

亚

YA JIAN KANG

健康

主编 © 祝恒琛 谢成



中国医药科技出版社

亚健康

主编 祝恒琛 谢 成

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康/祝恒琛, 谢成主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2002.7

ISBN 7-5067-2603-3

I. 亚… II. ①祝…②谢… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 039165 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 18 $\frac{1}{2}$
字数 384 千字 印数 1-4000

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换 (电话: 62244206)

内 容 提 要

本书主要介绍了亚健康概念、病因、发病机制、诊断方法，亚临床疾病、病症，亚健康体质、生物钟、代谢障碍，亚健康临床心理，亚临床身心、心身疾病，亚健康防治等内容，其反映了现代科学技术，医学哲学理论，时代大健康及健康新概念等前沿知识，有科学性、实用性、新颖性、可读性，可供医学科研人员、临床人员，尤其是全科医生、心理医生、普通读者、医学院校师生阅读参考。

This book introduces the concept of "Ya Jian Kang" (inferior health), its origin, pathological development and diagnosis. It highlights the importance of understanding it in patient observation, biological clock, and metabolism problems, cures and prevention. It reflects on modern science and technology, medical philosophy and new health concepts. It is readable, innovative, scientific and practical. It will become a useful reference to doctors and medical students, as well as, intelligible to most common readers.

主 编 祝恒琛 谢 成

副主编 谢能冀 李思存 李 平 王庆明

谢 馨 汤秀珍 祝智凌 祝宝宁

作者介绍



祝恒琛，1937年生，江苏省扬州市人。毕业于中国协和医科大学（8年制）。江苏省名中西医结合专家、世界医学研究中心预测医学研究会理事、《老年医学与保健》杂志特邀编委，仪征市人民医院主任医师。曾主编《肺生化功能与临床》、《辨甲诊病》、《中医时辰治疗学》、《未病学》，主译《胸膜疾病》，主审校《医学英语词汇百日通》。参加编写《血瘀证与活血化瘀研究》、《合理用药》、《21世纪医学新方向》。在省级、国家级专业学术刊物发表论著二十余篇，多次应邀做国际、国内学术报告，4次获得市级以上科学技术进步奖。

Dr. Zhu Heng Seng was born in 1937 in Yangzhou, Jiangsu province. He is a graduate from China Xiehe Medical University (duration of study 8 years). His specialty lies in combining traditional Chinese medicine with western medicine and practices. Dr. Zhu had served as the board

member in the Forecasting Research Association of World Medical Research Centre. Invite editor of Geriatrics and Health Care. He has been working as the Chief Medical Doctor in Yizheng People's Hospital.

Dr. Zhu is a special editor for Geriatrics and Health Care. A proliferate writer, he have edited various books including "Lung's biological and chemical functions and practices", "Nail identification diagnosis", "Timing of treatment in Chinese medicines and practices", and "Wei Bing Xue" (Indistinct Disease). He also acted as an advisory editor for the book "English Vocabulary for Medical Science". He is a member of editorial team in "Blood stasis and blood invigoration", "Practical pharmacology" and "New trend for 21st century medical science".

Dr. Zhu has 20 referee journal articles in the state and provincial academic publication. Renowned in his field, he has been invited to attended many international and national academic conferences. He had been awarded for the fourth time the municipal level of honor in the field of scientific innovation.

作 者 介 绍



谢成 (章杰), 1969年毕业于北京中医学院医疗系 (北京中医药大学), 20世纪70年代在香港曾创办“香港华陀针灸学院”、“东方制药厂”, 著有《针灸实用学》。1976年侨居菲律宾, 曾任马可斯总统家庭保健医师多年。旅菲期间曾任菲中了解协会会长; 菲律宾中医师公会理事长。

近期从事“未病学”(亚健康)研究, 探讨人类亚健康之诊断与防治方法; 探索生物纳米学的新高科技及其在人类健康工程中的应用; 主张现代化医院创设“亚健康科”; 主张现代医药和传统医药大学创立“亚健康学科”。

Dr Siaseng (Mr. Chia Chang Chiek) graduated in 1969 from the Medical School of Beijing Traditional Chinese Medical Institute (then Beijing Chinese Medicinal University). During early 70's, he founded Hong Kong Huatou Institute of Acupuncture and Oriental Chinese Medicine

Factory. He is the author of the book "Practical Acupuncture". Immigrated to the Philippines in 1976, he served as the family doctor of Mr. Marcos, the President of the Philippines. Dr. Siaseng also served as Presidents in Filipino Chamber of Chinese Medicine Association and Association of Philippines-Chinese Understanding (APCU). His recent research focuses on the pathology of inferior health conditions (Yajiankang), preventative medicines and its diagnosis. He is also interested in exploring the application of Nano method in human health project, as well as, advocating the study of inferior health conditions in medical profession and university research.

前 言

亚健康既不是病，也不算是健康，是疾病与健康之间中介状态，世界卫生组织（WHO）公布亚健康人群占世界人口60%以上。随着高科技生物学、医学发展和应用，社会文明的发展及人口老化，工农业生产发展、经济腾飞，人类疾病谱发生了很大改变。健康有了新概念：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体上、心理上和社会适应方面的完好（满）状况”。生物医学模式相应地转变到生物心理社会新医学模式。因生物医学、遗传病理信息发展及医学宏观、微观方面新诊疗技术应用，如全息征（症）兆、先露分析，症病量化、趋势分析，分子结构、基因分析，亚细胞、细胞超微结构分析，及评估宏观和微量病理信息的进展，使人们对“亚健康”有了更深层次的认识，对其发病原因、病理机制，如中介论，阈值论，平衡代偿调节论，生物钟养生论，四维时空论，生命多层次、多系统论等有一定了解，为亚临床病症、疾病，亚健康体质、代谢及生物钟紊乱提供了诊断防治依据。时代进步、大健康时代到来，社会文明水平提高，人们已不只满足于生活的温饱，而是要求有高层次的物质、精神生活、环境态方面的完满。临床医学已不能满足这些要求，“保健医学”已昂首阔步进入阵地。近年来WHO提出21世纪威胁人类的头号杀手是生活方式及行为疾病。

这将为改变人类文明引起一场深刻医学革命，由重点治疗转向预防，再转向康复保健。因此现代医学目标重点是对身体上、心理上、社会适应方面健康实行保障：对亚健康态、疾病态进行防治，把微病理信息消灭在萌芽阶段。我们编著《未病学》强调“不治已病治未病”，它是《亚健康》的姊妹篇，其中始终贯彻防微杜渐，积极预防，早期、超早期诊断、防治疾病的指导思想。病理信息可以是悄悄地像蚕蚀（食），像滚动雪球似的，或像水土流失样破坏健康；也可像大堤蚁穴成为健康隐患；也可能像蝴蝶风暴、火山爆发、泥石流、雪崩样重创健康。病理信息像木桶的短板（木桶短板效应）起着决定整体健康水平作用；亚健康双向性，转向健康如逆水行舟，健康是不能望天收，需要主动保健养生，包括认真构建健康生活方法、行为、习惯；加强心理养生，培养健康心理，还要强调社会适应训练和改造不良环境，及提高生活、生命质量必须珍惜健康，终生耕耘，做好健康储蓄。亚健康学建立与发展将能促进医学、生物学、信息学、心理学、社会学、环境学及相应边缘科学发展。亚健康学研究总的目的是维护健康，发展保健医学，提高人民素质，走出亚健康“围城”，超越中介状态，告别灰色的自我，颐养天年。

作 者

2001年3月

目 录

第一章 概念	(1)
第一节 健康、亚健康、疾病的概念	(3)
一、健康概念与标准	(3)
二、亚健康概念与标准	(9)
三、疾病概念与标准	(19)
第二节 亚健康研究意义	(23)
一、研究亚健康的深远意义	(23)
二、亚健康学的临床指导意义	(26)
第三节 研究亚健康的目的	(32)
一、远期目标——人人健康的无医世界	(32)
二、近期目标——预防医学发展新阶段	(34)
三、亚健康学——Ⅱ级预防	(37)
四、亚健康学——Ⅰ、Ⅲ级预防	(39)
第四节 亚健康学作用	(41)
一、亚健康态好发人群分析	(41)
二、丰富预防医学内涵	(44)
三、新的健康观促进医学检测手段的发展	(45)
四、亚健康学导致医学向深层次发展	(48)
五、亚健康学对疾病早期、超早期防治的积极作用	(49)
六、亚健康学促进中医未病学发展	(50)
七、亚健康学研究促进相关边缘学科发展	(50)

八、亚健康学发展促进早期健康教育·····	(52)
第五节 亚健康研究方向与前景·····	(54)
一、亚健康研究方向·····	(54)
二、亚健康学前景·····	(57)
第二章 亚健康病因及病理生理·····	(58)
第一节 亚健康病因及特征·····	(58)
一、主要病因·····	(59)
二、亚健康态特征·····	(63)
第二节 亚健康病理信息质量互变和趋势·····	(65)
一、亚健康是病理信息量变过程·····	(65)
二、亚健康态发病演变过程规律·····	(66)
第三节 亚健康态病理信息阈值·····	(67)
一、外因性发病阈值·····	(69)
二、元素的发病阈值·····	(72)
三、水、电解质、维生素、激素发病阈值·····	(74)
四、脏腑结构功能发病阈值·····	(75)
第四节 亚健康态是健康态、疾病态系统关键 层次·····	(76)
一、遗传病发病层次系统·····	(77)
二、癌症发病层次系统·····	(78)
三、疾病病机层次系统·····	(80)
第五节 亚健康态是遗传变异的隐性态·····	(81)
一、生物遗传变异规律·····	(81)
二、遗传显性、隐性规律·····	(82)
三、交叉遗传规律·····	(83)

四、基因表达与疾病·····	(83)
五、多基因遗传病的发病阈值·····	(83)
第六节 亚健康态是健康与疾病的中介、耗散 状态·····	(84)
一、中介状态·····	(84)
二、耗散状态·····	(86)
第七节 亚健康是内稳系统调节代偿状态·····	(88)
一、阴平阳秘, 稳动有序·····	(89)
二、协同调控, 动中稳定·····	(89)
第八节 亚健康态是隐潜病理信息态·····	(94)
一、隐潜信息·····	(94)
二、潜信息阈值·····	(96)
三、潜病理信息意义·····	(96)
第九节 亚健康态是不确定的黑箱状态·····	(97)
一、亦此亦彼性·····	(98)
二、生命复杂性·····	(98)
 第三章 亚健康学诊断技术方法·····	(100)
第一节 全息分析法·····	(101)
一、生理全息与病理全息·····	(101)
二、分泌物、排泄物信息·····	(102)
三、体气信息·····	(112)
四、五官先露征兆·····	(115)
五、体表先露征兆·····	(122)
六、体型 体位 步态信息·····	(129)
七、生命体征信息·····	(130)

第二节 微医学信息分析法	(133)
一、微医学分析亚健康态病征(证、症)	(134)
二、细胞形态结构分析亚健康态	(136)
三、癌症超早期病理信息分析	(141)
四、微医学检测和筛选亚健康态	(143)
五、微量元素预测亚健康态	(149)
六、染色体、基因标记物信息对亚健康态 分析	(151)
七、免疫信息分析亚健康态	(154)
八、影像信息分析亚健康态	(158)
九、“纳米”神探及“导纳式”无创伤诊断	(159)
第三节 统计、趋势、量化分析法	(161)
一、统计学分析法	(161)
二、预测分析法	(164)
三、经时空分析法	(165)
四、运气分析法	(170)
五、黑箱分析法	(170)
六、症状体征量化分析法	(171)
第四节 遗传学分析法	(177)
一、基因诊断	(177)
二、染色体诊断法	(181)
三、遗传生化分析法	(181)
四、遗传毒理分析法	(182)
五、遗传药理分析法	(185)
六、遗传工程分析法	(186)
七、遗传免疫分析法	(187)

第五节 环境医学及心理医学分析法	(188)
一、环境医学分析法	(188)
二、医学心理分析法	(193)
第四章 亚临床疾病	(199)
第一节 亚临床型肝炎	(199)
一、亚临床肝炎病机	(200)
二、亚临床肝炎诊断标准	(201)
第二节 隐匿性肾炎	(201)
一、肾炎临床及病理分类	(201)
二、隐匿型肾炎或/及肾病的亚临床表现	(202)
第三节 亚临床甲状腺机能减退、甲状腺机能亢进	(203)
一、亚临床甲状腺机能减退	(203)
二、老年甲状腺机能亢进	(203)
第四节 隐性心绞痛及心脏疾病	(204)
第五节 亚健康态猝死分析	(206)
第六节 隐匿性静悄悄疾病	(207)
一、病理生理因素	(207)
二、病变性质因素	(208)
三、技术因素	(209)
四、衰老及其他因素	(209)
五、代偿、修复、替补、调节因素	(209)
第七节 前血液病	(210)
一、前缺铁性贫血	(210)
二、白血病前期	(211)

三、白细胞减少症·····	(212)
四、止血、凝血、抗凝血功能异常·····	(213)
第八节 亚临床胃肠疾病·····	(214)
一、胃肠菌群失调·····	(214)
二、吸收不良综合征·····	(215)
三、胃肠道激素功能障碍·····	(215)
四、十二指肠淤滞症间歇期·····	(216)
五、慢性浅表性胃炎·····	(216)
六、肠易激综合征·····	(216)
七、肝曲 脾曲 双曲综合征·····	(217)
第九节 传染性疾病潜伏期、前驱期·····	(217)
一、潜伏期·····	(218)
二、前驱期·····	(219)
三、恢复期·····	(219)
第十节 妇产科亚临床病症·····	(219)
一、月经紊乱·····	(220)
二、不孕症·····	(220)
三、产道畸型、生殖器官畸型或损伤·····	(220)
四、前置胎盘、羊水过多、母子 Rh 血型不配等 ·····	(221)
五、经前综合征·····	(221)
第十一节 隐潜性地方病·····	(221)
第十二节 隐潜性职业病·····	(222)
 第五章 亚临床病症·····	 (224)
第一节 疲劳、疲劳征、过劳死·····	(224)