



Y J K Z C Y Y F

- 5分钟测出疲劳程度
- 20种方法了解健康
- 简单自然调理身体
- 健康自信笑对人生

吕玫 吕岚 编

拒绝亚健康

亚健康自测与预防

上海科学普及出版社



拒绝亚健康

亚健康自测与预防

吕玫 吕岚 编

YJKZCYF



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝亚健康：亚健康自测与预防/吕玫, 吕岚编. —
上海：上海科学普及出版社，2003. 11
ISBN 7-5427-2581-5

I. 亚… II. ①吕…②吕… III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082702 号

责任编辑 赵 斌

拒绝亚健康

——亚健康自测与预防

吕玫 吕岚 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.375 字数 125000

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-5427-2581-5/R · 253 定价：8.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换



不生病就一定健康吗？

许多朋友常常向我抱怨，觉得睡不够、吃不下或者是入睡困难。有一段时间我自己也出现这样的状况：早晨起床时就觉得困倦，爬楼梯爬到三楼就觉得疲倦，四肢无力，对什么事情都提不起劲儿来。

我以为自己病了，可是体检的结果却是一切正常，我没生病，但我知道自己的这种状况不能算是很健康。

于是，我放慢生活节奏，给自己充足的睡眠时间，多吃蔬菜水果，充分补充水分，一日三餐按时，每周保持一定的体育运动，周末，我选择到植物园去散步来取代逛街，在家的時候尽量开窗通风，少用或不用空调。我还改掉了熬夜的习惯，每天在晚上 12 点以前入睡。

几个月以后，我感觉自己的精神好多了，一口气上到 6 楼也很轻松。我发现，健康的生活方式是很重要的，日积月累，它对身体的影响是潜移默化的。所以，我们搜集整理了我们认为有用的健康生活常识，编成这本小册子，希望对你和你的家人能够有所帮助。

吕玫



目录

第一章 关于亚健康的自测.....	1
一、“亚健康”的主要症状你有吗?	3
二、健康的 10 个标准	3
三、心理健康的指标.....	4
四、生殖健康的要素.....	7
五、关于疲劳的测试.....	7
1. 你疲劳吗?	7
2. 过度疲劳的测试	8
六、关于健康的 20 个测试	9
1. 舌头	9
2. 味觉.....	10
3. 嘴唇.....	11
4. 眼睛.....	11
5. 鼻子.....	13
6. 眉毛.....	14
7. 指甲.....	14
8. 头发.....	15



9. 皮肤	16
10. 肚脐	17
11. 汗	18
12. 痰	20
13. 尿液	21
14. 鼻涕	22
15. 粪便	23
16. 排气	24
17. 体味	25
18. 呼吸	26
19. 梦与睡眠	27
20. 癌变的身体信号	28

七、必须到医院诊治的症状	29
--------------------	----

第二章 影响健康的因素和对策	31
----------------------	----

一、疲劳	33
------------	----

1. 生理性疲劳和它的危害	33
2. 病理性疲劳和它的危害	34
3. 4 种不同的疲劳和危害	35
4. 过劳	35

二、睡眠	36
------------	----

1. 你睡够了吗?	36
2. 正常人的睡眠时间是多少?	36
3. 睡眠不足造成的危害	37
4. 怎样养成良好的睡眠习惯	38
5. 健康睡眠的标准	40
6. 让孩子养成良好的睡眠习惯	40
7. 好男人睡眠时间很重要	41

三、营养	42
------------	----

1. 平衡是营养的关键	42
2. 让人又爱又恨的脂肪	48

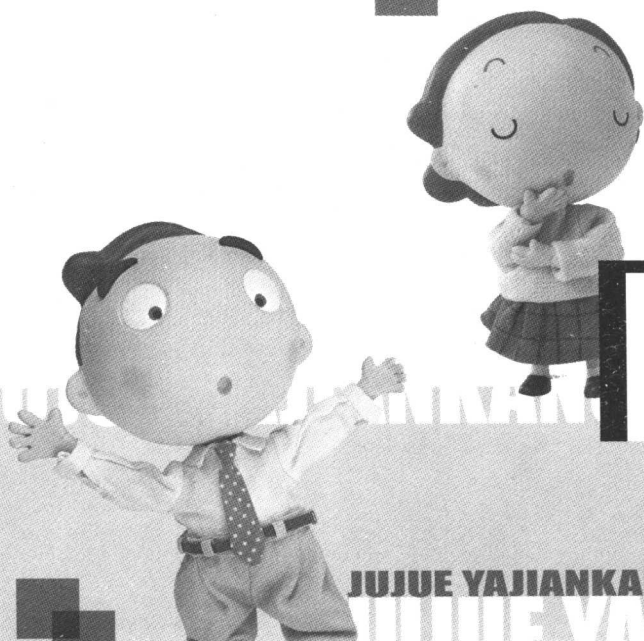




3. 合理摄入食盐·····	50
4. 补钙要科学·····	51
5. 学会补铁·····	55
6. 维生素维持健康·····	60
7. 微量元素不可忽视·····	65
8. 掌握进补的原则·····	70
四、运动·····	75
1. 运动是健康的手段·····	76
2. 运动的误区和危害·····	80
3. 合理的运动方案·····	81
五、心理·····	85
1. 心理原因造成的疾病·····	85
六、气温、湿度·····	89
1. 气温、湿度对健康的影响·····	89
2. 适宜的温度·····	92
3. 合理的湿度·····	92
4. 了解空调病·····	94
5. 健康使用空调 7 项原则·····	95
七、室内环境污染的危害与对策·····	96
1. 有毒有害的室内空气污染·····	96
2. 光污染·····	105
3. 电磁波和射线·····	105
4. 噪音污染·····	108
5. 看不见的螨虫·····	112
6. 油烟和二手烟·····	116
7. 创造绿色生活环境的方法·····	118
第三章 体检, 主动监测健康·····	119
一、日常体检的方法·····	121
1. 每天照镜子·····	121
2. 洗澡时观察身体·····	121



3. 每月检查乳房	121
4. 定时测血压	121
二、医院常规体检	121
三、少不了的妇科检查	122
四、更年期重视体检	123
第四章 食补方便有效	127
一、花草茶的疗效	129
二、健脾强身菜	130
三、汤汤水水好营养	133
四、营养粥	135
五、保健茶 DIY	137
第五章 健康生活锦囊妙计	143
一、起床早醒 5 分钟	145
二、喝水的学问	145
三、学会洗澡	148
四、吃饭的科学道理	149
五、卫生间禁忌	153
六、化妆也要讲卫生	155
七、服药的学问	156
八、必须警惕的信号	159
1. 牙痛背后可能潜伏其他原因	159
2. 发出危险信号的头痛	159
3. 中年人血便莫大意	160
4. 警惕谢顶	160
5. 警惕腰痛	160
6. 警惕头发骤落	161
后记	162



第一章

JUJUE YAJIANKANG

关于亚健康的自测



一、“亚健康”的主要症状你有吗？

亚健康虽不是疾病，却是一种不健康的状态，它表现为：人体免疫功能下降，容易罹患疾病。据世界卫生组织的一项全球性调查表明：真正符合健康标准的人仅占5%，有病的人占20%，而75%的人处于一种似病非病的第三状态，即亚健康状态。

亚健康状态实际上是向你出示健康状态的黄牌警告，但处在亚健康状态的人应该一分为二地看待它，如对自己的亚健康状态不加以重视，疾病就会在你疲劳或情绪波动的时候接踵而来；如能加强自我保健，建立健康生活方式，就可以使自己早日从亚健康状态中走出来，转变成健康状态。

亚健康概念的提出是医学界的一大进步。可是，由于人们对它的研究还处于初级阶段，所以现在提出的亚健康尚属笼统的概念，若干问题还在探索中，其中有些亚健康状态的人较邻近健康，有些人则贴近疾病，亦可称亚临床期。根据贫富、年龄、地域、社会文化层次等差异，亚健康的表现也错综复杂，较常见的表现形式是活力、反应能力、适应能力和免疫力降低，如躯体疲劳、易感冒、稍动即累、出虚汗、食欲不振、头痛、失眠、焦虑、人际关系不协调、家庭关系不和谐、性功能障碍等表现。

二、健康的10个标准

由于亚健康只是一种身体状态，无法像疾病一样通过体检来确诊，但鉴定自己是否健康则有一个简单的标准。以下是世界卫生组织规定的衡量一个人是否健康的10大准则，您不妨参照这个标准测试一下自己的状态：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。



(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

以上标准是关于身体健康的，这里还有几条有关心理健康的指标，请继续测试一下吧：

三、心理健康的指标

(1) 了解自我，悦纳自我：一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求，对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑，总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是，就总是和自己过不去，结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己的心理危机。

(2) 接受他人，善与人处：心理健康的人乐于与人



交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，能与生活的集体融为一体，乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时无孤独之感。在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人们格格不入。

（3）热爱生活，乐于工作：心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。在工作中尽可能地显示自己的个性并发挥聪明才智，从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。他能把工作的过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

（4）面对现实，接受现实，适应现实，改变现实：心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实，对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望之中。他对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

（5）能协调与控制情绪，心境良好：心理健康的人



愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据着优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪发生，但一般持续时间不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦虚不卑，自尊自重。在社会交往中，他既不妄自尊大也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格和谐完整：心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与步调合拍，也能与集体融为一体。

(7) 智力正常：智力正常是人正常生活的最基本的心理条件，是心理健康的主要标准，智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力等操作能力的综合。

(8) 心理行为符合年龄特征：人的生命发展在不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征；反之一般都是心理不够健康的表现。

以上列举了一些学者提出的心理健康的评判标准和尺度，一般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自



己个性的人，并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

除此之外，影响人体健康的重要因素还有生殖健康，它包括以下几个要素：

四、生殖健康的要素

(1) 夫妻双方享有和谐、美满、安全的性生活。

(2) 具有生育及调节生育能力。

(3) 妇女有权得到适当的卫生保健服务，以便能安全通过妊娠、分娩，生育一个健康婴儿。

(4) 性行为正当，远离性病。

怎么样？以上的这些标准您能完全达到吗？作为一个都市人，在空气污染、长期疲劳、生活压力等因素的影响下，要完全达到这个标准不是那么容易的，尤其是如果你长期忽略了对自己身体和心理的呵护的话，则会离这些标准更远。

五、关于疲劳的测试

健康的身体和心理是要由自己照顾的，在本书中我们会有一些具体的方法帮你走出亚健康状态。

首先，让我们先来测试一下。

1. 你疲劳吗？

中国有句老话，叫做积劳成疾，长期的疲劳对身体损害是严重的，疲劳对健康的影响往往不是十分明显的，但当它由量变而达到质变的飞跃时，就会表现为“病来如山倒”的危险情形。做一做以下的测试，看看自己是否疲劳：

★早晨不能按时醒来，醒后懒得起床。



★走路抬不起腿。

★不想参加社交活动，尤其不愿见陌生人。

★懒得讲话，说话声音细而短，自觉有气无力。

★坐下后不愿起来，时常托腮呆想发楞。

★说话、写文章，不时出错。

★记忆力下降，想不起朋友的叮嘱或者忘掉几小时前的事情。

★提不起精神来，过分地想用茶或者咖啡提神。

★口苦、无味，食欲差，饭菜没有滋味，厌油腻，总想在饭菜中加些刺激性调料。

★吸烟、饮酒的嗜好有增无减。

★耳鸣、头昏、目眩、眼前冒金星、烦躁、易怒。

★眼疲劳，呵欠不断。

★下肢沉重，休息时总想把脚架在桌上。

★入睡困难，想这想那，易醒多梦。

★打盹不止，四肢像抽了筋一般。

如果有上述 2~4 项情况时，说明轻微疲劳；有 5 项以上是重度疲劳，也许潜伏着疾病；有 10 项以上，你的身体一定有什么地方出问题了，请进行体检。

2. 过度疲劳的测试

你有这些过度疲劳的表现吗？

★经常感到疲劳，容易忘记事情。

★酒量突然下降，即使饮酒，也感到没有滋味。

★突然感到衰老。

★肩部和颈部发麻。

★因疲劳和苦闷失眠。

★为一点小事烦躁和生气。

★经常头痛和胸闷。

★患有高血压病和糖尿病，心电图测试不正常。

★体重突然变化。



- ★几乎每天晚上聚餐饮酒。
- ★一天喝5杯以上咖啡。
- ★经常不吃早饭或吃饭时间不固定。
- ★喜吃油炸食品。
- ★一天吸烟30支以上。
- ★晚上10时也不回家，12时以后回家占一半以上。
- ★上下班单程需2小时以上。
- ★最近几年，即使运动，也不会流汗。
- ★自我感觉身体良好而不看病。
- ★一天工作10小时以上。
- ★星期天也上班。
- ★经常出差，每周只在家住两三天。
- ★夜班多，工作时间不规律。
- ★最近有工作调动。
- ★升级或工作量增大。
- ★加班时间突然增加。
- ★人际关系发生变化。
- ★最近工作有失误或与合作者不和。

上述项目中有7项以上，即为过度疲劳而存在危险者；有15项以上，则随时可能发生“过劳死”。

六、关于健康的20个测试

1. 舌头

健康人的舌头色淡红而润泽，舌苔薄白，没有裂痕和凹痕。

★舌苔变厚：表明消化不良，肠中腐败有机物较多，或发烧头痛。

★舌色过淡：可能患有贫血或组织水肿。

★舌色青紫：身体缺氧的表现。多见于肺、心、肝脏