

走出亚健康

孙涛 何清湖 主编

身体感觉不舒服，又查不出异常，
莫名其妙的烦躁，想发脾气，
对喜欢的事没了兴趣，想逃开一切。
这到底是怎么回事？
那么，请翻开这本书，
您会找到答案和解决方法。



NLIC 2970701670

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



走出亚健康

孙涛 何清湖 主编



NLIC 2970701670

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康 / 孙涛, 何清湖主编. —北京: 中国中医药出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5132-0450-7

I. ①走… II. ①孙… ②何… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 069924 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
三河市双峰印刷装订有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.25 字数 251 千字
2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-0450-7

*

定价 36.00 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/



编 委 会

主 编 孙 涛 何清湖
副主编 朱 嵘 宋炜熙 曾 顺 伍丽君
编 委 (按姓氏笔画排序)
万 胜 毛武塬 匡 林 朱 伟
朱 嵘 刘朝圣 孙 涛 李天禹
何清湖 宋炜熙 张 鹏 张小秦
罗清林 周 兴 赵建业 黄博明
黄富贵 黄贤华 曾 顺



前言

21 世纪是追求健康的世纪。健康劳动力资源的维护与管理、健康素质和水平的提高,已成为国家昌盛和社会文明进步的重要标志和不竭源泉。随着社会的进步,生产力的发展,物质、精神生活水平的不断提高,医疗卫生工作的重点也发生了转移,由过去的以治病和治病人为中心,转变为以防病和维护促进健康为中心。人们不仅仅满足于没有疾病,而且还希望能在身体、心理和社会适应能力等方面均处于完美状态。因此,处于疾病和健康之间的第三状态——亚健康一经提出,便受到越来越多人的重视,一时间成为媒体和大众关注的热门话题。随着生活和工作压力的增大及环境污染的加剧,亚健康的发生率有逐年上升的趋势。处于亚健康状态者,如不及时加以干预,有可能进一步发展而引发疾病。因此,积极寻求干预亚健康的方法和方式,以及加强对亚健康干预的宣传和普及工作是一种防患于未然的思想,是追求健康的理念。《走出亚健康》的编撰,旨在能为广大亚健康人群提供一本既不乏专业指导又通俗易懂的参考书籍。

《走出亚健康》共分为五篇。第一篇通过对中医的核心思想——“和”的分析,以及亚健康基本常识的介绍,使读者逐步了解中医,了解亚健康;第二篇重点介绍了中医“治未病”的重要思想;第三篇详细讲述了常见的体质,以及常见体质的调养;第四篇重点介绍了29种常见亚健康状态的自我检测以及调理方案;第五篇介绍了11种亚健康自然调理方法。本书围绕亚健康这一中心主题,突出中医“治未病”与养生保健的特色,使广大读者由了解亚健康到自我干预亚健康,由了解中医到自我运用中医服务于亚健康。

本书的编写历时两年余,虽经诸位专家几易其稿,但在专业性与科普性的衔接,以及相关亚健康知识的全面介绍等方面,仍存在不足之处,仅抛砖引玉,希望各位专家与读者提出宝贵意见,以便修订提高。

孙涛 何清湖

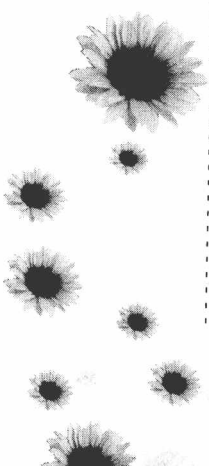
2011年2月



contents

目录

走出亚健康



第一篇 亚健康与中医 /1

第一讲 亚健康时代 /2

- 一、警惕机体的异常信号——亚健康 /4
- 二、30选6，你属于亚健康吗 /6
- 三、亚健康的主要表现 /7
- 四、亚健康的分类 /8
- 五、导致亚健康的主要因素 /12
- 六、远离亚健康的十条建议 /17

第二讲 中医调理亚健康有优势 /22

- 一、天人相应 /22
- 二、形神合一 /22
- 三、治未病 /23
- 四、中医治病更治人 /23
- 五、辨证论治 /24
- 六、干预手段丰富 /25

第三讲 生命在于“和” /26

- 一、“和”是中国文化的灵魂 /26

- 二、中医“健康”观——和/27
- 三、中医的“疾病”观——不和/32
- 四、“和”指导下的中医养生保健/34

第四讲 中医眼中的人体/44

- 一、人身三宝——精、气、神/44
- 二、人体中心——五脏六腑/48
- 三、经络系统/72

第二篇 治未病与亚健康 /79

第一讲 中医的重要学术思想

——治未病/80

- 一、一个故事引发的思考/81
- 二、什么是“未病”/82
- 三、“未病”大家谈/83
- 四、你我看“未病”/84
- 五、“治未病”——使人

不生病的医学/90

第二讲 治未病与现代健康观/93

- 一、健康观念的历史发展/93
- 二、对待健康的三种态度/94
- 三、对待健康的三种认识/95
- 四、对待健康的四种心态/95
- 五、“治未病”——时代

赋予的历史使命/96

第三讲 “未病”不等于亚健康/98

- 一、“治未病”思想对亚健康的

理论指导/99

- 二、“治未病”指导下的亚健康干预/99

走出亚健康

三、“治未病”指导下的养生保健/104

第三篇 解读中医体质 /107

第一讲 什么是体质/108

第二讲 人体十种体质的分类与自测/110

一、人体体质的分类/111

二、体质自测/113

第三讲 不同体质的调养/118

第四篇 常见亚健康状态 /129

第一讲 忘记你不是我本意——健忘 /130

第二讲 当入睡成为奢侈品——失眠/137

第三讲 请别叫我瞌睡虫——嗜睡/141

第四讲 有了眼福没了口福

——饮食减少/146

第五讲 便秘的苦恼/151

第六讲 被你戏弄了一次又一次

——月经失调/157

第七讲 人生最痛苦之事

——皮肤瘙痒/163

第八讲 你酒醉，我却饭醉

——脾气虚/169

第九讲 都是思念惹的祸

——心脾两虚/173

第十讲 可恶的反复感冒

——肺脾气虚/178

第十一讲 别怪我发火——肝郁化火/183

第十二讲 少年愁，白了头
——肾精不足/189

第十三讲 高血压前期/195

第十四讲 糖尿病前期/201

第十五讲 高脂血症前期/207

第十六讲 乳腺增生倾向/214

第十七讲 前列腺增生倾向/220

第十八讲 动脉粥样硬化倾向/227

第十九讲 脂肪肝倾向/232

第二十讲 男性性生殖机能减退/238

第二十一讲 失恋综合征/245

第二十二讲 考试综合征/248

第二十三讲 离退休综合征/252

第二十四讲 都市孤独综合征/256

第二十五讲 假日综合征/259

第二十六讲 电脑、空调、手机、
耳机综合征/264

第二十七讲 更年期综合征/269

第二十八讲 抑郁倾向/275

第二十九讲 肥胖倾向/279

第五篇 亚健康自然调理方法/283

第一讲 中药调理/284

第二讲 饮食调理/292

第三讲 针灸调理/301

走出亚健康

- 第四讲 推拿调理/303
- 第五讲 刮痧疗法/311
- 第六讲 心理调理/315
- 第七讲 运动调理/318
- 第八讲 睡眠调理/332
- 第九讲 音乐疗法/334
- 第十讲 足浴疗法/336
- 第十一讲 芳香疗法/338



第一篇

亚健康与中医



第一讲 亚健康时代

据统计，美国每年有600万人被怀疑处于亚健康状态，年龄多在20~45岁之间。我国处于亚健康状态的人已经超过7亿。其中，知识分子、企业管理人员、机关干部的发生率约为70%。

一项覆盖我国42个城市的亚健康大样本流行病学调查结果显示，在48960例被调查者中，27839人属于亚健康状态，占56.86%。

卫生部对10个城市的上班族的健康状况调查显示，处于亚健康状态的人占48%，以经济发达地区为甚，其中北京达到75.3%，上海达到73.4%，广东达到73.41%。

世界卫生组织(WHO)研究表明，目前约70%的人不同程度生活在亚健康状态中，或有着亚健康的体验。一项在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查显示：66%的人有睡眠障碍，62%的人经常腰腿痛，58%的人易疲劳，57%的人记忆力明显减退，48%的人存在皮肤干燥、面色晦暗、情绪极不稳定。

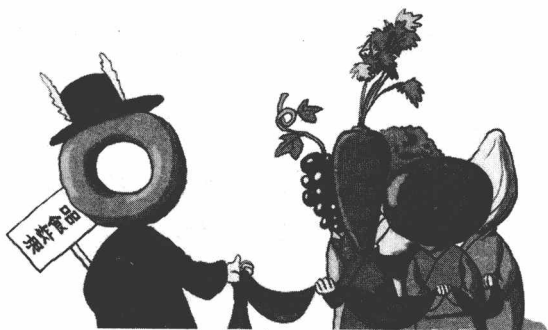
广西的一项调查显示, 67.3%的城市人群属于亚健康状态。其中, 男性占62%, 女性占38%。

沈阳市民健康抽样体检显示, 95%的人处于亚健康状态。《中国企业家》杂志曾对国内企业家进行“企业家工作、健康与快乐状况调查”, 结果显示: 有肠胃消化系统疾病者占30.77%, 高血糖、高血压以及高血脂者占23.08%, 吸烟和饮酒过量者占21.15%, 90.6%的企业家处于“过劳”状态, 28.3%的企业家记忆力下降, 26.4%的企业家“失眠”……

上面一系列数据说明, 亚健康时代已经来临!

那么, 什么是健康? 什么是亚健康呢?

WHO曾经对健康下的定义是:
“不仅仅是没有疾病和虚弱, 而且是身体、心理和社会适应能力均处于完满的状态。”



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), 是界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”等称谓。亚健康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。

一、警惕机体的异常信号——亚健康

没有疾病并不能说你就一定健康，因为身体一些异常信号很容易被我们忽视。这些异常的信号往往是亚健康的表现，也是疾病产生的前兆。

1.“将军肚”早现。30~50岁的人，大腹便便，是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

2.脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落，这是工作压力大、精神紧张所致。

3.频频去洗手间。如果你的年龄在30~40岁之间，排泄次数超过正常人，说明消化系统和泌尿系统开始衰退。

4.性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛，性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经，都是身体整体衰退的第一信号。

5.记忆力减退，开始忘记熟人的名字。

6.心算能力越来越差。

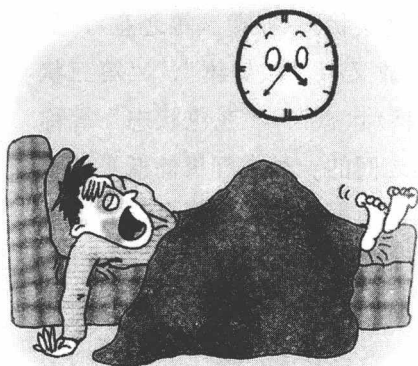
7.做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

8.注意力不集中，集中精力的能力越来越差。

9.睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。

10.想做事时，不明原因地走神，脑子里想东想西，精神难以集中。

11.看什么都不顺眼，



烦躁，动辄发火。

12.处于敏感紧张状态，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。

13.为自己的生命常规被扰乱而不高兴，总想恢复原状。对已做完的事，已想明白的问题，反复思考和检查，而自己又为这种反复而苦恼。

14.身体有某种不适或疼痛，医生查不出问题，但仍不放心，总想着这件事。

15.很烦恼，但不一定知道为何烦恼。做其他事常常不能分散对烦恼的注意，也就是说烦恼好像摆脱不了。

16.情绪低落，心情沉重，整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。

17.易于疲乏，或无明显原因感到精力不足，体力不支。

18.怕与人交往，厌恶人多，在他人面前无自信心，感到紧张或不自在。

19.心情不好时就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。

20.觉得别人都不好，别人都不理解你，都在嘲笑你或和你作对。事过之后能有所察觉，似乎自己太多事了，钻了牛角尖。

我们对照以上“异常信号”进行自我检查，如果具有上述两项或两项以下者，则为“黄灯”警告期，目前无需担心。如果具有上述3~5项者，则为一次“红灯”预报期，说明已经具备“亚健康”的征兆。如果具有上述6项以上者，为二次“红灯”危险期，可定为“亚健康”的“预备军”。

二、30选6，你属于亚健康吗

我国符合WHO关于健康定义的人群只占总人口数的15%，即这些人“不仅仅是没有疾病，而且身体、心理和社会适应都很好”。有15%的人处于疾病状态中，70%的人处于“亚健康”状态。虽然目前对亚健康状态的确认尚未达成共识，但在排除疾病之后，在以下30个项目中，有6项者即可初步认定处于亚健康状态。

序号	症状	是	否	序号	症状	是	否
1	精神紧张， 焦虑不安			16	鼻塞流涕， 咽喉疼痛		
2	孤独自卑， 忧郁苦闷			17	憋气气急， 呼吸紧迫		
3	注意力分散， 思考肤浅			18	胸痛胸闷， 心区压感		
4	容易激动， 无事自烦			19	心悸心慌， 心律不齐		
5	记忆减退， 熟人忘名			20	耳鸣耳背， 易晕车船		
6	兴趣变淡， 欲望骤减			21	易患感冒， 唇起疱疹		
7	懒于交往， 情绪低落			22	便秘便秘， 腹部饱胀		
8	易感乏力， 眼易疲倦			23	发酸嗝气， 消化不良		
9	精力下降， 动作迟缓			24	味觉不灵， 食欲不振		