

21 世纪健康生活丛书

拥有健康的身体，我们才有能力去追求理想与幸福。

怎样生活得健康、做得有劲？怎样远离疾病？

让本书成为你生活上的健康顾问。

善待 打拼 的本钱

“亚健康”自我诊疗

止戈 编著

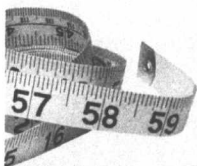
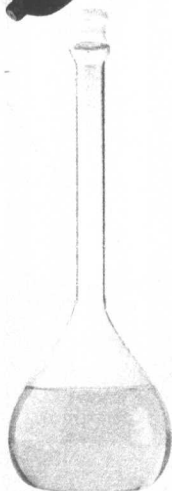
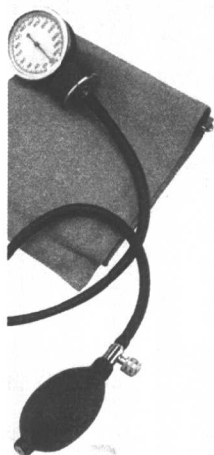
上海远东出版社



善待 打拼 的本钱

“亚健康”自我诊疗

止戈 编著



上海遠東出版社

21 世纪健康生活丛书

善待打拼的本钱

——“亚健康”自我诊疗

编 著/ 止 戈

策 划/ 黄政一

责任编辑/ 黄政一

装帧设计/ 张志全

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周国信 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山市亭林印刷厂

装 订/ 昆山市亭林印刷厂

版 次/ 2002 年 6 月第 1 版

印 次/ 2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 124 千字

印 张/ 6.5

印 数/ 1—5 100

ISBN 7—80661—493—1

R·66 定价: 13.80 元

图书在版编目(CIP)数据

善待打拼的本钱：“亚健康”自我诊疗 / 止戈编著.
上海：上海远东出版社，2002
ISBN 7-80661-493-1

I. 善... II. 止... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037790 号

前言

当您每天驾着自己的小车,驶离自己工作的写字楼,回到宽敞明亮的家中,娇妻(丈夫)爱子(女)围在身边,共享温馨的时候,您可能会感到,在为自己“白领”阶层优裕的生活感到满足的同时,也不免为自己的健康状况而担忧。

确实,在一般人的眼里,我们“白领”的职业和生活都是令人羡慕的。但是,殊不知我们也有个中的苦处:工作的繁忙、生活的压力、紧张的人际关系……往往会弄得我们疲惫不堪,经常感到体质虚弱、困乏疲劳,注意力不集中,甚至不能正常生活和工作等等。去看医生吧,全面系统地检查、化验一番,却难以找到明确的病

困——要说自己有病吧，却查不出原因；自己没有病吧，却整天难受——原来，这就是说，在您，“白领”的面前，悄然升起了亚健康的阴影。

什么是“亚健康”？医学家研究发现，人体中可以存在着既不是健康、也不是患病状态的介于健康与疾病之间的一种生理功能边缘状态，称为“第三状态”。即健康是第一种状态，患病是第二种状态，“第三状态”是介于健康与患病中间的一种状态。现在一般从健康的角度出发，称之为“亚健康”(sub-health)。

处于“亚健康”状态的人的年龄多在 20~45 岁之间。据资料显示，在我国约有 15% 的人是健康的，15% 的人患病，70% 的人呈“亚健康”状态。我们如果把健康、疾病和“亚健康”放在一起加以比喻的话，从整体上它就像一个两头尖的橄榄。两头尖小的是健康或疾病，中间凸出的一大块，正是处于健康与疾病两者之间的“亚健康”状态。问题严重的是，“亚健康”状态特别容易发生于“白领”阶层人士，且女性占多数。

所以，我们对“亚健康”决不能掉以轻心。我们撰写这本书的宗旨，就在于帮助广大读者，预防“亚健康”、诊治“亚健康”，从而能够真正地善待我们打拼的本钱——健康。因为“亚健康”发展的“前景”就是疾

病,不走在“亚健康”前面,我们的健康就会受到危害。失去了健康,我们一切的一切都会成为泡影。何况,令人烦恼的“亚健康”现时就在干扰着我们的一切……那么,如何解决这个问题呢?就请您仔细地阅读这本书。

在这本书中,你会从联合国世界卫生组织的文件中,感受到我们打拼的本钱——“健康”到底是什么样的含义;如何深入认识眼花缭乱的“亚健康”的各种表现,以期“知己知彼,百战不殆”;同时还要知其然、并知其所以然,以便寻究造成“亚健康”的众多原因。通过察言观色诊测“亚健康”,可以测知“亚健康”是否笼罩到了自己的头上?如果发现自己已经处于“亚健康”状态,本书则提示您如何经过专家的指导,选择中医的、物理的、心理的等等适合自己的诊疗“亚健康”的方法。当然最重要的还是预防,预防“亚健康”于未然,这就有赖于我们平时要养成良好的生活方式,什么是良好的生活方式?读了这本书您就可以得到明确完满的答案,并能够加以实践。

只要您按照书中的方法去做,这本书就会成为帮助我们摆脱“亚健康”的阴影、进行自我诊疗的“宝典”,从而使我们的精力更加充沛,我们的身心更加健康。有了

healthylife

善待打拼的本钱——「亚健康」自我诊疗

这些本钱,我们的工作就会更加顺利,我们的事业就会更有成就,我们的生活就会更加幸福——让我们共同期待!

编者

2002年5月

1 第一篇 感受篇

- 1** 健康是什么
- 3** 认识一下“亚健康”
- 4** 传统医学中的“亚健康”

15 第二篇：认知篇

- 15** 眼花缭乱的“亚健康”
- 19** 青年须防心肌梗死
- 20** 忧虑和灰世的抑郁状态
- 23** 现代人的“心病”：焦虑
- 24** 心绞痛——焦虑症
- 28** 承受压力境况下的性问题
- 29** 压力程度小测试
- 32** 心理因素与五官疾病

- 34 形形色色的恐怖心理
- 37 外表正常心理有“病”的人
- 38 花样繁多的电视综合征
- 41 计算机旁的“亚健康”状态
- 42 “电脑躁狂症”
- 44 “病从耳入”的家电噪声病
- 46 高楼大厦综合征
- 47 “空调病”的“亚健康”状态
- 49 席梦思腰痛病
- 51 防治缺铁
- 52 甜食的种种弊病
- 54 减肥不当自找麻烦

57 第三篇：辨察篇

- 57 寻究造成“亚健康”的原因
- 60 “白领”的“体贴游戏症”
- 66 厌倦生活导致的健康危机
- 67 嫉妒,也会影响健康
- 69 不良睡眠影响身心健康
- 72 “亚健康”原因总览

74 第四篇：诊测篇

- 74 察言观色诊测“亚健康”
- 76 情绪上的求救信号
- 83 四种生活形态
- 87 诊测对压力反应的四阶段
- 91 诊断“亚健康”和身心病的指标
- 92 心肺和肌肉功能的自测
- 93 监测肌肉简便法
- 94 健康的综合自我监测
- 96 从指甲的形状来测健康
- 98 观察颜面测健康
- 99 从舌头的变化检测健康
- 100 观察“手相”检知健康情况
- 101 足部诊断和保健
- 102 观便测健康
- 103 从汗液来检视自己的健康

107 第五篇：治疗篇

- 107 经过专家的指导——选择合适的治疗方法

- 109 气虚与“亚健康”有关
- 110 “亚健康”的中医疗法
- 111 推拿脊背法矫正“亚健康”状态
- 112 “春夏养阳”的诊治与养生原则
- 114 脏腑顺安工程
- 118 沙疗、泥疗法
- 120 漂浮疗法
- 123 感受一次“漂”的愉悦
- 124 轻松愉快的音乐疗法
- 129 缓解不同的恶劣情绪
- 131 西洋乐曲的音乐处方
- 132 其他的娱乐疗法
- 135 格式塔疗法
- 136 生物反馈疗法
- 138 心理疏导疗法
- 139 系统脱敏疗法
- 140 令人不太舒服的厌恶疗法
- 141 容易自我治疗的放松疗法

143 第六篇:预防篇

- 143 防“亚健康”于未然——养成良好的生活方式
- 146 “上班族”忽略的不良生活方式
- 149 “上班族”营养需要 ABC
- 154 “上班族”的饮食技巧
- 157 某些心理缺陷状态的饮食选择
- 158 治疗失眠的食疗验方
- 160 计算机操作者的食谱
- 161 “白领”女士月经调理药膳
- 163 不宜人为地改变经期
- 164 正确对待生孩子的问题
- 165 高龄女士怀孕麻烦多
- 166 孕期应少吃哪些食品
- 168 久坐沙发影响男士的性功能
- 169 尽快改掉吸烟的坏习惯
- 171 如何改掉酗酒的习惯
- 174 既应酬又保健康的绝招
- 175 克服嗜食与厌食的坏习惯
- 176 电脑有哪些危害
- 178 电脑桌旁的按摩法

healthylife

善待打拼的本钱——「亚健康」自我诊疗

- 182 加强艾滋病的预防
- 183 吸毒,必须百倍警惕的泥沼
- 184 “上班族”健身的方法
- 189 简易通便保健功
- 190 减轻心理压力的六项原则

第一篇：

感 受 篇

健康是什么

尊敬的朋友,当您拿起这本书,看到封面上的题目时,可能会在脑海里生起一片疑云:“善待打拼的本钱”,这“本钱”还会猜得到,大概就是健康;可这“亚健康”又是怎么回事?一个人不是健康就是患病,现在又出现“亚健康”这样一个词儿,这是怎么一回事呢?好,您要知道“亚健康”是怎么一回事,就要先弄明白——

看到这个问题也许您会说:“什么是健康?这个问题还不容易么,健康不就是没有病吗?”实际上不那么简单。近年来,具有权威性的世界卫生组织(WHO)提出了新的健康标准,认为“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。并且就此定义发布一系列关于健康的

文件。

首先,世界卫生组织根据健康的含义,制定了我们打拼的“本钱”——健康的 10 条标准。

1. 具有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳;

2. 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;

3. 善于休息,睡眠状况良好;

4. 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;

5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;

6. 体重适当,体态匀称,站立时,头、肩位置协调;

7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睛无充血发炎;

8. 牙齿洁白,无龋齿,无疼痛,无出血现象;

9. 头发有光泽,无头屑;

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻快。

一般说,这 10 条标准,基本体现了健康所包含的一个人躯体、心理的完好状态和良好的社会适应能力三方面内容。您可以对照衡量一下自己是否健康——怎么样,不那么容易吧,谁能保证自己的身体状况都符合上述 10 条标准呢。

接着,世界卫生组织又从肌体和精神健康的角度,提出了用“五快”和“三良好”的标准,着重来衡量人的肌体健康和心理健康状况。

“五快”是指一个健康的人在肌体上首先表现为**吃得快**:即进食时首先有良好的食欲,不挑食、不偏食,能很快吃完一顿饭,说明人体内脏功能正常;

其次表现为便得快：即大便痛快，一旦有便意，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，说明一个人的胃肠功能良好；

第三表现为睡得快：即到时候睡意就会自然而然地到来，上床后能很快入睡，睡眠质量也很好。醒后头脑清醒，精神饱满，说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，内脏无病理信息干扰；

第四表现为说得快：即思维敏捷、说话流利，语言表达准确，说明头脑敏捷、心肺功能正常；

第五表现为走得快：即行走自如，步履轻盈，说明精力充沛、身体状况良好。

“三良好”是指一个健康的人在心理上首先表现为具有良好的个性人格，如情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观；其次是表现为具有良好的处世能力，如观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；第三是表现为具有良好的人际关系，如助人为乐、与人为善、对人际关系充满热情等。

如何？您是否达到了“五快”和“三良好”的健康状况？如果不是，那就应该认识一下“亚健康”的有关问题了。

认识一下“亚健康”

在人们的一般观念中，总是认为自己身体所处的