



全民健身

Quanmin Jianshen Huodong Zhidao Jianshen Lilun Zhidao Plan

活动指导

丛书编委会 编著

健身理论指导篇



陕西出版集团
陕西科学技术出版社



全民健身


活动指导

健身理论指导篇

丛书主编 吴长龄 朱元利

副主编 郑文海

本册主编 朱元利 苟波



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身活动指导丛书. 健身理论指导篇/《全民健身活动指导丛书》编委会编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5369-4854-9

I. ①全… II. ①全… III. ①全民体育—体育活动—中国②健身运动—基本知识 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 054680 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西思维印务有限公司

规格 787mm×1092mm 开本 16

印张 14.5

字数 250 千字

版次 2011 年 4 月第 1 版
2011 年 4 月第 1 次印刷

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究

《全民健身活动指导》丛书编委会名单

名誉主任 郑小明

主 任 薛保勤 王建军

副 主 任 张 炜 吴长龄 杜 平

苏明理 朱元利 张会庆

委 员 郑文海 赵 军 朱壮涌

邵仁发 姜 建 马海涛

苟 波 杨建设 李 珑

总 策 划 王建军

主 编 吴长龄 朱元利

副 主 编 郑文海

万千百姓的福祉

——写在《全民健身运动指导丛书》出版之际

当我打开这套《全民健身活动指导丛书》细致翻阅，深切感受到其中透射出全民健身热潮的熠熠光辉。书中凝聚了我省体育工作者辛劳的汗水和智慧，亦反映出政府及体育管理部门为百姓办实事、服务为民的责任心。字里行间折射出科学健身、体育惠民的服务理念。

“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育工作的基本指导思想，提高全民族身体素质，一直是我们体育工作者不懈努力的目标。从1995年到2011年，《全民健身计划纲要》《全民健身条例》《全民健身计划》相继出台，特别是2008年，胡锦涛总书记发出了由体育大国向体育强国迈进的伟大号召，使我们更进一步明确了体育的根本宗旨就是为人民群众健康服务。现阶段全社会体育意识显著增强，体育健身热潮空前高涨。全民健身关系人民群众身心健康和生活幸福，是综合国力和社会文明进步的重要标志、全面建设小康社会的重要组成部分。

三秦大地乃华夏文明之重要发祥地，古城西安是古丝绸之路起点，新时代的陕西又是国家西部大开发的桥头堡、中国新的能源接续地。省委、省政府已提出建设西部体育强省方略，将发展全民健身事业摆在各级政府工作重要位置，全面推进我省体育事业发展，努力满足人民群众日益增长的多元化体育需求，提高人民群众的身体素质。

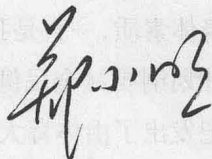
我在陕西科学技术出版社调研时，建议出版社与体育部门组织力量为群众编写一套通俗易懂的全民健身活动指导丛书。在省体育局、陕西科学技术出版社、西安体育学院专家学者的通力协作、共同努力下，这套丛书终于高质量地完成了。

这套丛书是一套融科普性、知识性、趣味性为一体的体育健身指导丛书，涉猎

内容较为广泛,从健身理论到科学锻炼方法,从三秦大地传统体育文化项目到现代流行的时尚健身项目,再到国家推广的全民健身路径介绍及锻炼方法。丛书文字通俗易懂、图文并茂,深入浅出,锻炼方法简便易学,体现出编者服务百姓、贴近百姓的初衷。作者们本着科学严谨、求真务实的态度,理论联系实际、精益求精的工作作风,使丛书内容既有一定的系统性和理论高度,又有较强的针对性、实践性,可以让更多的群众从中受益。

即将出版的这套丛书从一个侧面预示着陕西体育事业正扬帆启程,迎接挑战,必将为万千人民群众健康,构建和谐社会和建设富民强省的目标做出积极贡献。我相信,在党和政府的关怀下,在全省体育工作者的辛勤努力下,在人民群众的广泛参与下,我省体育事业的明天会更加美好!

陕西省人民政府副省长



2011年3月

Preface

身活动健身理论与实践有一个更深入的理解。希望通过此书,使广大群众能够更好地进行科学健身,养成良好地生活方式,做到自己管理自己的健康,进一步推动我国的全民健身运动。

本书的编写人员主要有:温晓妮(第一章);朱元利、苟波(第二章);张葆欣(第三章);姜涛、潘秀清(第四章);王刚(第五章)。附录:奥运活化石——百岁老人郭洁健身经验谈(由朱元利、苟波、高鹏程、林柏松、李建萍、王茹整理)。全书最后由朱元利、苟波统稿。书中疏漏、不妥之处,敬请广大读者不吝赐教。

编者

2011年2月

随着我国经济和社会的发展,文明的进步,人民的生活水平日益提高,在已经解决了温饱问题的基础上,促进身体健康、提高生存质量、盼望长寿已经成为现代人追求的目标。但是,由于现代社会的生活节奏加快,工作压力增加,许多人忙于工作,无暇进行体育锻炼,同时,缺乏保健意识,膳食不合理,极易导致身体机能下降和各种慢性疾病的发生,如心血管系统疾病、高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松等。

有句话说得好:“一个人的身体健康是1,财富、感情、事业、家庭……,都是1后面的0,只要有这个1,零的存在才会有意义,如果没了这个1,那么一切都将不存在”。世界卫生组织将健康定义为:“健康不仅是没有疾病和虚弱的消除,而且在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全才算完全健康”。同时,还告诫人们,每个人的健康与寿命,60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候环境影响。现代研究也认为,“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”是健康的四大基石。所以,人的健康状态主要取决于人的生活方式,实际上是掌握在自己手中。

随着2008年北京奥运会的成功召开,在我国又掀起一股全民健身的热潮,科学健身已经成为各个年龄阶段健身人群广泛关注的问题。本书从体育运动与健康促进、健身运动处方、不同年龄阶段的体育健身原则与方法、科学饮食与健康、常见运动伤害的急救与防护等方面对一般健身理论进行了讲解,并在附录中对陕西的百岁老人郭洁的健身经验和事迹进行了总结,让广大读者对全民健

Contents 目录

第一章 体育运动与健康概述

- 第一节 什么是健康 /1
- 第二节 什么是亚健康 /6
- 第三节 影响健康的因素 /10
- 第四节 体育运动与健康促进 /22
- 第五节 生命在于运动,运动要讲科学 /40

第二章 健身运动处方

- 第一节 健身运动处方概述 /44
- 第二节 全身耐力运动处方 /64
- 第三节 肌肉力量运动处方 /71
- 第四节 柔韧性运动处方 /76
- 第五节 常见慢性病的运动处方原则及常用运动处方举例 /81

第三章 不同年龄阶段体育健身概述

- 第一节 不同年龄阶段体育健身概述 /94
- 第二节 婴幼儿的体育健身 /95
- 第三节 儿童的体育健身 /102
- 第四节 青少年的体育健身 /106
- 第五节 青壮年的体育健身 /109
- 第六节 中年人群体育健身 /111
- 第七节 老年人群的体育健身 /113
- 第八节 女性的体育健身 /120

Contents 目录

第四章 科学饮食与健康

- 第一节 营养素及其食物来源/133
- 第二节 平衡膳食宝塔/153
- 第三节 大众健身运动与营养/157
- 第四节 常见慢性疾病与营养/163

第五章 常见运动伤害的急救与防护

- 第一节 运动创伤概论 /180
- 第二节 运动创伤的原因与预防/186
- 第三节 运动创伤急救的基本技术/191
- 第四节 骨折与脱位的急救/201
- 第五节 踝关节软组织损伤的急救/204
- 第六节 肌肉拉伤的急救处理/208
- 第七节 急性腰扭伤的急救/210

附录 奥运活化石——百岁老人郭洁

- 第一节 郭洁老人事迹简介/212
- 第二节 百岁老人郭洁健身经验谈/217



第一章 体育运动与健康概述

第一节

什么是健康

一、世界卫生组织(WHO)对健康的定义

人人都希望健康,健康是人的基本权利,也是人人希望拥有的巨大财富。那么何谓健康?老百姓会普遍认为:没病就是健康。这实质上是纯生物学意义上的健康。而随着当代疾病谱和医学模式的改变,健康的定义也发生了改变,并赋予了新的内涵。1948年在WHO宪章中明确提出健康的定义为:“健康不仅是没有疾病和虚弱的消除,而且是保持身体上、心理上和社会适应方面的完美状态。”在1988年国际心理卫生协会年会上,与会代表们又为健康补充了新的内容:健康的概念还必须包括提高道德品质。1990年WHO进一步定义了四维健康概念,即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全才算完全健康”。

WHO曾规定了10条标准,以衡量一个人是否健康:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。③善于休息,睡眠良好。④应变能力强,能适应环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。前4条标准属于心理和社会适应能力,其余6条均属于躯体健康的内容。

二、健康的四维标准

(一) 躯体健康

躯体健康指人在纯生物学意义上的健康,即人体结构完整和生理功能正常。WHO躯体健康的“五快”标准是:

1. 快食

并不是狼吞虎咽、不辨滋味,而是吃得痛快。一日三餐吃得津津有味,能快速吃完,食欲与时间基本相协调。吃饭时不挑食,不偏食,吃得顺利,没有过饱或不饱的不满足感。说明胃口好,食量适中,内脏功能正常。

2. 快眠

快眠就是睡得舒畅,一觉睡到天亮,醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快重要的是质量,睡后仍感乏力不爽,则是心理、生理的病态表现。快眠说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

3. 快便

便意来时,能很快排泄大小便,感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉。说明泌尿系统和消化系统良好。

4. 快语

说话流利,语言有中心,意思表达准确,头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心肺功能正常;说话不觉吃力,没有有话说而又不想说的疲倦之意,没有头脑迟钝、词不达意的现象。

5. 快行

行动自如、协调,迈步轻松、有力,身体敏捷,反应迅速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。而因诸多病变导致身体衰弱,均先从下肢开始;内脏有疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则四肢乏力,步履沉重。

(二)心理健康

心理健康是指一个人心理上发展比较完善,有健全的个性,能适应客观环境,个人的心理倾向和行为与现实要求之间能保持和谐完美的状态。WHO心理健康的“三良好”标准是:

1. 良好的个性

“良好的个性”是指心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定。即性格温和顺,言行举止为众人所认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感;目标明确,意志坚定,感情丰富,热爱生活和人生,乐观豁达,胸襟坦荡。

2. 良好的处世能力

“良好的处世能力”是指观察事物客观现实,有良好的自控能力、能较好适应复杂的环境变化。即看问题、办事情,都能以现实和自身为基础,与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变幻,都能始终保持稳定、持久的适应性,能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

3. 良好的人际关系

“良好的人际关系”是指助人为乐,与人为善,心情舒畅,人缘关系好。即与他人交往的愿望强烈,能有选择地与朋友交往,珍视友情,尊重他人人格,待人接物能宽大为怀。既善待自己,自尊、自爱、自信、自得其乐,又能与人为善,助人为乐。

美国学者提出心理健康的10条标准:①充分适应力;②充分了解自己并对自己的能力做适当的估价;③生活的目标能切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保



持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧情绪能适当地发泄和控制;⑨能做有限度的人性发挥;⑩在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做适当的满足。

(三) 社会适应健康

社会适应健康是指个体有较强的社会适应能力,能胜任各种社会和生活角色。良好社会适应能力的具体表现为:

- (1)能恰当地承担自己的社会角色和社会职能。
- (2)具有社会交往能力。
- (3)具有灵活的应变能力。
- (4)不存在非适应行为。

(四) 道德健康

道德健康是指能够做到不损人利己,接受公认的社会准则,并以此来约束自己的言行,具有为他人的健康和幸福而做出自我奉献的思想与行为,具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。譬如一个有悖于社会道德准则、不履行应尽义务的人,将会陷入一种道德危机感中,其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心态,食不香、睡不安,惶惶不可终日,这样因精神负担会在不同程度上引起神经—内分泌—免疫网络的功能失调,干扰其各种器官组织的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣心境的重压和各种致病因素的折磨下,诱发出各种身心疾病,或早衰,甚至死亡。比如屡犯贪污受贿罪行的人,就易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿;而与人相处善良正直,心底坦荡,遇事出以公心,凡事想着他人,这样的人心无烦恼,心理保持平衡,能促进人体机能协调动作,有利于分泌激素、酶类和神经介质等,这些物质能把血液的流量、脏器的功能、神经系统的兴奋调节到最佳状态,从而增加机体的抗病力。所以,道德健康能直接促进人的身心健康。

三、健康数据

我们应该记住一些健康数据,经常检测自己的健康水平。

(一) 体重

目前全球常用体重指数BMI(Body Mass Index)作为标准,即 $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米}^2) = 18.5 \sim 23.9$ 。

这个标准是由国际生命科学学会中国肥胖问题办事处专门为中国人设计的,集权威性、科学性、实用性和普及性为一体,不仅说明健康状况,而且说明一个人的营养状况。

中国人的体重指数标准范围是18.5~23.9,其平均值为21.2。18.5~19.5为负营养的右边缘区,22.9~23.9为超营养的左边缘区。这两个边缘区虽处在BMI正常范围

内,实际上已是“警戒带”!

24~27.9为超营养区,即超重。28以上为肥胖病区,是仅次于糖尿病和痛风之后的第三种内分泌病:28~30为轻度肥胖病,30.1~39.9为中度肥胖病,40以上为重度肥胖病。

18.5以下为负营养区,属营养不良。17.5~18.5为轻度营养不良,16.5~17.5为中度营养不良,16.5以下为重度营养不良。

[例]某人体重65千克,身高1.67米,其体重指数= $65/(1.67)^2=65/2.79=23.3$,属正常范围中超营养的边缘区,应该警惕超重。

儿童标准体重的计算法:

(1)1~6个月婴儿体重(克)=出生时体重(克)+月龄×700(克);

(2)7~12个月婴儿体重(克)=6000克+月龄×250(克);

(3)2~12岁儿童体重(千克)=实足年龄×2+8。

现在很多人不懂得饮食的科学性,年纪轻轻已经是苹果形肥胖和梨形肥胖了。所谓苹果形肥胖,又称腹型肥胖,肚子大而胳膊和腿细,这种人脂肪沉积在上腹部腹腔内,所以也称向心性、内脏型、男性型肥胖。所谓梨形肥胖者,是上半身不胖下半身胖,脂肪主要沉积在下腹部及臀部。这两种肥胖都不好,而苹果型肥胖的危害比梨形肥胖更甚,因为脂肪包围在心脏、肝脏、胰脏周围,更易患冠心病、脂肪肝、糖尿病等。人体患脂肪肝越重,胰岛素抵抗就越重,肥胖者患糖尿病高于普通人3.7倍,而苹果形肥胖者患糖尿病则是普通人的10.3倍。

(二)腰围、臀围

肥胖的另一重要标准是测量腰围和臀围,即腰臀比,可以和体重指数联合使用。男性腰臀比应 <0.90 ,女性腰臀比应 <0.85 。WHO推荐的测量腰围方法是:被测者直立,双脚分开25~30厘米,体重均匀分配,测量者将皮尺放在最下面一根肋骨下缘与盆骨上缘(髭嵴)的连线中点的水平位置,用皮尺紧贴皮肤(不能勒压软组织),测量精确到1厘米。男性腰围应 <85 厘米(即2尺5寸5);女性腰围应 <80 厘米(即2尺4寸)。只测腰围比测臀围更简单实用,大于以上尺寸即为苹果形肥胖。

(三)心率

成人安静时正常心率为每分钟60~100次。心率每分钟超过100次为心动过速,每分钟低于60次为心动过缓(运动员除外)。

(四)肺活量

正常成年人男性为3500~4500毫升,女性为2600~3200毫升。

(五)血压

正常血压为16千帕/10.7千帕(120毫米汞柱/80毫米汞柱),高血压标准 >18.7 千



帕/12千帕(140毫米汞柱/90毫米汞柱),高血压前期17.3~18.5千帕/11.3~11.9千帕(130~139毫米汞柱/85~89毫米汞柱)。2003年夏末,美国政府公布新的高血压指导手册,提高了高血压前期标准,即收缩压在16~18.5千帕(120~139毫米汞柱),舒张压在10.7~11.9千帕(80~89毫米汞柱)为高血压前期(准高血压)。理由是血压达到16千帕/10.7千帕(120毫米汞柱/80毫米汞柱)后,血压在血管中的冲击力已开始损伤血管壁,应引起重视,可供我国借鉴。

(六)血糖检测指标(见表1-1)

表1-1 血糖检测指标

| 调查种类 | 理想 | 糖尿病前期 | 糖尿病 |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 空腹血糖(FBG) | 3.3~6.1毫摩/升 (60~110毫克/分升) | 6.1~7毫摩/升 (110~126毫克/分升) | >7.8毫摩/升 (140毫克/分升) |
| 餐后两小时血糖 (2PBG) | <7.8毫摩/升 (140毫克/分升) | 7.8~10毫摩/升 (140~180毫克/分升) | >10毫摩/升 (180毫克/分升) |
| 糖化血红蛋白 (HbA/C) | <6.5% | 6.5%~7.5% | >7.5% |

(七)血脂检测指标(见表1-2)

表1-2 血脂检测指标

| 血脂分类 | 满意 | 可以 |
|---------------|---------------------|---------------------|
| 甘油三酯(TG) | <1.50毫摩/升(135毫克/分升) | <2.25毫摩/升(200毫克/分升) |
| 胆固醇(TC) | <4.50毫摩/升(180毫克/分升) | <5.64毫摩/升(220毫克/分升) |
| 低密度脂蛋白(LDL-C) | <3.08毫摩/升(120毫克/分升) | <3.59毫摩/升(140毫克/分升) |
| 高密度脂蛋白(HDL-C) | >1.10毫摩/升(44毫克/分升) | >0.90毫摩/升(36毫克/分升) |

(八)血液常规化验检查指标

红细胞(RBC):男(4.0~5.0) $\times 10^{12}$ 个/升,女(3.5~4.5) $\times 10^{12}$ 个/升;

血红蛋白(Hb):男120~150克/升,女105~135克/升;

白细胞(WBC):(4~10) $\times 10^9$ 个/升;

血小板(PLT):(100~300) $\times 10^9$ 个/升;

血沉(ESR):男0~15毫米/小时,女0~20毫米/小时。

第二節

什么是亚健康

一、亚健康的概述

健康是人的最佳状态,即第一状态。疾病是第二状态。而介于疾病与健康之间的过渡状态称为第三状态、灰色状态或亚健康状态。亚健康的基本特征为:机体虽无明显的疾病诊断,却表现出生活能力降低,社会适应能力减退及各种身体不适的症状。在此状态下,人们感觉身体和精神上有各种各样的不适感,在医院做各种检查和化验,未发现任何器质性病变。一项全球性调查研究显示,全世界处于真正健康的人仅占5%,有病者占20%,而75%的人处于“亚健康状态”。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的表现,被称为21世纪人类健康的“克星”和“世纪之病”。

据世界卫生组织的统计资料显示,处于亚健康状态的患者年龄多在20~45岁之间,美国每年有600万人处于亚健康状态;澳洲处于此状态的人口达3700万,亚洲处于亚健康状态者的比例更高。不久前日本公共卫生研究所的一项调研发现,接受调查的1000名白领员工中,有35%的人正忍受着亚健康带来的病痛,并且至少已有半年病史。我国卫生组织调查表明:中老年人处于亚健康状态的达45%以上;高校有69.18%的大学教师处于亚健康状态;城市的白领阶层如企业管理人员、律师、法官等脑力工作者比例更高。

虽然亚健康的诊断较为复杂,但亚健康对人体的危害已逐渐被世人所认识,如何有效地预防亚健康已成为世界性的医疗问题。当我们“自觉不爽,查体无病”时,就应对照下面这些症状,进行自我评估:①早上起床时,有持续的头发掉落(记5分);②感到情绪有些抑郁,会对着窗外的天空发呆(记3分);③昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况(记10分);④上班的途中,害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦(记5分);⑤不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望(记5分);⑥工作效率明显下降,上司已明显表达了对你的不满(记5分);⑦每天工作1小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短(记10分);⑧工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是,无名的火气很大,但又没有精力发作(记5分);⑨一日三餐进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常如嚼干蜡(记5分);⑩盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻(记5分);⑪对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽(记5分);⑫不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神,勉强应酬的感觉(记2分);⑬晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕(记10分);⑭体重有明显的下降趋势(记10分);⑮感觉免疫力在下降,经常感冒(记5分);⑯性能力下降,妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求,但你却经常感到疲惫不堪,没有什



么性欲望(记10分)。如果你出现了上述的一些情况,累积总分超过30分,就表明你的健康已敲响警钟;如果累积总分超过50分,就应好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等;如果累积总分超过80分,就应赶紧去看医生,或是好好地休息一段时间。

二、亚健康的成因

(一)环境污染

森林的过度砍伐,工厂烟尘、汽车尾气的大量排放,白色污染使得大气污染日益严重,是现代人体质下降的原因之一;此外,各种射线、噪音、光污染、电磁波可引起机体神经系统的紊乱,免疫力下降,影响机体抗病能力和病后恢复。

(二)过度疲劳,身心透支

人类的生存环境竞争日趋激烈,人们用心、用脑过度,造成精力、体力透支,身体的主要器官运行长期处于入不敷出的超负荷状态。现代身心疾病的前期往往处于一种亚健康状态,主要表现为长期慢性的、不易觉察的疾病。在相当长的时间内,机体也可能处于亚健康状态,人体内脏系统虽没有明显病变,但有功能性障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘、无名头痛,各种仪器和化验手段都不能发现阳性结果,没有对症的药,也没有合理的解释。心理亚健康对现代人而言,像感冒一样平常,表现为焦虑、抑郁、爱发脾气、对周围的事情漠不关心或感到不受欢迎等,长期心理亚健康将导致心理疾患。据WHO最新统计调查,目前全世界至少有5亿人口患有各种心理障碍与心理疾病,占全世界人口的十分之一,换句话说,每十个人当中就有一人患有心理障碍与心理疾病。中国科学院的一项调查表明:61%以上的学生承认自己情绪不良;55%以上的学生承认自己适应不良。研究表明长时期的紧张和压力对健康有四害:一是引发急慢性应激直接损害心血管系统和胃肠系统,造成应激性溃疡和血压升高、心率增快、加速血管硬化进程和心血管事件发生;二是引发脑应激疲劳和认知功能下降;三是破坏生物钟,影响睡眠质量;四是免疫功能下降,导致恶性肿瘤和感染机会增加。反复的恶性循环,人体就会从健康向亚健康转化,最终导致生病。

(三)生活方式不良

吸烟、熬夜、酗酒、膳食不合理、运动不足是造成亚健康状态的主要原因;吸毒、滥用药物等有日益加重趋势,也不容忽视。

(四)人体的自然老化

表现出体力不足、精力不支、社会适应能力降低。如女性出现更年期综合征时,生理系统功能紊乱、精神情绪躁乱,男子更年期综合征症状虽不明显,但也会产生性机能减退、精神烦躁、精力下降等症状。这时人体虽没有明显的疾病,但已不是完全健康,而是属于亚健康状态。