

亚健康中医解读

主 审 许二平 许东升 高希言
总主编 杨英豪
主 编 吕翠田 潘万旗

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

亚健康中医解读/杨英豪总主编. —郑州:河南科学技术出版社, 2018. 11

ISBN 978 - 7 - 5349 - 8960 - 5

I. ①亚… II. ①杨… III. ①亚健康 - 防治
②养生(中医) IV. ①R441②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 210341 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371)65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 邓 为 王俪燕

责任校对: 董静云

封面设计: 中文天地

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 850 mm × 1168 mm 1/32 印张: 4.75 字数: 100 千字

版 次: 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。

主 审 许二平 许东升 高希言
总主编 杨英豪

主 编	吕翠田	潘万旗	
副主编	尹 丽	包海燕	李艳坤
编 委	李昆珊	王晓蕊	陈晓辉
	杨晓娜	郑进科	赵倩倩
	侯媛媛		

序

健康不是一切,但没有健康就没有一切。在人生长河中,健康具有基础性作用,是工作、生活、事业和家庭的根基。由于现代生活的节奏过快、环境污染、工作压力过大、生活方式不当等多种原因的不利影响,人们的健康稳态被打破,健康受到威胁,处于不健康而又非疾病这一亚健康状态的人群也不断增多。

在应对亚健康状态方面,西医学因该状态的不适表现或诊断指标尚未达到疾病诊断标准,而致无病可诊,无病可治,无药可用。中医疾病概念外延广泛,内涵丰富,以人们的不适症状为主即可明确中医诊断,辨病、辨证、辨症、辨体质而施治,可较好地契合于亚健康状态的调理。同时,中医药有中药、针灸、推拿、理疗等多样治疗手段,有简、便、效、廉等诸多特点,使中医药在调理亚健康方面具有明显优势。

国家高度重视中医药在健康服务方面的作用。2016年2月22日,国务院发布《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》,纲要中明确指出:“大力发展中医养生保健服务,加快服务体系建设和提升服务能力。”《中华人民共和国中医药法》也规定,“国家发展中医养生保健服务”,“县级以上人民政府应当发展中医药预防、保健服

务”。另外,人们对健康越来越重视,对亚健康知识学习与亚健康状态调理的需求也越来越强,呼唤有一套完整介绍中医药调理亚健康的书籍。

河南中医药大学亚健康研究所,顺应大众需求与时代召唤,总结研究所成立几年来的研究成果,并组织河南中医药界在亚健康调理、养生保健方面的有识之士与专家学者,充分挖掘中医药在亚健康状态调理方面沉淀下来的宝贵经验,几经易稿,编写出了本套亚健康著作。本套著作不仅满足了人们的需求,而且填补了我校亚健康专著空白;不仅是人民群众了解亚健康的通俗读物,而且可以作为中医药院校亚健康课程的教学参考书。

通过阅读本套书籍,可使人们了解亚健康基础知识,熟悉亚健康中医调理原则和常见亚健康状态中医调理方法,提高人们正确防控亚健康的技能,扭转亚健康状态人群罹患疾病趋向,让人们更健康长寿,而无“忠义之人,天不予寿”之叹。

本套亚健康著作付梓之际,特予以简要介绍。书中错漏之处,请读者批评指正。

河南中医药大学校长 许二平

2017年7月于郑州

前 言

健康是人们的基础需求,随着人们的其他需求不断满足,其基础地位更加凸显,且日益受到人们的重视。近年来人们对健康的关注度日益提高,有关健康的广播、电视节目、讲座很受欢迎,保健品、营养品的大力开发和畅销热卖,还有养生保健类书籍也备受推崇等,一切与健康有关的事情和现象都成为当下的关注点。

诺贝尔奖得主 Peter Medawar 曾经说过:“延长健康、快乐的美好生活是医学的灵魂。”从某些意义上说,这就是一切医学研究者为之奋斗的最高目标。因此对健康的追求一直是人类探索的领域,健康是人类永恒的话题,也是人类共同的愿望。面对疾病的折磨和带来的痛苦,人类唯恐躲避不及;面对亲人的亡故,总是痛心而不舍;面对死亡,也是畏惧和恐慌。趋利避害的天性促使人类致力于探索如何保持健康而不生病,如何远离疾病而寿终正寝,如何延长寿命而不短夭等。

人类想要的健康的最终目标是什么?第一是无疾,第二是长寿。中国历代帝王的梦想中都存在着一个长生不老的情结,从秦始皇追求长生不老术到帝王们亲身去服用各种不老丹药,但不变的事实是人的生命终归要终结。从不现实地追求长生不老到归于现实研究如何能够长寿,古今多有案例。究竟人类能长寿到何时呢?我国最早的医学文献《黄帝内经》谈到“度百岁而终”,现代的寿命学说、衰老学说告诉我们人类可以活到 120 岁左右。

但为什么现实中很少的一部分人可以长寿,又为什么众多的人不到六七十岁就疾病缠身?古人说“无疾而终”,人就像秋天的落叶一样自然而然地凋亡离去,这真是一个人在人世间的最后美好的愿望,可现实是疾病的折磨成为我们在人世上最后的苦难。

如何能够长寿?又如何能够无疾?如果把侵害我们机体健康的危害因素视作盗窃入室的贼,那么加固住室的安全防线就可以起到防范盗贼作用。对于人体而言,加固我们的健康防线、健康意识、健康行为、健康环境、健康情绪等都必然成为积极防范疾病的发生、延年益寿的不可忽视的内容。

目 录

CONTENTS

第一章 亚健康/001

第一节 亚健康是什么/001

- 一、什么是健康与疾病/001
- 二、亚健康是如何提出的/003
- 三、亚健康的概念/003
- 四、亚健康的理解范畴/004
- 五、亚健康常见人群/005
- 六、对于亚健康的认识误区 /005

第二节 亚健康的诊断和表现/006

- 一、如何诊断亚健康 /006
- 二、亚健康有哪些分类/007
- 三、亚健康的表现/010

第三节 亚健康的流行分布/013

- 一、国际分布/013
- 二、国内分布/013

第四节 认识亚健康的积极意义/019

- 一、健康的价值与疾病的代价/019
- 二、亚健康的危害/021

三、亚健康提出的积极意义/022

第五节 亚健康评估与管理/024

一、亚健康评估/025

二、亚健康与疾病风险预测/032

三、亚健康管理/046

第二章 亚健康成因/050

第一节 中西医疾病观/050

一、中医疾病观/050

二、西医疾病观/057

三、中西医疾病观的差异/058

第二节 亚健康成因/061

一、中西医对亚健康成因的认识/061

二、六气/自然环境因素/062

三、情志/精神心理因素/077

四、饮食失宜/饮食方面的不良生活方式和
行为习惯/083

五、劳逸失常/劳逸起居方面的不良生活
方式和行为习惯/092

六、药邪/药物的毒副作用/097

七、先天/体质/衰老等的影响/102

第三章 中医治未病/108

第一节 中医“治未病”思想的渊源和发展/108

一、什么是“未病”/108

二、什么是治未病/110

三、中医治未病思想渊源和发展/113

四、中医治未病的现代研究及应用/120

五、中医治未病学的提出/126

第二节 中医治未病与亚健康/131

一、未病等于亚健康吗/131

二、中医治未病的意义/132

三、治未病与亚健康干预/135

第一章 亚健康

第一节 亚健康是什么

一、什么是健康与疾病

在追求高幸福指数的当今,健康是一个备受科学和大众关注的主题。对个人而言,健康不仅决定了生命的长度,也决定了生命的宽度,而且提供了个体在生命过程中对社会、家庭贡献的基本保证。对整个人类而言,一个民族、一个国家的健康将直接影响民族、国家乃至整个人类的昌盛。

人们对健康的认识不断丰富和完善。健康的内涵由单一的生理健康发展到生理、心理健康,又发展到生理、心理、社会良好三个层面。世界卫生组织(WHO)在1948年对健康所下的定义是:健康不仅仅是没有疾病(disease)或者虚弱(infirmity),而且是指一种躯体、精神和社会适应完整的良好状态。从WHO所给的定义可以知道,健康不仅仅是躯体、器官、系统发育良好,功能正常,没有临床疾病,并且在精神状态方面,也具有良好的个性和心态、精神面貌、情绪心理等表现,甚至更进一步地表现在能适应社会——在家庭、工作、学习环境中,有良好的处事能力,能够良好地适应,并能够愉悦地与他人相处,有

良好的人际关系。如果按照这个标准,能够属于“健康”的人群并不多。

(附:1989年WHO根据现代社会的发展,将“道德健康”纳入健康概念之中,提出21世纪健康新概念:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。道德健康是指个体在所处的社会中,能够按照社会准则规范自身行为,并拥有对人类很深的认同、同情与爱,能真诚地帮助他人,区分手段与目的、善与恶,做有益于人群的建设性服务。)

WHO关于健康的十条标准是:①有充沛的精力,能从容不迫地安排生活,胜任工作,而不感到疲劳和紧张;②处事乐观,态度积极,勇于承担责任;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界环境各种变化;⑤自我控制能力强,善于排除干扰;⑥体重适当,身体匀称,站立时头肩臂的位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏捷,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤有弹性,走路轻松。

疾病是机体受一定因素损害后所出现的异常生命活动过程,是在一定病因作用下自稳调节紊乱而发生的异常的生命活动过程。通常每一种疾病有确定的病名和诊断依据,其表现出符合临床诊断的异常症状、体征方可诊断为某一种疾病。如感冒即是指在受到外邪损害后所出现的机体一系列的异常表现,如“鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适”等异常的生命活动过程。

人体除了健康和疾病两种基本状态,还有没有第三种状态呢?根据以上标准,对人群进行的统计调查资料

显示,全世界符合 WHO 关于健康定义的人群只占总人口数的 15%,另外 15% 的人处于疾病状态,而剩下的 70% 的人则处于第三种状态。这庞大比例的第三种状态是什么呢?

二、亚健康是如何提出的

在医学研究过程中研究者发现,生活中某人感觉身体不适,也怀疑自己是否患有某种疾病,前往医院进行检查诊断,进行相关系列检查之后,并不能明确判断其患有某种疾病;但是根据患者存在不适的自我感觉,并不符合健康标准。应该如何认识这种现象?对此苏联学者 N. 布赫曼(N. Berhman)于 20 世纪 80 年代首先提出“第三种状态”的概念,即描述人体所存在的一种非健康、非疾病的中间状态。随后许多国家的研究学者相继提出类似的名称,如亚健康态、病前状态、灰色状态、中间状态、半功能状态、中介状态、亚临床状态、亚疾病状态、临床前态、隐匿状态、诱病态、浅病状态、潜病状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。“亚健康状态”是我国学者王育学首先提出的中国名称。由于亚健康状态是机体在无器质性病变的情况下发生了一些功能性改变,因其主诉症状多种多样且不固定,曾经被称为“不定陈述综合征”。WHO 于 1999 年提出亚健康和艾滋病是 21 世纪人类最大的敌人。

三、亚健康的概念

什么是亚健康?亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者,不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退

的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准——《亚健康中医临床指南》(2006年中华中医药学会颁布)。

亚健康是介于健康和疾病之间的中间状态,是机体身心呈现活力、功能和对外界适应力降低的一种低质量状态,指躯体、心理、社会适应等方面感觉不舒适或不适应的状态和症状,呈现出与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。针对此种状态不能确诊为某种疾病,无明确疾病指征,不符合现代医学相关疾病的临床或亚临床诊断标准。

对于亚健康状态的界定,首先要明确排除机体存在的疾病状态和属于疾病因素导致的躯体疲劳和虚弱状态,其次要明确亚健康状态的构成要素:①病前状态:身体并非疾病状态,介于健康和疾病之间的状态,有疾病感觉但缺乏临床检查实证,提示了有潜伏发病的趋势和发病信号。②生理功能衰退状态:表现出与自身年龄不相称的组织结构和器官生理功能衰退状态。③低质失衡状态:躯体表现出在组织结构退化或者生理功能减退之下的身体紊乱失衡,机体组织器官功能发挥不正常。④欠完美状态:在生理、心理、社会适应能力方面表现出自身或者他人不满意的现象。

四、亚健康的理解范畴

基于亚健康的概念,属于亚健康范畴的有:①机体身心有不适感觉,而临床实验室检查正常,即“自觉不爽,检查无病”的状况;②有造成机体不适感觉的某些症状,在一定时期内尚难以确诊的状况;③某些临床检查正常值

的高、低限值状态,如血脂、血糖、血压、心率、血钙、血钾、血铁等偏高或者偏低状态等;④某些病原体携带状态,如乙肝病原携带者、结核菌携带者、某些病毒携带者等,虽然身心功能无明显异常,但病原体检查实验值异常;⑤高致病危险因子状态,如身体超重、长期吸烟、精神过度紧张等,或存在有家族发病史如家族性高血压病;⑥机体的特别生理阶段如衰老阶段、围绝经期,表现出一定程度的虚弱和不适,属于机体的亚健康阶段;⑦某些重病、慢性病临床治愈后的恢复期,表现为虚弱或者不适状况。

五、亚健康常见人群

目前研究发现,亚健康常见人群主要为下列人员:①工作任务重、精神压力大、脑力劳动繁重的人群,如承担重大责任的领导、干部等人员;②工作节奏快,生活无规律的人群,如经常加班人员、经常出差人员等;③久坐、过度用脑和缺少体力活动的人群,如知识分子、IT行业人员、办公室文员等;④对新的生活、工作环境适应性差,人际关系紧张的人群,如刚参加工作人员、外出求学人员等;⑤情感空虚、悲观郁闷人群,如单身、留守人员等;⑥遭受突发事件或受精神打击的人群,如离婚者、丧失亲人者等;⑦有不良生活习惯和恶习者,如饮食不平衡、酗酒者、嗜烟者等;⑧体弱人群或者机体处于转折的人群,如青少年、孕妇、男女更年期人群等;⑨长期从事简单、机械化工作人员(缺少与外界的沟通和刺激)。

六、对于亚健康的认识误区

作为医学术语,亚健康概念虽然有一定的范畴,但由