉的循行方向、交接规律、流注顺序	11
六、十二经脉的循行及病理变化	12
第三节 经别	29
第四节 经筋	32

第五节 皮部	45
第六节 奇经八脉	47
一、奇经八脉的定义	47
二、奇经八脉的特点	47
三、奇经八脉的作用	47
四、奇经八脉的循行、生理功能及病理变化	48
五、奇经八脉的综合作用	58
第七节 络脉	60
一、络脉	60
二、浮络、孙络	60
三、络脉的循行及病候	61
第三章 经络调理使用的腧穴	65
一、腧穴的定位方法	65
二、经络调理使用的腧穴	68
第四章 经络调理基础手法	95
第一节 手法总论	95
一、手法的概念	95
二、手法的基本要求	95
三、手法操作时形体的基本要求	95
四、手法操作时呼吸的基本要求	96
五、手法操作时用力的基本原则	96
第二节 手法各论	96
一、揉法	96
二、拿法	98
三、拨法	99
四、拍法	101
五、摩法	101
六、擦法	103
七、推法	105
八、抹法	107
九、点法	107
十、摇法	108
十一、背法	115
十二、抖法	117
十三、屈伸法	119
十四、按动脉法	121
十五、梳头栉发	123
十六、摩掌熨目	123
十七、踩跷法	124

下篇 应用篇

第五章 亚健康经络推导	125
第一节 概述	125
一、经络推导的作用.....	125
二、经络推导的操作顺序.....	128
三、经络推导的时间安排.....	128
四、经络推导的环境要求.....	128
五、经络推导的力量.....	129
六、经络推导的注意事项.....	129
七、经络推导介质的选用.....	129
第二节 亚健康经络推导操作	130
一、背部及下肢后侧推法.....	130
二、拿颈部肌肉.....	130
三、拿揉后枕部.....	131
四、点揉风池.....	131
五、点揉颈肩部.....	132
六、点脊柱两侧.....	133
七、背部分推法.....	133
八、拿肩部肌肉.....	133
九、点揉肩背部穴位.....	134
十、泛揉腰背.....	135
十一、弹拨腰背肌.....	136
十二、点揉髂腰角.....	136
十三、腰背部拍法.....	137
十四、掌振腰骶.....	137
十五、横擦腰骶.....	137
十六、掌揉背部.....	138
十七、掌揉臀部.....	138
十八、下肢后侧拿法.....	139
十九、点揉下肢后侧及外侧的穴位.....	140
二十、掌擦足底.....	140
二十一、屈膝屈踝法.....	141
二十二、背侧及下肢后侧侧击法.....	141
二十三、下肢后侧推法.....	142
二十四、胸腹部推法.....	142
二十五、开胸顺气.....	143
二十六、摩运膻中.....	144
二十七、掌摩季肋.....	144
二十八、分推腹部.....	144

二十九、摩腹助运·····	145
三十、点揉腹部穴位·····	145
三十一、掌振小腹·····	146
三十二、环揉肩关节·····	147
三十三、放松上肢肌肉·····	147
三十四、摇肩关节·····	148
三十五、屈伸肘关节·····	148
三十六、分推掌心·····	149
三十七、点揉掌骨间·····	149
三十八、揉捻手指·····	150
三十九、摇腕关节·····	150
四十、拔伸手指·····	151
四十一、上肢推法·····	151
四十二、掌按腹股沟·····	152
四十三、拿下肢前侧·····	152
四十四、屈髋伸膝法·····	153
四十五、屈伸膝关节·····	154
四十六、摇踝关节·····	155
四十七、点揉下肢前侧穴位·····	155
四十八、掌擦足背·····	156
四十九、揉捻足趾·····	156
五十、轻抹前额·····	157
五十一、分推前额·····	158
五十二、揉捻眼周穴位·····	158
五十三、点按头顶·····	159
五十四、推擦耳根·····	160
五十五、揉捻耳廓·····	161
五十六、指尖击法·····	161
五十七、梳头栉发·····	162
五十八、点揉枕后穴位·····	162
五十九、按揉颈肩部·····	162
六十、摩掌熨目·····	163
第六章 亚健康之特色按摩·····	165
一、亚健康调理——调气方·····	165
二、亚健康调理——补血方·····	166
三、亚健康调理——疏肝方·····	166
四、亚健康调理——养心方·····	167
五、亚健康调理——健脾方·····	167
六、亚健康调理——理肺方·····	168
七、亚健康调理——补肾方·····	168
第七章 保健点穴·····	170

一、太阳	170
二、四白	170
三、下关	170
四、迎香	170
五、百会	170
六、风池	171
七、关元	171
八、气海	171
九、曲池	171
十、合谷	171
十一、内关	172
十二、劳宫	172
十三、足三里	172
十四、委中	172
十五、阳陵泉	172
十六、三阴交	173
十七、太溪	173
十八、涌泉	173
第八章 亚健康常见症状经络调理	174
一、失眠	174
二、肩背痛	174
三、腰膝酸软	175
四、高血压	175
五、消化不良	175
六、情绪障碍	176
七、头痛	176
第九章 部位经络调理	177
一、头部	177
二、项部	177
三、腰背部	177
四、胸部	178
五、腹部	178
六、上肢部	178
七、下肢部	179
第十章 亚健康经络灸	180
一、概念	180
二、作用	180
三、方法	181
四、常用穴位与灸法	181

上 篇

基础篇

第一章 健康与亚健康

第一节 健康

一、健康的概念

人们对健康的理解是随时间的变化而不断变化的。最早人们认为无病就是健康。到20世纪30年代人们将健康理解为结实的体格,具有完善的生理功能并充分地发挥其作用。那么健康到底是什么呢?世界卫生组织在其《宪章》中给健康下的定义是:健康不仅是指没有疾病或身体虚弱,而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康不仅是个人幸福及家庭幸福的基础,也是人类物质生产的基础;人民的健康是一个国家和民族的荣耀;同时健康也是美的一个方面。是人类的第一需要。

健康必须有以下四个方面:

1. 一般的安宁状态,可以过正常生活并参加生产劳动。
2. 发自内心的健康感觉。
3. 个体对环境中的各种因素有较强的调节能力。
4. 能使其功能获得充分效益。

二、影响健康的因素

影响健康的因素概括起来有以下几方面:

1. 各种致病因素,如生物因素,物理因素,化学因素,各种农药,各种食品添加剂,劣质化妆品和日用品,镇静剂和成瘾毒品,一些社会因素。
2. 机体自身的致病因素,如免疫功能低下,不注意个人卫生,不良嗜好(嗜烟、酒、糖、茶等),性格(孤僻、急躁),精神状态(抑郁)。
3. 环境因素,如绿化程度,空气和水土的污染状况,气候因素等。
4. 生活方式,如营养,风俗习惯,是否参加体育锻炼。