

C O N G S H U

陆阁才 胡玉玲 编著

最新家庭健康
生活丛书

亚健康 状态



综合防治方案

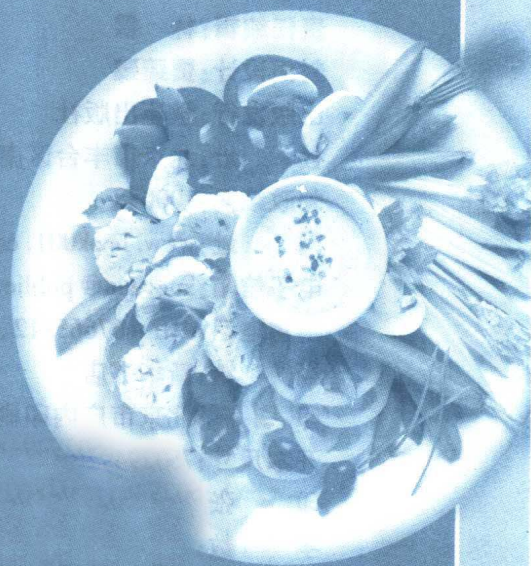
从膳食营养到身心状态的调理

学苑出版社

陆阁才

取利家庭健康
生活丛书

亚健康 状态 综合防治方案



从膳食营养到身心状态的调理

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康状态综合防治方案 / 陆阁才 胡玉玲 编著. - 北京: 学苑出版社, 2004 (最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-2221-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 096225 号

总策划: 陈 辉

责任编辑: 林 霖

封面设计: 贾臻臻

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院世纪星 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67665512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸: 787 × 960 1/16

印 张: 16

字 数: 268 千字

版 次: 2004 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2004 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001 - 3000 册

定 价: 29.00 元



你健康吗？

如果有人这样问“没病”的你，你肯定会说：“我没病，很健康。”没病就一定健康吗？你虽然还没有陷进泥潭，但你有可能已走进了一片沼泽地——亚健康。

1989年，世界卫生组织提出了关于人体健康的概念。指出一个健康的人体是没有疾病与虚弱的躯体健康和心理健康，社会适应健康及道德健康完美结合体的个体。也就是说一个健康的人应该处于营养、机能、生理、精神的动态平衡状态中。

在飞速发展的当今社会，人们的生活节奏越来越快。人际的竞争也越来越激烈。当你陷入理想与现实之间的矛盾、物质与精神之间的反差之中时，你是否悲观失望，若有所失；当你被婚恋、家庭的纷扰，育儿教子的困惑所围绕时，你是否苦闷焦虑，孤独伤感；当你在学习工作中受到挫折时，你是否自暴自弃，甚至产生轻生的念头……注意了，亚健康正在向你敲响警钟，你可能已走进了它的领地。

在二十一世纪中国亚健康学术研讨会上，与会者显示的资料表明，我国人群中，健康与非健康的比例各占35%，其余30%的人群则处于亚健康状态。亚健康状态的队伍如此庞大，问题如此严重，难道这还不应该引起我们的重视吗？

为此，我们编写了《亚健康状态综合防治方案》一书。它对于人体亚健康的概念，以及产生亚健康的基本原因做了深入的介

亚健康状态综合防治方案

绍,它将影响人体健康的一切亚健康因素及表现一一展现在我们面前,其中既有对人体各类亚健康状态的表现和讯号的分析,又有对人体亚健康状态的预防和干预的建议,并提出了一系列防治亚健康的有效措施,尤其可贵的是对于产生亚健康的人体不良生活方式,人们的错误健康观进行了纠正和说明,除此之外对于亚健康引起的人体疲劳、紧张、早衰、失眠、性生活失常等中间状态的调理提出了合理化和科学的建议。本书的特点还在于它对于保持了人们的健康,究竟应该怎样吃、怎样睡、怎样活、怎样治都提出了非常好的建议和非常有效的措施。通过本书所阐述的症状和提供的意见,为那些正处于亚健康阶段的人群提供参考和借鉴,解除了不少人存在的心理疑惑,因此,在本书出版之际,我们希望本书能够帮助广大读者减轻或消除疾病和亚健康给你带来的痛苦,愿你能从本书中有所收获,重塑健康美好的人生。当你能应用本书中的知识和经验来解决你身体的健康问题时,这正是本书编者最大的欣慰!

最新家庭健康生活丛书编委会

编委会名单:

总策划:陈辉

执行主编:齐强

编委会成员:(按姓氏笔画排列)

马立侠 文旗 任远 朱晓芳 齐强
张英明 张瑞贤 汪东才 陈玉川 周荣
林伟康 侯大勇 赵银龙 徐荣谦 袁宝权
霍雨佳

参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

丁小华 于建 马之平 马立侠 文旗
任远 刘林 刘硕 刘志军 刘彩霞
孙小庆 朱晓芳 齐晗 齐强 张士柔
张英明 张荣明 张瑞贤 汪东才 陈玉川
周荣 林伟康 侯大勇 胡宜 赵银龙
钟建华 徐荣谦 袁宝权

声 明

中医学是一门不断发展的学科,随着临床经验的不断积累,在中药的运用上,也出现了一些新的变化,本书的编者根据他们自己的临床经验,并参考了已发表各类文献,编成此书。本书所提供的所有资料都是准确、完整、可靠的,但是本书的编者、出版者在此郑重声明:他们对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故一律不能负责。同时,天然药物的使用,应遵循保障生物物种多样化的原则,对濒危物种在临床上的药用,应遵循国家法律之规定,鼓励使用替代品。



遭遇“亚健康”

——我的身心危机

常言道,“健康不是人生的目的,但健康是人生得以存在的基本条件,”身体是“革命”的本钱吗?那么你真的健康吗?警惕吧,亚健康就在你身边。

| | |
|----------------------|------|
| 一、什么是亚健康 | (1) |
| 1. 亚健康的概念 | (1) |
| 2. 亚健康的人群分布 | (2) |
| 3. “亚健康”的十大原因 | (3) |
| 4. 病前干预是有效措施 | (3) |
| 二、亚健康的标准及内容 | (4) |
| 1. 亚健康的确定标准 | (4) |
| 2. 亚健康的临床特点 | (6) |
| 三、亚健康状态 | (7) |
| 1. 什么是亚健康状态 | (7) |
| 2. 亚健康状态的特点 | (8) |
| 3. 亚健康状态的阶段划分 | (8) |
| 4. 上班族有哪些亚健康表现 | (9) |
| 四、防止亚健康 | (10) |
| 1. 必须学会“主动养生” | (10) |

亚健康状态综合防治方案

- 2. 如何防治亚健康综合症····· (12)
- 3. 中医中药调节身心····· (12)
- 4. 保持健康的四大方法····· (14)
- 五、亚健康自测法····· (15)

疲劳是健康的腐蚀剂

——摆脱疲劳的基本方法

随着人们生活节奏的不断加快,技术革命的日新月异,竞争的日趋激烈,人们整天在超负荷的运转,身心皆处于极度的疲劳之中,有专家指出,疲劳是许多疾病的诱因,他正在一点点的侵蚀我们的健康,如果不予以重视,他会给我们的工作和学习制造很大的麻烦。

- 一、疲劳的原因····· (17)
 - 1. 哪些原因可导致疲劳····· (17)
 - 2. 慢性疲劳综合症的表现····· (20)
- 二、疲劳的害处····· (20)
 - 1. 慢性疲劳要重视····· (20)
 - 2. 身心健康不可透支····· (21)
 - 3. 熬夜工作有害健康····· (22)
 - 4. 疲劳诱发的常见疾病····· (23)
- 三、疲劳的防治····· (24)
 - 1. 及时休息····· (24)
 - 2. 及早检查····· (24)
 - 3. 及早治疗····· (24)
 - 4. 运动调节····· (24)
 - 5. 兴趣调节····· (25)
 - 6. 心理调节····· (25)
 - 7. 综合调理····· (27)
 - 8. 补充维生素····· (28)
 - 9. 食物调节····· (29)

- 四、提高免疫力 (31)
 - 1. 充分利用你身体的卫士 (31)
 - 2. 冬虫夏草是最好的免疫剂 (31)
 - 3. 灵芝能提高人体免疫力 (32)

心理压力,我还能支持多久

——面对扭曲自我的调整方法

压力是把双刃剑,它可以变成动力,激发我们走向成功;但很多人在面临压力时往往无法加以妥善的解决,被压力击垮而从此一蹶不振。其实,能承受压力,缓解和释放压力也是衡量我们身心健康的一个标准。

- 一、心理压力来自哪里 (35)
 - 1. 压力是如何造成的 (35)
 - 2. 心理压力导致疾病 (36)
- 二、调节压力,重返健康 (38)
 - 1. 消除紧张和不安 (38)
 - 2. 提高认知和信心 (39)
 - 3. 及时进行药物治疗 (40)
 - 4. 掌握振奋情绪的良策 (41)
 - 5. 注意调整自己的心态 (42)
 - 6. 运用沉思内省解除不适 (43)
 - 7. 运用心理催眠达到放松 (44)
 - 8. 科学用脑减轻压力 (44)
 - 9. 综合行动调整身心 (46)
- 三、预防压力,积极养生 (47)
 - 1. 积极的情绪是有利的药方 (47)
 - 2. 消极情绪应该予以克服 (48)
 - 3. 语言暗示有助于焕发活力 (50)
 - 4. 生活快乐能够娱乐身心 (52)

你会休息吗？

——找准你的生物节律

累了就要休息,休息与饮食、工作一样,是人生不可缺少的一个环节。科学的有效的休息,就像饿了补充饮食一样,可以使你消除疲劳,精力充沛,重新投入到一天的工作与学习中。但你会休息吗?怎样才能科学合理的休息呢?本章将带你走进休息天地。

- 一、生物节律与健康 (55)
 - 1. 什么是人体的生物节律 (55)
 - 2. 生物节律错乱导致疾病 (56)
 - 3. 要维持人体健康的节律 (57)
 - 4. 主动利用生物节律养生 (58)
- 二、生物节律与休息 (60)
 - 1. 环境对睡眠的重要性 (60)
 - 2. 如何提高睡眠的质量 (61)
 - 3. 常见食物给你优质睡眠 (63)
 - 4. 精神放松有助于睡眠质量 (64)
 - 5. 学会选择正确的休息方式 (64)
 - 6. 纠正有关睡眠的错误观点 (66)
 - 7. 最科学的睡眠姿势 (69)
 - 8. 不要为做梦而自寻烦恼 (70)
 - 9. 睡眠打呼噜一定要尽早治疗 (71)
 - 10. 测测你的睡商 (73)

你是个“性”福的人

——怎样拥有“性”福人生

性,自古以来,每谈及则被人们认为是淫秽,下流的,在跨进新世纪的今天,“性”被看作是健康生命活动的一部分,是男女生活中的重要方面,是夫妻生活的基础,是维系人类生育的纽带。越来越受到人类的关注。

| | |
|-----------------------|------|
| 一、适度的性生活 | (77) |
| 1. 正常性爱有益健康 | (77) |
| 2. 适度的性生活有助长寿 | (78) |
| 3. 科学的性生活可预防疾病 | (79) |
| 二、补性应科学谨慎 | (80) |
| 1. 服用壮阳药一定要慎重 | (80) |
| 2. 补肾中药要辨证服用 | (81) |
| 3. 食物补阳能够延缓性衰退 | (81) |
| 4. 常用的性活力滋养处方 | (84) |
| 三、让“性”变得更科学 | (86) |
| 1. 掌握科学的性生活知识 | (86) |
| 2. 性生活前应有充分准备 | (88) |
| 3. 中年人房事应做到和谐有度 | (88) |
| 4. 老年人也应有房事的要求 | (89) |
| 5. 夫妻房事应注意哪些问题 | (91) |
| 6. “力不从心”时应主动解决 | (92) |
| 7. 异常心理应随时进行修复 | (93) |

推迟搭乘衰老的列车

——清除体内的代谢产物

长生不老是人人都梦寐以求的。但生、老、病、死是人类社会的自然规律,谁也无法抗拒。从某种角度来看,衰老是一种慢性的亚健康发展过程,人在不可抗拒的衰老进程中逐渐进入到局部乃至全身的亚健康状态中,最后直至发展到疾病状态。而建立良好的生活方式,注意合理的膳食,进行科学的锻炼,不仅有助于对抗亚健康,而且也能帮助延缓衰老。

| | |
|-------------------|------|
| 一、长寿从何而来 | (95) |
| 1. 长寿者的四大特征 | (95) |
| 2. 长寿者的三大方法 | (96) |
| 3. 长寿者的两大因素 | (97) |
| 4. 长寿者的五种食物 | (99) |

- 二、有长生不老药吗 (99)
 - 1. 中药抗衰老的六大作用 (99)
 - 2. 常用的十二种抗衰老中药 (100)
 - 3. 十种能抗老驻颜的中草药 (103)
 - 4. 四种具有抗衰老作用的生物制剂 (105)
 - 5. 某些保健品可延缓衰老 (106)
- 三、抗衰要养“心” (107)
 - 1. 与心脏相关的四大情绪 (107)
 - 2. 与心脏有关的六类食物 (108)
 - 3. 养心长寿的三个方面 (110)
- 四、抗衰要“健脑” (111)
 - 1. 脑是人体重要的免疫器官 (111)
 - 2. 抗衰健脑的五个基本方法 (112)
 - 3. 维持大脑的五种微量元素 (113)
 - 4. 健脑养脑的四类重要食物 (114)
 - 5. 消极用脑的五种基本害处 (115)
 - 6. 保持脑部活力的一张重要处方 (117)
 - 7. 健脑益智的一种有益活动 (118)

“吃”出来的健康

——科学营养的基本法则

民以食为天，“吃”是人类第一等的大事。中国是泱泱大国，有着悠久的“食”文化，饮食，对人类的健康和日常生活有着重大的影响。大家都知道，维持我们身体机能运转的营养，几乎全都是从饮食中摄取的。科学合理的饮食搭配，有助于我们的身体健康。

- 一、抗氧化剂与健康 (119)
 - 1. 维生素 E (119)
 - 2. 超氧化物歧化酶 (120)
- 二、维生素与健康 (120)
 - 1. 了解维生素 (120)

| | |
|------------------------|-------|
| 2. 维生素与人体的关系 | (121) |
| 2. 维生素 A | (123) |
| 3. 维生素 B 族 | (125) |
| 4. 维生素 C | (130) |
| 5. 维生素 D | (132) |
| 三、微量元素与健康 | (133) |
| 1. 微量元素与人体的关系 | (133) |
| 2. 贫血多吃富含铁食品 | (135) |
| 3. 缺钙多吃含钙食品 | (135) |
| 4. 防病少吃含盐食品 | (135) |
| 四、保健品与健康 | (136) |
| 1. 健康食品 | (136) |
| 2. 蛋白质粉 | (137) |
| 3. 钙镁片 | (138) |
| 4. 保健佳品蜂花粉 | (139) |
| 五、药物与健康 | (140) |
| 1. 中药与健康 | (140) |
| 2. 醋与健康 | (142) |
| 六、食物与健康 | (143) |
| 1. 健康进餐的基本原则 | (143) |
| 2. 合理营养的三大原则 | (145) |
| 3. 饮食调理的基本原则 | (146) |
| 4. 合理用水的基本原则 | (147) |
| 5. 提高免疫的二十七种健康食物 | (148) |

生命在于运动

——在“动”与“静”之间寻找“和谐”

“流水不腐，户枢不蠹”，我们的生命也就像一条小溪需要流动，需要奔腾，而运动恰是我们生命活力的催化剂，是我们健康体魄的保证。本章将帮助你了解日常生活中的一些锻炼常识，注意那些在不经意中伤害自己的健身活动的误区，掌握科学有效的养生健身方法，收到事半功倍的效果。

| | |
|-----------------------|-------|
| 一、锻炼 | (161) |
| 1. 为什么说生命在于运动 | (161) |
| 2. 运动保养的十大功效 | (163) |
| 3. 为什么劳动不能替代运动 | (164) |
| 4. 科学锻炼的五大原则 | (165) |
| 5. 走路、散步、跑步与健康 | (167) |
| 6. 骑车运动与健康 | (169) |
| 二、健身 | (170) |
| 1. 健身运动应循序渐进 | (170) |
| 2. 怎样开展适量健身运动 | (171) |
| 3. 每日五项运动健身活动 | (173) |
| 4. 每日三十分钟健身活动 | (173) |
| 5. 每日五分钟健身操 | (175) |
| 6. 上班族每日桌边保健操 | (176) |
| 7. 上班族每日九节健身操 | (177) |
| 8. 每日脊椎运动健康法 | (178) |
| 9. 每日器械塑身健康法 | (180) |
| 10. 每日沐浴健身法 | (181) |
| 三、内省 | (187) |
| 1. 在安静中内省的健康术 | (187) |
| 2. 在暗示中放松的健康术 | (188) |
| 3. 在呼吸中吐故纳新的健康术 | (190) |
| 4. 在训练中调整的健康术 | (191) |
| 四、疗养 | (192) |
| 1. 新鲜空气与身心健康 | (193) |
| 2. 海滨气候与身心健康 | (194) |
| 3. 森林、草坪气候与身心健康 | (197) |
| 五、气功 | (198) |
| 1. 放松身体法 | (198) |
| 2. 华山十二睡功 | (201) |

| | |
|---------------------|-------|
| 3. 中华峨眉内功 | (202) |
| 4. 古今健脑术 | (203) |
| 六、按摩 | (204) |
| 1. 五分钟头面按摩法 | (204) |
| 2. 十分钟躯干按摩法 | (205) |
| 3. 十分钟四肢导引法 | (206) |
| 4. 下班后紧张消除按摩法 | (206) |

改良你的生活方式

世界卫生组织曾宣布过,我们每个人的健康和寿命有 60% 取决于自己,也就是说我们的健康状态是可以人为改变的。因此,养成良好的生活习惯和建立健康的生活方式与我们的健康息息相关。强调自我保健是对付亚健康的有效方法,也是我们维护健康的重要手段。

| | |
|------------------------|-------|
| 一、健康的生活方式 | (211) |
| 1. 健康的三个新概念 | (211) |
| 2. 亚健康的八大诱因 | (212) |
| 3. 治疗亚健康的六大原则 | (213) |
| 4. 健康的六个“一”公式 | (215) |
| 5. 健康生活方式的十大要点 | (216) |
| 二、不良的生活方式 | (217) |
| 1. 认清不良生活方式的危害 | (217) |
| 2. 避免破坏健康的五大恶习 | (218) |
| 3. 远离危害身心的十五个坏习惯 | (221) |
| 4. 克服自身固有的消极性格 | (223) |
| 5. 戒除诱发癌症的各种饮食习惯 | (223) |
| 5. 戒除烟瘾和酗酒的生活恶习 | (224) |
| 三、调节我的生活方式 | (224) |
| 1. 养成良好的卫生习惯 | (224) |
| 2. 注意生活方式的自我调剂 | (227) |
| 3. 遵循专家提出的十个基本要素 | (227) |

亚健康状态综合防治方案

4. 追寻健康的生活时尚 (228)
 5. 学会运用色彩调节 (229)
 6. 善于运用起居调节 (230)
- 四、避免环境对人的不良影响 (231)
1. 注意气温与健康的关系 (231)
 2. 避免诱发各种湿度病 (232)
 3. 小心气压危害你的健康 (233)
 4. 注意季风对健康的消极影响 (234)
 5. 小心日照给你带来损害 (235)
 6. 多多呼吸新鲜的健康空气 (237)