

YA JIAN KANG ZHUAN YE

XI LIE JIAO CAI PEI TAO YONG SHU

亚健康专业系列教材配套用书

# 扶阳调理与扶阳罐

主编 胡木明 朱 嵘



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



亚健康专业系列教材配套用书

# 扶阳调理与扶阳罐

主 编 胡木明 朱 嵘  
副主编 刘朝圣 李 飞  
周海丰 彭 亮

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

扶阳调理与扶阳罐/胡木明, 朱嵘主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 1  
ISBN 978 -7 -5132 -0309 -8

I. ①扶… II. ①胡… ②朱… III. ①中医学 - 保健 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 001911 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  
北京市泰锐印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 15.25 字数 252 千字  
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 -7 -5132 -0309 -8

\*

定价 56.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://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 64065413  
书店网址 [csln.net/qksd/](http://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 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 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。”这种对健康理念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%属于亚健康，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在全国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的概念、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》《扶阳调理与扶阳罐》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

2010年12月于湖南中医药大学

## 《扶阳调理与扶阳罐》编委会

主 编 胡木明 朱嵘  
副主编 刘朝圣 李 飞 周海丰  
彭 亮  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
王天明 王 龙 王德瑜  
甘和生 尤思方 车 焯  
冯万灵 吕文霞 关劲松  
许 平 李泽恩 李太泉  
杨楚志 汪建青 张 熙  
张柱敏 张光强 陈日和  
陈阳春 陈南林 陈旭青  
林 榕 杭 凯 罗 颖  
罗建军 周韵生 赵国强  
胡秀琴 胥永会 姚 纲  
姚雅梅 夏 勇 郭小兵  
黄博明 章 薇 唐 飞  
梁玉蝉 韩 宁 韩树伟  
樊新荣 魏学强



## 编写说明

扶阳养生是中医养生的重要方法，自古以来众多中医医家特别重视阳气的养护。扶阳罐温刮温灸法主要是通过扶阳罐作用于人体皮肤、经络、穴位和病变部位，达到调理亚健康状态的效果。扶阳罐是运用传统养生方法并继承创新的一种新的医疗器械，集温刮、温灸、远红外线、磁疗之四大功能于一身，具有温通经络、祛风散寒、扶阳固脱、升阳举陷、扶正祛邪、调和气血、协调阴阳的作用，现代研究发现使用扶阳罐能够改善血液微循环状态，软化血管，促进新陈代谢，活化细胞，平衡内分泌，改善组织营养状态，快速将阻滞在人体内的病理代谢产物通过皮肤排出体外，最终增强和改善人体免疫系统的功能，达到抗衰老、消除疲劳、促进体力恢复的效果。2009年，扶阳罐温刮温灸法入选我国与世界卫生组织合作的研究中医药防治干预亚健康项目。

本书是全国首套《亚健康系列教材》配套用书之一，全书共十一章，主要分三部分，第1~3章介绍健康与亚健康及中医学基础知识，第4~7章重点介绍扶阳养生的相关理论，第8~11章重点阐述了扶阳罐的原理、使用基本方法，并且介绍了11种扶阳罐亚健康干预重点项目，以举例说明扶阳罐用于亚健康干预的实践方法。本书通俗易懂，既有理论阐述，又有操作说明，既可作为亚健康咨询师培训的选修教材，又可独立作为扶阳罐使用培训手册。

在本书的编写过程中，得到了中华中医药学会亚健康分会主任委员孙涛教授、湖南中医药大学博士生导师何清湖教授等领导 and 专家的悉心指导，在此表示诚挚的感谢！由于是首次编写这个领域的教材，可供借鉴的资料不多，书中难免有不尽完善之处，希望专家和读者能不吝指正，以便再版时修订。

编者

# 目 录

## CONTENTS

<b>第一章 健康与亚健康</b> .....	1
第一节 健康的概念 .....	1
第二节 亚健康基础知识 .....	4
第三节 亚健康与扶阳 .....	14
<b>第二章 中医学基础知识</b> .....	15
第一节 阴阳学说 .....	15
第二节 五行学说 .....	21
第三节 气血津液学说 .....	25
第四节 五脏六腑 .....	31
<b>第三章 中医经络学说</b> .....	47
第一节 经络学说概论 .....	47
第二节 十二经脉 .....	49
第三节 奇经八脉 .....	62
第四节 经络的生理功能及应用 .....	66
<b>第四章 扶阳调理的中医理论基础</b> .....	69
第一节 阳气的中医理论概述 .....	69
第二节 阳气是生命的原动力 .....	72
第三节 阳虚的病因病机和辨证 .....	74
第四节 扶阳四法 .....	80
第五节 扶阳派的源流与主张 .....	86

<b>第五章 常用补阳温里中药与方剂</b> .....	91
第一节 温里药 .....	91
第二节 补阳药 .....	98
第三节 温里方剂 .....	109
<b>第六章 补阳食物与药膳</b> .....	118
第一节 补阳食物 .....	119
第二节 补阳药膳 .....	122
第三节 补阳药酒 .....	127
<b>第七章 常用扶阳保健穴位</b> .....	132
第一节 穴位定位的方法 .....	132
第二节 头面部常用扶阳保健穴位 .....	135
第三节 背腰部常用扶阳保健穴位 .....	141
第四节 胸腹部常用扶阳保健穴位 .....	149
第五节 四肢部常用扶阳保健穴位 .....	154
第六节 子午流注与穴位开阖 .....	162
<b>第八章 扶阳罐的原理与功用</b> .....	168
<b>第九章 扶阳罐操作手法特色</b> .....	173
<b>第十章 扶阳罐使用基本方法</b> .....	186
第一节 扶阳罐调理专业技师基本操作 .....	186
第二节 扶阳罐家庭保健简易操作方法 .....	198
第三节 扶阳罐操作注意事项 .....	205
<b>第十一章 扶阳罐亚健康干预重点项目</b> .....	206

# 第一章 健康与亚健康

20 世纪末，国际上围绕医学目的进行了大讨论，最终认为：“医学不仅是关于疾病的科学，更应是关于健康的科学”；“好的医生应是使人不生病的医生，而不仅是把病治好的医生”。健康与亚健康状态研究是 21 世纪健康和疾病预防研究领域的热点问题。在过去相当长的时间内，人们只是关注对疾病认识、诊断和治疗的进步，而忽略了对健康和疾病两种状态之间的亚健康的研究与预防。人体生命活动不断地运动变化，疾病发生是不可避免的，而且疾病对人类生活的影响是随时空变化和多维度的。因此对疾病复杂性的认识和健康状态的研究具有现实意义，而对疾病的欲发或始发阶段“亚健康”状态的重视体现了科技进步和时代的发展。了解什么是健康，什么是亚健康，什么是疾病，才能更有益于民众的身心健康，才能更好地为健康事业服务。

## 第一节 健康的概念

### 一、健康的定义

健康，在英语中被诠释为强壮（hale）、结实（sound）、完整（whole），健康是人类社会生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成，因此健康问题既属于个人，又属于社会，健康是人们共同追求的目标。

在 20 世纪 50 年代以前，健康被常人理解为“不生病”的生理概念，人们普遍认为健康就是没有疾病，有病就意味着不健康；后来，有人把健康定义为人体各器官系统发育良好，功能正常，体格健壮，精力充沛并具备良好劳动效能的状态。实际上，这个定义也不够全面，没有关注到人的精神的、

心理的健康。但随着医学的发展，人们对健康和疾病的认识不断加深，现代人已经普遍认为，健康不仅是指四肢健全、躯体无病，还要求精神上有一个完好的状态。心理、社会、文化因素同生物生理因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。

何谓健康 (health)? 1948 年，世界卫生组织 (WHO) 在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：健康不仅是指没有疾病和病态 (虚弱现象)，而且是一种个体在身体上、精神上 (心理上) 和社会上完全安好的状态。1978 年《阿拉木图宣言》坚定重申：健康不仅是与疾病和体虚的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态，是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。1982 年 WHO 对健康的定义又作了修改和补充，在人的心理、生理、社会的三要素中加进了“道德健康”，形成了人的生理、心理、道德和人与社会、人与环境相适应的整体观念。这可以说是人类对健康的一个较完整、科学的认识。也就是说，健康不仅是指没有疾病或虚弱，而是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态。由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为，只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时，才是真正的健康。健康新概念中的人，已经不仅仅是生物意义上的人，而且是社会的人了。1992 年 WHO 在《维多利亚宣言》中首次提出了合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四大健康基石。四大健康基石是有史以来人类康寿经验的大总结，可以说人类从此步入了自觉的健康时代。

现代健康观的核心思想应该是“人人为健康，健康为人人”。这种健康观是“机体—心理—社会—自然—生态—健康”的一种整体观，是一种社会协调发展型的健康观。

《维多利亚宣言》也给我们留下了一个永远的遗憾，那就是没有提出健康保障。即便人们是百分之百地做到了宣言中的四条，人类也无法进入自主的健康时代，预防才是健康的保障。因此，强调预防，重视治未病，使生命达到最高境界——无疾而终，是人类追求的终极目标。

## 二、中医健康标准与摄生

中医对健康、无病、未病和疾病有自己的认识，而且随着时代的进步，这些认识也在进步与更新。中文中健康的“健”字最早是指形体健壮、强盛，因此有健身、健壮的习用词，《易经》曰：“天行健，君子以自强不息”，即为

此意；健康的“康”字主要指心态坦荡、宁静，因此有康宁、康泰的说法。所以，我国古代的健康观就包含了身心的健康。

中医学认为，形与神是生命的基本要素。“形”指形体，包括脏腑、组织、器官等；“神”指生命机能，包括心理机能和生理机能，人的生命是肉体（形）与精神（神）的统一体。所谓健康，就是人体形神相谐的统一，人的生命活动与社会、自然环境维持在一种动态的、相对平衡的状态中，健康是动态的，是可调的，处于平衡状态就是健康，即所谓“阴平阳秘”。健康的本质是人与自然、心与身、气与血的和谐。

中医的健康标准是什么？《内经》提出一个“和”字，即“血和”、“卫气和”、“志意和”、“寒温和”。此“血和”、“卫气和”可概括为气血运行和畅；“志意和”可理解为精神活动正常；“寒温和”意指机体能适应外界寒温环境。从中可领悟中医关于健康的标准有三条：一是人体机能活动正常，以气血运行和畅为标志；二是人的精神活动正常，即“志意和”；三是机体能适应外界的环境，即“寒温和”。概括地说，中医认为健康的本质是和谐，即人与自然和谐、心与身和谐、气与血和谐。此三条内容联系近年世界卫生组织关于健康的定义（躯体无异常，心理活动正常，能适应外界环境），其与《内经》所述有异曲同工之妙。然而一个“和”字，充分凸现了中国数千年传统文化的积淀，而且其内涵更加深刻、丰富。

中医对健康状态的维持非常重视，《素问·上古天真论》云：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去……夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说明中医学对养生保健的重视。其中，中医在养生保健防病过程中讲究“异法方宜”、“天人相应”、“四时更替”、“五运六气”等。保持健康状态的基本方法是顺应环境气候特点，即不同地域，人健康的标准不同，维持健康状态所需的客观条件和人的饮食习惯均不同；人的健康与天气变化有关，受四季气候变化影响，所以要随四季特点而采取不同的养生方法；另外，不同年份的气候变化有一定规律和特点，对人体健康有影响，与疾病发生有内在的联系，每年开始时都应该了解本年度的气候特点，做好防病的准备。



总之，健康状态的判断还必须与个体的具体情况相结合进行考虑，如年龄、性别以及生理状态的不同阶段，健康标准是不同的，要全面考虑，因此充分体现了动态时空的观念。保持健康状态是由于“正气存内，邪不可干”，而疾病过程是由于“邪之所凑，其气必虚”。

## 第二节 亚健康基础知识

### 一、亚健康概念

基于世界卫生组织对健康与疾病的界定，亚健康是指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离（移）状态”、“灰色状态”等的称谓。亚健康状态是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，亚健康状态也是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。亚健康人群普遍存在六高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

### 二、亚健康的分类

亚健康状态是机体在无器质性病变情况下发生的一些功能性改变。因其主诉症状多种多样且不固定，故又被称为“不定陈述综合征”。众多学者认为其分类主要有以下几种。

#### 1. 躯体亚健康

躯体亚健康状态总的特征是持续的或难以恢复的疲劳，常感体力不支，懒于运动，容易困倦疲乏。但由于还伴有多种躯体表现，故分以下亚型。

(1) 疲劳性亚健康：以持续的3个月以上的疲乏无力为主要表现，并排除一切可能导致疲劳的疾病（如病毒性肝炎、肿瘤、糖尿病、重症抑郁等）。

(2) 睡眠失调性亚健康：以持续3个月以上的失眠（入睡困难，或多梦、易惊醒，或睡眠不实，或早醒、醒后难以入睡等），或嗜睡，晨起时有明显不快感或不解乏的睡眠为主要表现，并排除可能导致睡眠紊乱的各种疾病（重症抑郁、睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡眠病等）。