



人体 亚健康

500个 为什么

Renti Yajiankang
500 Ge Weishenme

总策划

陈其福

主 编

陈其福 董朝阳 黄 河

上海三联书店



人体 亚健康 500个为什么

总策划

陈其福

主 编

陈其福

董朝阳

黄 河

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

人体亚健康 500 个为什么 / 陈其福编. —上海:
上海三联书店, 2005. 12
ISBN 7-5426-2206-4

I. 人… II. 陈… III. 保健… 问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 125608 号

人体亚健康 500 个为什么

总 策 划/陈其福
主 编/陈其福 董朝阳 黄 河

特邀编辑/卜英胜
责任编辑/徐如麒
装帧设计/鲁继德
监 制/朱美娜
责任校对/张 莹

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlianc@yahoo.com.cn

印 刷/昆山亭林印刷有限责任公司

版 次/2005 年 12 月第 1 版
印 次/2005 年 12 月第 1 次印刷
开 本/640×935 1/16
字 数/280 千字
插 页/2
印 张/20.75

ISBN7-5426-2206-4/R·76

定价:38.00 元

序

自上世纪 80 年代中期,前苏联学者 N·布赫曼教授提出了人体中存在着一种非健康非患病的中间状态,即“亚健康状态”或“第三状态”之后,亚健康理论得到了广泛的认同,亚健康研究已成为国际医学研究的热点之一。

亚健康理论之所以能引起医学界的广泛认同和人们的广泛关注,这与人们在生活中屡屡发现一些人平时看似十分健康、但不知何故却突然死亡有关。猝死现象的不断出现,除了使人们感受到了生命的脆弱之外,同时激起了人们从深层次去研究这种现象。亚健康理论的出现,科学地解答了这个问题。随着生活节奏的加快和工作压力的增加,现代人无不面临着过重的压力和过度的疲劳,虽然疲劳并不是疾病,然而,这种亚健康状态如果长期累积起来,往往会超出生命所能承受的能力,导致生命突然停止,也就是医学界常说的“过劳死”,即猝死。

猝死现象近年来比比皆是,许多年富力强、从未染有疾病的科技精英、演艺界明星,有的突然倒在了工作岗位上,有的在睡眠中没有先兆地逝去了,甚至有的在沐浴中突然走了,连抢救也来不及,实在令人惋惜。

亚健康除了会对人的生命造成威胁之外,如果患者不能及时排解亚健康状态,这种状态长期积累,会过渡为疾病,甚至是致命的疾病,这就是人们常说的“积劳成疾”。有专家形象地说,亚健康离疾病只有一步之遥,跨出去就是疾病了。由此可见,人们对亚健康绝对不能掉以轻心。

那么亚健康离人们到底有多远呢?相信看了以下一组统计数据

后,便可以得出结论。世界卫生组织曾作过全球性的调查:全球真正健康的人仅占 5%,患病的人占 20%,而 75%的人处于亚健康状态。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会也对我国人群中亚健康状况作过深入的调查:亚健康率北京是 75.31%,上海是 73.49%,广东是 73.41%。由此可见,亚健康不仅离我们很近,而且绝大部分人均已身临其境。亚健康对人类的威胁已到了非控制不可的程度了。

根据细胞分裂的规律推算,人类细胞分裂的次数应为 50 次,如果平均每次分裂周期为 2.4 年的话,那么细胞分裂 50 次所花的时间应该为 120 年左右。因此,人的自然寿命为 120 年,这是全球科学家公认的人的自然寿命。然而,人类真能活到 120 岁的却是凤毛麟角,绝大部分均过早夭折了,原因很简单,是疾病,特别是心脑血管疾病和癌症等过早地夺去了人的生命。

根据亚健康的理论,任何疾病均有一个漫长的形成过程,这个过程就是亚健康状态。如果人类能正视亚健康,努力摆脱亚健康,就完全可以活到自然寿命。

亚健康的研究方兴未艾,在我国也尚属起步阶段,其中尚有许多未知的领域需要人们去揭示,许多难题需要人们去攻克,那就需要各方面人士的共同努力。《人体亚健康 500 个为什么》的出版,也是这种努力的结果。

美国加州钻石市报总编辑
著名科普作家、美籍华人

周稼骏

2005 年 9 月 28 日于美国加州

前 言

当前亚健康是一个国际性的话题,也是国际性的研究重点。据报载:在我国白领阶层的中年人,约有 75% 以上的人处于亚健康状态,如果不加以干预,任其发展,那么约有 2/3 的人会死于心脑血管疾病,1/10 的人会死于肿瘤,1/5 的人会死于糖尿病等代谢性疾病,仅有 1/10 的人有希望安度晚年。有专家近期曾对 11 省市的 20 余所大专院校及科研机构的 2 万名高级知识分子进行死亡原因的调查,结果发现平均死亡年龄为 58.52 岁,比全国人均寿命要短 10 年,其中死于中年的占到 61.3%。这么多人的英年早逝,用现在的话来说是与亚健康密不可分的。大家知道,亚健康发展下去就会演变成疾病,甚至是致命的疾病。显然,对亚健康干预得早一点,那么人的寿命就会长一点,活着的人的生命质量就会好一点。日本是最早对亚健康人群进行群防群治的国家,该国国民的住院率和住院时间之久均居世界前列,他们的住院并不是单纯为了治病,而是为了防病,是对亚健康进行干预,取得了令人瞩目的成就,因而成为世界上人均寿命最长的国家就一点也不奇怪了。

由于笔者长期担任医学科普杂志的负责人,并长期从事医学科普作品的创作,从而积累了大量宝贵的人体亚健康的资料,于是就有了与志同道合的朋友合编出版这本书的冲动。纵观我国的亚健康研究领域,尚属起步阶段,主要是由一些中医界的精英在做先驱的工作。从全国范围来说,无论是专业的研究力度,还是大众的普及程度都显不足。亚健康的专科医院,全国除天津有一家之外,其余各城市均处于空白状态。即使是一些大医院所设的亚健康专科,也是屈指可数。至于亚健康的书刊则很少见到,特别是亚健康的科普读物,更

是少之又少。于是作为尝试,我们倾囊多年来储备的资料,并借鉴和参考了国内现有的亚健康书刊,汇编成此册,力求用深入浅出、通俗易懂的语言,以一问一答的形式,将亚健康的 500 个为什么展示给广大读者,以期引起共鸣。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈倩' (Chen Qian). The characters are stylized and fluid.

2005 年 10 月 1 日

于浙西大峡谷剑门

..... ➡ 目 录

警惕——亚健康向你走来

1. 为什么称 N·布赫曼为亚健康研究之父 1
2. 为什么说身体无病等于健康的观点是错误的 1
3. 为什么说亚健康是生理功能低下的非健康状态 2
4. 为什么说亚健康是 21 世纪威胁人类健康的重大问题 3
5. 为什么说亚健康无所不在 3
6. 为什么不能对亚健康掉以轻心 4
7. 为什么那么多中年知识分子会英年早逝 4
8. 为什么降低死亡率关键要控制亚健康 5
9. 为什么高学历的人会患上信息焦虑综合征 5
10. 为什么儿童也会患上亚健康 6
11. 为什么消瘦同样有损人的健康 7
12. 为什么血糖偏高不要掉以轻心 7
13. 为什么临界高血压是会演变成疾病的 8
14. 为什么食欲不振应引起警惕 8
15. 为什么性欲减退也是亚健康的主要症状 9
16. 为什么说畏寒怕冷是亚健康的现象 9

衰老——亚健康的典型表现

17. 为什么说生理性衰老属于亚健康范畴 10
18. 为什么人的整体衰老不是病 10

19. 为什么人类一般活不到自然寿命·····	11
20. 为什么说人的寿命是由遗传因子控制的·····	11
21. 为什么说自由基会加速人的衰老·····	12
22. 为什么免疫能力下降也是衰老的主要原因·····	13
23. 为什么修复酶的减少会导致人衰老·····	13
24. 为什么人的衰老就是细胞的衰老·····	14
25. 为什么激素分泌失常也会导致人的衰老·····	14
26. 为什么说人的衰老与脑细胞的减少有关·····	15
27. 为什么溶酶体膜损伤会引起人的衰老·····	15
28. 为什么说吃得越多人也老得越快·····	16
29. 为什么人会变矮背会变驼·····	17
30. 为什么体重减轻也是人衰老的标志之一·····	17
31. 为什么说皱纹的出现就意味着人已开始衰老·····	18
32. 为什么防衰老应该重视老年斑的出现·····	18
33. 为什么说性欲减退是最明显的衰老·····	19
34. 为什么含铝食物最容易使人衰老·····	19
35. 为什么酒精摄入过多会致人早衰·····	20
36. 为什么吸烟对健康有百害而无一利·····	21
37. 为什么盐的摄入并非多多益善·····	21
38. 为什么过量摄入蔬菜也会中毒·····	22
39. 为什么长寿必须过好心脑血管疾病关·····	22
40. 为什么“飞蚊症”是衰老的先兆·····	23
41. 为什么摄入过多的动物脂肪会使人耳聋·····	23

疲劳——亚健康的孪生兄弟

42. 为什么说慢性胰腺炎是由酒精泡出来的·····	25
43. 为什么痔疮会“瞄”上白领一族·····	25
44. 为什么说痔疮是可以预防的·····	26
45. 为什么说疲劳是躯体亚健康的集中表现·····	26

46. 为什么说疲劳不仅仅在体力上	27
47. 为什么对心理疲劳不能掉以轻心	28
48. 为什么说焦虑是心理亚健康的突出表现	28
49. 为什么人的体内污染是亚健康的源头	29
50. 为什么过多摄入维生素也会引起人的亚健康	29
51. 为什么说亚健康是疾病的先兆	30
52. 为什么神经系统也会出现疲劳	31
53. 为什么要重视心血管系统的疲劳症状	31
54. 为什么长期心理亚健康会产生抑郁症	32
55. 为什么说持续的疲劳也是一种病	32
56. 为什么疲劳综合征容易误诊为抑郁症	33
57. 为什么说疲劳过度也会置人于死地	33
58. 为什么疲劳的产生是全身性的	34
59. 为什么办公室一族容易患上亚健康	35
60. 为什么 40 岁的男人最脆弱	35
61. 为什么说亚健康是一种都市文明病	36
62. 为什么激烈的竞争也是诱发亚健康的主要原因	36
63. 为什么积劳容易成疾	37
64. 为什么“过劳死”特别青睐“工作狂”	38
65. 为什么人会被活活累死	38
66. 为什么疲劳毒素会破坏心血管系统的功能	39
67. 为什么疲劳毒素会诱发老年痴呆症	39
68. 为什么疲劳毒素会摧毁人的免疫能力	40
69. 为什么疲劳毒素可以使人产生蛋白尿	41
70. 为什么心理疲劳比生理疲劳更应引起重视	41
71. 为什么要及时消除运动性疲劳的危害	42
72. 为什么用凉水冲头解气是非常危险的举动	42
73. 为什么颜色、温度、光线等也会导致大脑疲劳	43
74. 为什么说大脑疲劳是可以感觉得到的	43
75. 为什么说疲劳往往是综合性的	44

76. 为什么说疲劳能使人过早地衰老	45
77. 为什么疲劳会影响人的工作效率	45
78. 为什么压力会给人带来难以摆脱的疲劳	46
79. 为什么常喝咖啡解乏并不是好办法	46
80. 为什么疲劳特别喜欢缠上八种人	47
81. 为什么要分清疲劳的类型	48
82. 为什么米饭摄入太多之后会昏昏欲睡	48
83. 为什么体位性低血压会诱发疲劳症	49
84. 为什么女性比男性容易疲劳	49
85. 为什么女性疲劳容易使皮肤变粗糙	50
86. 为什么说焦虑是心理疲劳的典型表现	50
87. 为什么心理疲劳会导致“性无能”	51
88. 为什么恶补睡眠不足会适得其反	51
89. 为什么疲劳是可以“吃”出来的	52
90. 为什么说周期性的疲劳是疾病的前兆	53
91. 为什么普通疲劳与慢性疲劳综合症有着根本区别	53
92. 为什么慢性疲劳综合征会导致人猝死	54
93. 为什么说“过劳死”是有预兆的	54
94. 为什么对病理性疲劳绝对不能掉以轻心	55
95. 为什么不要等到疲劳了才想到休息	56
96. 为什么刺激大脑兴奋会损伤脑细胞	56
97. 为什么人体内缺铁也会引起疲劳	57
98. 为什么沮丧情绪也是产生疲劳的原因之一	57
99. 为什么疲劳的状态是因人而异的	58
100. 为什么压力会造成人的心理疲劳	59
101. 为什么工作疲劳的出现有个渐进的过程	59
102. 为什么心理疲劳者往往又是睡眠障碍患者	60
103. 为什么忙碌的人特别容易疲劳	60
104. 为什么整天闲得发慌的人也容易疲劳	61
105. 为什么女性疲劳最容易反映在皮肤上	61

106. 为什么说焦虑是心理疲劳最典型的表现	62
107. 为什么说磨牙是一种心理疲劳的潜意识表现	63
108. 为什么办公室的污染会加剧人的疲劳	63
109. 为什么患有疲劳症的人特别容易感冒	64
110. 为什么打鼾也与疲劳症息息相关	64
111. 为什么有些人并不疲劳但仍哈欠连连	65
112. 为什么慢性疲劳常常被误作感冒	65
113. 为什么人的五官能传递五脏疲劳的信息	66
114. 为什么出现了疲劳现象后应该及时就医	66
115. 为什么感冒会导致人疲劳	67
116. 为什么说肝炎的初期症状是疲劳	67
117. 为什么甲状腺功能低下可以致人疲劳	68
118. 为什么疲劳半年以上方能称为慢性疲劳综合征	69
119. 为什么慢性疲劳综合征的病因很难确诊	69
120. 为什么白领容易患上慢性疲劳综合征	70
121. 为什么渲泄、诱导是减轻疲劳行之有效的方法	70
122. 为什么久用计算机会导致疲劳综合征	71
123. 为什么做个白日梦可以减缓人的疲劳	71
124. 为什么远离消极人群有利于避免心理疲劳	72

失眠——亚健康的罪魁祸首

125. 为什么人体失去平衡亚健康就会乘虚而入	73
126. 为什么各个年龄段的人体不平衡是有区别的	73
127. 为什么说失眠是亚健康的一个重要标志	74
128. 为什么说睡眠是健康的组成部分	75
129. 为什么睡眠量少并不意味着失眠	75
130. 为什么有的人会彻夜难眠	76
131. 为什么通过血型可以了解人的睡眠状态	76
132. 为什么失眠没有被划入疾病的范畴	77

133. 为什么不能将失眠与神经衰弱等同起来	77
134. 为什么女性容易患上失眠症	78
135. 为什么不能低估失眠带来的危害	78
136. 为什么失眠症并不是非得上医院治疗的	79
137. 为什么临睡前少使用电脑可以避免失眠	79
138. 为什么女性月经来临之际容易失眠	80
139. 为什么睡前饮酒对睡眠十分有害	80
140. 为什么睡眠太多等于是暴饮暴食	81
141. 为什么缺乏睡眠会导致糖尿病	81
142. 为什么晨练之后不要再睡“回笼觉”	82
143. 为什么早晨醒后不要急于起床	82
144. 为什么男性失眠很容易在中年发胖	83
145. 为什么慢波睡眠能促进体力的恢复	83
146. 为什么快波睡眠是为第二天活动积蓄力量	84
147. 为什么失眠者皮肤容易出现亚健康状态	85
148. 为什么失眠会加速人的衰老	85
149. 为什么失眠会使人的免疫力下降	85
150. 为什么失眠会造成人的内分泌紊乱	86
151. 为什么临睡前喝上一杯牛奶有助于入眠	87
152. 为什么午饭之后人容易昏昏欲睡	87
153. 为什么不要将抑郁症当失眠处理	88
154. 为什么不能将焦虑症混同于失眠	88
155. 为什么说女性更年期是失眠的高发期	89
156. 为什么服安眠药有可能成瘾	89

头痛——亚健康的预警信号

157. 为什么头痛也被列为亚健康的症状	91
158. 为什么头痛时要慎用止痛药	91
159. 为什么头痛并不意味着全是脑子有问题	92

160. 为什么睡眠不足会使人头痛	93
161. 为什么人的情绪也与头痛有关	93
162. 为什么在不明头痛时最好测一下血压	94
163. 为什么经常头痛应该做眼底检查	94
164. 为什么头痛并不等于是脑痛	95
165. 为什么绝大部分头痛均不是病	95
166. 为什么吃也会吃出头痛来	96
167. 为什么亚健康状态会引发紧张性头痛	96

贫血——亚健康的集中表现

168. 为什么贫血也属于亚健康的范围	97
169. 为什么不要随便为自己戴上贫血的帽子	97
170. 为什么人体内缺铁会导致贫血	98
171. 为什么女性容易患上缺铁性贫血	98
172. 为什么过多摄入蔬果反而有可能贫血	99
173. 为什么铁的吸收量并非千篇一律	99
174. 为什么偏食容易酿成缺铁性贫血	100
175. 为什么输氧缓解不了贫血造成的机体缺氧	100
176. 为什么小细胞低色素性贫血不能等同于缺铁性贫血	101
177. 为什么不要忽视隐匿性缺铁症	101
178. 为什么茶与铁剂同服时会加剧贫血	102
179. 为什么补铁时并不需维生素 C 助阵	102
180. 为什么缺铁患者并非补铁越多越好	103
181. 为什么女性严重贫血应暂缓怀孕	103
182. 为什么用药不当也会引发再生障碍性贫血	104
183. 为什么肝炎也会引发再生障碍性贫血	105
184. 为什么要警惕氯霉素引发的再生障碍性贫血	105
185. 为什么雄性激素让再障患者看到一丝希望	106
186. 为什么再生障碍性贫血不能再补铁	107

187. 为什么叶酸和维生素 B ₁₂ 一个也不能少	107
188. 为什么皮肤没有血色不一定是贫血	108
189. 为什么滥用补血药对贫血不见得有好处	108
190. 为什么要重视急性失血性贫血的危险	109
191. 为什么贫血也有可能是铜缺乏引起的	109
192. 为什么脾脏肿大也会引起人的贫血	110
193. 为什么内分泌紊乱可以导致人贫血	110
194. 为什么喝酒也会喝出贫血症来	111

肥胖——亚健康的物质基础

195. 为什么说肥胖是亚健康的一种症状	112
196. 为什么说肥胖症是“百病之源”	112
197. 为什么百岁老人中没有一位是肥胖者	113
198. 为什么肥胖会使人的大脑功能受损	114
199. 为什么肥胖者特别容易胸闷气短	114
200. 为什么肥胖症会影响性生活的和谐	115
201. 为什么相当多的男性不育是由肥胖引起的	115
202. 为什么女性过度肥胖很容易患上不孕症	116
203. 为什么肥胖者中高血压患者居多	117
204. 为什么肥胖者要警惕呼吸衰竭	117
205. 为什么肥胖者也会患上厌食症	118
206. 为什么肥胖者非常容易与糖尿病相伴	119
207. 为什么肥胖者几乎全有高血脂症	120
208. 为什么冠心病总喜欢瞄上肥胖者	120
209. 为什么说脑中风是肥胖造的孽	121
210. 为什么说肥胖是脂肪肝生成的温床	122
211. 为什么关节痛也能在肥胖症上找到答案	123
212. 为什么肥胖对肾脏损害很大	123
213. 为什么肥胖者大都伴有便秘症状	124

214. 为什么恶性肿瘤也与肥胖挂上了钩·····	125
215. 为什么肥胖者特别容易患上外阴炎·····	125
216. 为什么肥胖者患痔疮的特别多·····	126
217. 为什么要警惕肥胖者的突然消瘦·····	127
218. 为什么肥胖会导致女性月经不调·····	127
219. 为什么肥胖者中风后很难康复·····	128
220. 为什么肥胖会使人的内分泌失调·····	128
221. 为什么肥胖者眼部周围会长出黄色瘤·····	129
222. 为什么嗜酒会促使人肥胖·····	130
223. 为什么营养缺乏也会使人肥胖起来·····	130
224. 为什么人工流产后女人特别容易胖·····	131
225. 为什么女性进入更年期很少不发胖的·····	131
226. 为什么偏重晚餐的人容易发胖·····	132
227. 为什么苹果型肥胖者易患糖尿病·····	132
228. 为什么狼吞虎咽会加速人的肥胖·····	133
229. 为什么 BMI 正常但腰围过大仍很危险·····	133
230. 为什么女性肥胖的危害程度要远超过男性·····	134
231. 为什么人体内的胆固醇并非越少越好·····	135
232. 为什么肥胖者中单纯性肥胖占绝大多数·····	135
233. 为什么减去的脂肪那么快又回来了·····	136
234. 为什么内分泌失调最容易使人肥胖·····	136
235. 为什么说人的精神因素也会导致人肥胖·····	137
236. 为什么有人连喝水也会胖起来·····	137
237. 为什么不少药物也会使人胖起来·····	138
238. 为什么肥胖者既怕热又怕冷·····	139
239. 为什么盐的摄入过量会使人肥胖·····	139
240. 为什么长期服用肾上腺皮质激素会引发肥胖·····	140
241. 为什么要重视甲状腺减退引起的肥胖·····	141
242. 为什么植物神经功能紊乱也会致人肥胖·····	141
243. 为什么肥胖者的热能消耗较常人少·····	142

244. 为什么说中性脂肪是人肥胖的祸首	142
245. 为什么要将引起肥胖的疾病加以区别	143
246. 为什么男性性功能低下也会导致肥胖	143
247. 为什么睡眠过少特别容易引发肥胖	144
248. 为什么肥胖会使人的能量代谢下降	145

痛经——亚健康的女性“专利”

249. 为什么说痛经不全是疾病的反映	146
250. 为什么痛经也是亚健康的一种症状	146
251. 为什么行经中期也会出现“痛经”	147
252. 为什么恐惧心理会导致痛经	147
253. 为什么原发性痛经没有特效药可以治疗	148
254. 为什么继发性痛经会影响生育	148
255. 为什么原发性痛经是可以自行测定的	149
256. 为什么部分女性会出现经前情绪变化	149

便秘——亚健康的恼人顽症

257. 为什么说便秘不是单一的病种	151
258. 为什么不要忽视便秘对身体的危害	151
259. 为什么女性比男性容易患上便秘	152
260. 为什么长期便秘有引发癌变的可能	152
261. 为什么说用泻药治便秘会欲速而不达	153
262. 为什么一定要查清便秘产生的原因	153
263. 为什么药物也会导致便秘的产生	154
264. 为什么洗肠排毒只会加剧便秘	154
265. 为什么便秘患者容易引发大肠癌	155
266. 为什么中风病人最怕便秘	155
267. 为什么许多亚健康症状与便秘有关	156