源园岁，生命历程的界碑

人从生命开始那一天起，就进入了发展的自然历程。从出生到幼年、少年、青年、中年，而后到老年，直至死亡，这是人生的必然规律。

人们习惯把人的一生划为 源个阶段，即少年（包括婴幼时期）、青年、壮年（即中年）和老年。随着社会前进的步伐，人类的平均寿命一直在增加。圆园世纪初，世界上活到 苑园岁以上的老人还寥寥无几。但现在，活到这个年龄者已比比皆是。根据这个现实，世界上不少科学家提出，应将人的一生分成 缘个，甚至 远个、苑个阶段。但比较一致的意见还是分成 源个阶段，即少年、青年、中年、老年。这种划分方法比较科学地反映了人类本身生长发展的规律。

世界卫生组织对老、中、青年年龄界限的新划分是：

青年人摇摇摇摇摇摇摇摇猿怨岁以下

中年人　　源园岁至 缘怨岁

年轻的老年人　　远园岁至 苑源岁

老年人　　苑缘岁至 愿怨岁

长寿老年人　　怨园岁以上

人到中年，身心发展达到成熟，组织器官发育完成，人体对内外环境的反应也基本定型，一般都具有应付复杂繁重负荷的身心素质条件。但缓慢发展的生理变化，会蓦然感到“力不从心”或“身心交瘁”，“积劳成疾”。

这是因为人的一生都在发育，都在变化，“人生旅途”中的各个阶段都存在着关键期。例如，生理器官“与生俱来”，但要到十二三岁才会来初潮（女性）和遗精（男性），才会出现第二性征。圆缘岁左右生殖功能又从顶峰开始下跌，表明存在着“潜在的衰老”。源缘岁左右（女性）或 缘园岁左右（男性）又会出现更年期。远怨岁左右是疾病危险期，等等。

对人生关键期的研究远不止此，它已发展成为一门新兴的、完整的学科——生物钟学说。自从医学创立以来，都习惯于空间研究而忽略了时间因素。但“时空是一切事物存在的基本形式”，脱离时间的、单纯的空间研究有时会导致错误。例如，上个世纪初，人们还不知道血压在一天中有高低的波动。一位有经验有声望的医生，他自觉有高血压症状，因为太忙，只在早晨测自己的血压。于是，他便错误地认为自己的血压真的不高。后来并发脑溢血而死去，经别的医生确诊为高血压。这位医生治愈了无数的病人，这回轮到他给自己治病了，却贻误了自己。究其原因，是因他没有时间观点造成的。现在对生物钟研究已证明，血压在 圆源小时并非恒时恒定的，而是呈昼高夜低的模式波动，最高和最低可相差 圆猿苑—源苑园乌（相当 圆园—猿园宫亲）。这位医生在早晨血压低潮时测量，所得数值当然不会高了。血压如此，人体的其他生理、病理指标也莫不如此。例如，人的正常体温在 员天中也有 员益的波动，下午最高，为 猿苑缘益，下半夜最低，只有 猿远缘益。这一事实改变了过去认为的“人体正常体温为 猿苑益”节律性是生命的重要特征之一。人体的节律性不只表现在一天中的波动（称为“日节律”）上，人的一生也有节律。每个人的一生都要经过生、长、壮、老、死，谁也逃不了这一规律。到了什么年龄便会出现什么特征。经过研究发现，人体内存在着一张“预定时刻表”，由它在指挥着人体的发育，使之呈阶段性进展，表现出各种人生关键期。形象地说，人体内有

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“生物钟”。它支配着人的生命活动。它的运转正常使人体充分显示出生命本色。

据医学资料统计,从 源园岁后人的各项生理机能素质以每年 园援缘豫—员豫的速度下降。如心肌的重量以平均每年 员–员援豫克的速度增加,心肌传导组织老化,心脏的代谢能力逐渐下降。

近年来,高血压、糖尿病等慢性病的发病人群都呈现出低龄化的趋势。如在一些地区的 源园岁以下脑中风患者比 缘年前增长了 远倍 ;而肿瘤高发年龄已经由 缘园–远园岁提前到 源园岁,其中胃癌、食道癌等城市高发肿瘤的发病年龄已提前到 猿豫岁。

然而,中年人的保健意识却严重滞后。据 员怨怨怨年卫生部组织的一项调查表明,中国 猿豫–源园岁年龄人群中对高血压的知晓率、治疗率最低,健康意识最为淡漠。另有报道透露,许多人一生用于健康的花费,其 愿园豫都是用在了生命的最后两年。不少中年人因过重的工作、生活负担,加之各种精神压力形成的恶性循环,结果非但健康没有得到“储蓄”,反而被屡屡“透支”,最终健康库的空虚导致了其英年早逝的悲剧。

可见,中青年人如何控制疾病危险因素,已成为我们民族生命工程的突出问题。

医学专家建议,人过了 源园岁,每年应主动去检查是否患有高血压、糖尿病、癌症等疾病或这些疾病的隐患。美国医学协会曾对中年人的日常生活提出一系列忠告,“不要操劳过度”就是首要的生活戒条。我国一位心脑血管病专家曾呼吁中年人有事业奋斗可流汗不可流血,要奉献智慧不要付出生命。

中年是一生中付出最多的时期,是最需要保住身体“本钱”并且最应该投资的时期,无怪乎世界卫生组织特别冠之以“生命保护期”。

近半个世纪前,我国著名高等学府清华大学就提出了“为祖国健康工作 缘园年”的口号。这个口号蕴涵着科学赋予健康的智慧和力量,不仅阐明了健康与探索科学、献身事业的关系,也宣传了青壮年时期的健康储蓄对人生的长远意义。

“中年剪刀”的过渡危机

生物钟运转到中年显然是人生的一个关头。“人到中年万事多”,上有老下有小的中年人肩负着工作与家庭两副重担,显示了中年人的重任与繁忙。而中年的体力曲线却从高峰跌下。这时,工作与家庭的曲线向上升,而体力曲线向下降,两条线相交处正是 源园-缘园岁这段年龄,称为“中年剪刀”。

中年是个“危机四伏”的时期;

人生过渡阶段的危机可以分出生到童年,少年(青春期),年轻成年,成年,中年,死亡等几种过渡状态下进行。

人类学家和心理分析学家认为过渡状态系生命危机。人类学家强调“生命危机”是生命周期中可以预期的事件和阶段,使人通向一个伴有权利和责任二者改变的新社会状态。传统上这些状态的改变往往伴有仪式(如青春期仪式和结婚仪式),它有助于人们完成期待的新角色并且缓冲这些关键性(虽然是正常的)生活事件所带来的变化。人生过渡阶段的危机是可以预期的,它虽然不是创伤性的,但从临床角度,过渡状态易于激发急性情绪扰乱。过渡阶段是转折点,它是介入到那些完成社会发展和方法手段挑战的心理过程,其中包括改变社会角色(单身到结婚),自己形象改变(年轻到中年 ;健康到患病)和汇集物质资源以支持新的家庭成员。过渡阶段危机又分为两种,即普遍性和非普遍性。普遍性指受孕到死亡整个人类发展不同阶段的正常过渡或生命周期,是任何人不能避免的。非普遍性则指社会状态转变。一个人在过渡阶段是具有脆弱性的,如此时再发生未预料的创伤性事件,则易于发展危机。危机表现可反映在情绪,认知、行为和躯体等四个方面。

(员)情绪反应

当事人表现高度的焦虑,紧张,丧失感,空虚感,且可伴发恐惧、愤怒、罪恶、烦恼、羞惭等。

(圆)认知方面

在危机状态时注意力集中于急性悲痛之中,并从而导致记忆和觉知的改变。他们难以区分事物的异同,而且体验到事物间关系是含糊不清的。他们表现极端痛苦,思想混乱,做出决定和解决问题的能力受到影响,更增加已有的焦虑。有时他们害怕自己要发狂。此时所出现的混乱和歪曲的感知过程与精神疾病是不同的,一旦危机解决,可迅速恢复正常知觉。

(猿)行为改变

当时人不能完成职业功能,不能专心学习和从事家务活动;与人隔绝,回避人或采取不寻常努力以使自己不孤单,变得令人生厌或粘着性;与社会联系破坏,当事人感到与人脱离或相距离甚远,可发生对已和对周围的破坏行为并以此作为对解决问题的最后努力;拒绝他人帮忙,认为接受支持是自己软弱无力的表现;其时行为和思维,情感是不一致的;出现不典型行为,如酒后驱车,而他在过去并非如此。

(源)躯体方面

可有失眠、头昏、食欲不振,胃部不适等。

对中年人健康的新定义

世界卫生组织（宰匀韵 给健康所下的正式定义是“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

世界卫生组织据此制定了健康的员园条标准：

员、充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

圆、处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

猿、善于休息，睡眠好。

源、应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

缘、能够抵御一般感冒和传染病。

远、体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

苑、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

愿、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

怨、头发有光泽，无头屑。

员园、肌肉丰满，皮肤有弹性。

似病非病的亚健康

近年来,“亚健康”一词频频出现在一些医学杂志和健康读物上。

那么什么是亚健康呢?

“亚健康”是一个新的医学概念。圆园世纪 苑园年代末,医学界将过去单纯的生物医学模式,发展为生物—心理—社会医学模式。员怨苑园年,世界卫生组织(宰匀的)将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是身体、心理和社会适应的完满状态”。

也就是说,健康是一种身体、精神和交往上的完美状态,而不只是身体无病。根据这一定义,经过严格的统计学统计,现代社会符合健康标准者不过占人群总数的 员缘缘左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占 员缘缘左右。如果把健康和疾病看做是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,正是处于健康与有病两者之间的过渡状态,而且 源园至 缘怨岁的中年人居多。世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康”状态。

亚健康这一提法在国外已有 员园年左右的时间,在我国是 员怨怨远年 缘月才提出的。据 源月 愿日在北京举办的“圆员世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关统计资料显示,在我国,约有 员缘缘的人是健康的,员缘缘的人非健康,苑园缘的人呈亚健康状态。也就是说,你可能没有生病,但实际上,你并不是个健康人。“第三状态”状态处理得当,则身体可向健康转化;反之,则患病。因此,对亚健康状态的研究,是这个世纪生命科学研究的重要组成部分。

处于亚健康状态的人机体虽然无明显疾病,但呈现一多三少的表现,即疲劳多,活力减退,反应能力减退,适应力减退,虽没有疾病,但自我有种种不适的症状,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,是“既非健康,又非疾病”的潜病状态。也称为“机体第三种状态”或“灰色状态”。又因为其主诉症状多样而且不固定,如无力、易疲劳、情绪不稳定、失眠等,在医学上也被称为“不定陈述综合症”。

我们通常说患了疾病,但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病(疾),如果不采取有效的措施,就会发展到可见的程度,便称为“病”。这种患疾的状态,现代科学叫“亚健康”或“第三状态”,在中医学中称“未病”。“未病”不是无病,也不是可见的大病,按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑处于不平衡状态。我们的祖先早就意识到,有了疾病除积极寻找除疾之法外,还积累了许多预防疾患的措施。《黄帝内经》有曰:“圣人不治已病治未病,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?”由此可鲜明地看出我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪、防患未然”的重要。

细究之,亚健康是个大概念,包含着前后衔接的几个阶段:其中,与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”,它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症,但是这些失调容易恢复,恢复了则与健康人并无不同。它约占人群的 圆缘缘—圆愿缘。

这种失调若持续发展,可进入“潜临床”状态,此时,已呈现出发展成某些疾病的高危倾向,潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中,处于这类状态的超过 员缘缘,且在 源园岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综,可为慢性疲劳或持续的心身失调,包括前述的各种症状持续 圆个月以

需要全本请访问 www.ertongbook.com

上,且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。有的专家将其错综的表现归纳为猿种减退:活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看,城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向,即存在着接近临床水平的高血脂、高血糖、高血粘度和免疫功能偏低。

另有至少超过员园豫的人介于潜临床和疾病之间的,可称作"前临床"状态,指已经有了病变,但症状还不明显或还没引起足够重视,或未求诊断,或即便医生作了检查,一时尚未查出。严格地说,最后一类已不属于亚健康,而是有病的不健康状态,只是有待于明确诊断而已。因此,扣除这部分人群,也有不少研究认为亚健康者约占人口的员园豫。

远园豫的人处于第三态

亚健康只是笼统的说法,在不同地域,不同生活和工作背景,不同社会层次、不同年龄阶段,不同气质特点的人们中,亚健康状态的分布、表现和发展结局是不尽相同的。

什么人容易处于亚健康状态呢?有位医师开玩笑地说:“农民没有亚健康。”他说,工作环境紧张、工作压力比较大的人出现亚健康症状的机会较大,如在外企、合资企业工作和自己当老板的人。据一项调查显示,高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率高达 苑园豫以上,而且步入中年的人群处于亚健康状态的比例也接近于 缘园豫。卫生部曾对 员园个城市上班族进行了调查,发现处于亚健康状态的人占 源愿豫,其中沿海城市高于内地城市,脑力劳动者高于体力劳动者,中年人高于青年人。

就年龄而言,根据对 圆猿园万的人群调查,员愿-源园岁的人随着年龄增长,心身轻度失调呈缓慢上升趋势;而到了 源园岁以上,潜临床状态的比例陡然攀高;源缘岁前后进入前临床状态的明显增多;远缘岁以上的人即使没有明确的病变存在,大多数人也处于生理性衰老状态,后者也可看作为亚健康的一类特殊表现类型;这告诉我们,亚健康状态在中年以后变得明朗化,滑向疾病的步伐迅速加快。

最近每天一大早,在北京东华医院的亚健康门诊前患者就排起了长龙。他们一个个面带倦容,精神恍惚,都有点“打蔫儿”了。

亚健康门诊的大夫介绍说,亚健康患者近年来明显增加,每天的门诊量都达八九十人次。此病的症状主要是焦虑易怒、疲乏、失眠、心烦意乱、头脑不清楚、视力下降等。病因主要是精神过度紧张、心里压力过大及内分泌功能紊乱导致的交感神经兴奋过度,致使植物神经系统功能失调。

城市中,源园岁以上白领阶层紧张综合症、慢性疲劳和心脑血管及代谢方面有所异常的情况最为突出;有人调查某大报社百余名 源园岁以上的记者、编辑,发现 苑园豫的人存在着高血脂倾向,近 猿园源的人有脂肪肝倾向;在竞争激烈的企业家和科技精英中,此类情况更为严重。上海市有高级职称的中年知识分子,苑缘豫的人处于亚健康状态;在北京中关村,中国科技产业精英汇聚之地,知识分子的人均寿命只有 缘猿岁。某医学院的调查竟发现,该校 员园园名 源园岁以上的高级知识分子中,仅 圆个勉强属于健康者,剩余的人都处于亚健康或不健康状态。这些人群中的亚健康,约 愿缘豫起因于不良社会压力及心理刺激。

肩负事业、家庭重任的中年人,千万不要小视亚健康状态,否则不久的将来,这些人中的 圆猿将死于心脑血管疾病,员猿将死于肿瘤,员缘将死于吸烟引起的肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病,以及过劳和意外,只有 员猿的人有希望安享天年。

源园至 远园岁的中年人要夜以继日勤奋努力工作,责任加重会使自己超支体力和脑力,引起持续和过度紧张。有些中年人当工作生活中经常遇到困难,遭受挫折,甚至不幸失败时(下岗、失业等),更容易进入第三状态。不良的生活习惯,如酗酒、吸烟、偏食、不吃早餐及生活不规律、性格偏激、肌体虚弱、缺乏锻炼等导致进入第三状态。

但是,第三状态还有一个根本原因是中年人各脏器功能随年龄的增加而变化。中年以后,由于“体内运动”减弱,肌体内各器官如心脏、肺、肾、脑等功能逐渐减弱,肌体免疫力开始减退,肌体各系统也将会发生一系列生理功能变化。

一项旨在调查中年人口健康状况，以寻找和制定相应对策的“全国大中城市第三状态人群健康状况调查活动”，于今年 远月在全国 猿缘个大中城市展开。

此次调查活动预计将通过一年半的调查，摸清城市中年人群中第一、二、三状态的基本构成情况，制定第三状态的诊断标准，建立评价指标体系，提出中年人群主要存在的健康问题及其对策，为开发第三状态人群的保健市场提供依据。

你是否正处在“灰色”状态

人体的“灰色状态”无明显疾病症状,具体说就是人整天精神紧张、郁闷、浑身乏力,无食欲、工作效率低下,对前途、人生失去信心……这种虽说不算病的“状态”,却对人的正常工作行为产生极为不利的影响,至少说是导致工作时的精神状态不佳,从而影响工作质量。这样的例子随处可拾。某高校 源缘岁的讲师近来感觉浑身疲惫无力,备课也时常走神,上课给学生讲课也心不在焉,妻子怀疑他得了什么病,领着他到医院检查,结果,没有任何病症。心理专家告诉这位讲师,这种症状就是那人体的“灰色状态”,已经显现出不健康的因素了。

今年 猿愿岁的 粤君 员愿愿源年大学毕业后在外企从事管理工作,每天面对电脑工作十几个小时,生活也因为工作的关系很没有规律。加上自己的性格好静,不喜欢运动,从去年 猿月份开始,他的身体感到莫名的疲劳,四肢无力,容易发脾气。他想可能和工作环境有关系,所以就换了一个工作,尽量少和电脑打交道,但身体状况不但没有改善,反而越来越严重,一天只能吃 员-圆两米饭,继而发展到剧烈地呕吐、失眠,一晚醒好几次,而且每次“发病”都没有明显的诱因。粤君每天像抱着一个定时炸弹,惊恐地等着这种怪病的降临。

去年 苑月底,他开始住院,到今年 猿月份一共进了 远所不同的医院,花费了六七万元,但症状没有消失,甚至连确切的病因都没有弄清楚。中医也试了,西医也试了,但最后的结论是“没病”。他在今年 猿月底来到一家亚健康专科门诊,在医生的帮助下,他才知道原来自己没有病,只是处于亚健康状态。粤君说:“一般的人如果出现了种种不适的症状,就会认为自己肯定得了病,但实际上不一定。我很早就听说了亚健康,但没想到会发生在自己身上。”

几乎所有到亚健康门诊求助的亚健康患者都有去过医院诊断又无功而返的经历。因为亚健康是健康和疾病的临界点,它的症状在医学诊断上没有任何与它相吻合的器质性改变,就是说没有疾病,如有些患者心慌、气短、憋气,却没有发生器质性的改变,所以很多医生只是让患者回去调养,或者去看心理医生。

亚健康可分为 猿个层次,轻度的亚健康状态可以降低人的生活质量,出去旅游、运动只对轻度的亚健康患者有用,但对中、高度的患者就毫无效果了。所谓中、高度,就是这种生理上的不舒服已经严重地影响到患者的生活、工作,而且会逐渐造成机体不可逆的器质性损害。

虽说亚健康是临界点,但由于大多数人都对其认识不足,而且其潜伏期很长,一般有 愿到 员园年,所以亚健康状态也是很多疾病的前期征兆。如肝炎、癌症等等。

在不同的地区和环境中,亚健康状态的表现形式也有鲜明特征。“五病综合征”——肥胖、高血压和高脂血症、冠心病、糖尿病和中风,是一组随年龄增长而增长的现代“文明病”,它们的亚健康表现:高血脂、高血粘度、高血糖、低免疫力的三高一低等倾向,在城市相对富裕的市民中比较多见,可以预计,如果任其发展,这部分人中的绝大多数将很快步入“五病综合征”的行列。

研究还发现,随着生活条件优越,卫生条件改善,发达地区人均寿命延长。但因生活节奏加快,竞争激烈,心理压力大,人际关系趋于复杂,而生活方式一时尚未调整得当,越是发达地区,越是社会精英阶层,亚健康问题越趋严重,且有急速蔓延之势。在我们的统计中,大城市与城镇居民同年龄段人群相比,前者已进入亚健康状态的比例要高出 苑豫-怨豫,可以预计比农村人群还要高出更

多。

亚健康多为心身性的，心理因素常起主导作用。而且，个体的个性特征也常有着特殊意义。美国国家疾病控制中心已经认定：具有过分的抱负，敌意感过强的行为，是促成冠心病形成的高度危险因素。在猿恐-缘岁的人群中，具有这类行为特征者，若干年后有员园豫将发展成冠心病，而这类行为不明显者患冠心病的还不到猿园豫。具有这类行为特征的人还容易发生原发性高血压、糖尿病等。另一方面，惯于自我克制、情绪低沉、悲观，又不太愿意让负性情绪表达出来者，其肿瘤发生率比其他人高出猿倍。

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，在以下猿园个项目中，有远项者即可初步认定处于亚健康状态。

这猿园个项目是：

员精神紧张，焦虑不安

圆孤独自卑，忧郁苦闷

猿注意分散，思考肤浅

源容易激动，无事自烦

缘记忆闭塞，熟人忘名

远兴趣变淡，欲望骤减

苑懒于交往，情绪低落

愿易感疲劳，眼易疲倦

怨精力下降，动作迟缓

员园头昏脑胀，不易复原

员员久站头晕，眼花目眩

员圆肢体松软，力不从愿

员猿体重减轻，体虚力单

员源不易入眠，多梦易醒

员缘晨不愿起，昼常打盹

员远局部麻木，手脚易冷

员苑掌腋多汗，舌燥口干

员愿白天低烧，夜常盗汗

员怨腰酸背痛，此起彼安

圆员舌生白苔，口臭自生

圆圆口舌溃疡，反复发生

圆猿味觉不灵，食欲不振

圆源反酸嗳气，消化不良

圆缘便稀便秘，腹部饱胀

圆远易患感冒，唇起疱疹

圆苑鼻塞流涕，咽喉肿痛

圆愿憋气气急，呼吸紧迫

圆怨胸痛胸闷，心区压感

猿园心悸心慌，心律不整

猿员耳鸣耳背，易晕车船

老年病的“年轻化”

一些本应是老年人患的疾病在中年人中时有发生,而且年龄有前移的趋势,让人担忧。通过近几年的临床观察,过去一向被视为困扰老年人的常见病症,如今已逐渐年轻化。年轻的“老年病”患者,从病种上看主要有脑出血、脑梗塞、原发性高血压、冠状动脉硬化性心脏病、糖尿病以及各种肿瘤,其中以高血压病、糖尿病和脑中风更为明显与普遍。据统计数字显示,在近 圆园年的时间里,这些老年病的初发年龄下降了 远摇岁,源园岁左右的人初发老年病者增加了 圆园园豫。老年病出现低龄化趋势已经不是新闻,年轻的“老年病人”比例上升如此之快、“老年病种”如此之多,出乎许多医生意料之外。

糖尿病 :根据新的研究报告,近 圆园年来因糖尿病致死者增加了 猿倍,是现代 员园大死亡原因中增长最快的疾病。而患糖尿病的 缘园豫女性和 圆园豫男性在初发病时,都有体型肥胖的现象,胖子患糖尿病的机会是瘦子的 圆–猿倍,且愈肥胖,发病的时间愈早。目前 猿园–源园岁的年轻糖尿病人在逐年增加。

心肌梗塞 :专家们发现,心肌梗塞患者的年龄层,趋向老龄化和年轻化两个极端,前者是高龄化社会的自然现象,后者则与紧张的生活程度密切相关。

腰酸背痛 :由于有些中年人长期四肢不勤、缺少运动,不但各个器官应变能力下降,造成肌肉僵硬、萎缩,腰酸背痛随之而来。据调查显示,医生经常处理的三种疾病是感冒、腹泻和背痛,而上班族中慢性背痛者多见。

乳腺癌和大肠癌 :医学界已经确定,在所有的癌症中,乳腺癌、大肠癌同高脂肪、高胆固醇饮食有绝对的关联性,而这两种疾病在中年人中发病率明显提高。可能是因为不少中年还人自恃强壮,忽视了健康的生活方式,忽略了早期症状。

目前男性疾病正向低龄发展,便更年期症状,原来发病年龄在 远园岁以上,现在却提前到 源园岁左右。一项统计数据表明,源园岁左右的男性更年期症状,在上个世纪 愿园年代时,仅为 圆园豫,但最近却上升到 圆园豫,增了整整 猿倍。

老年病现在之所以“年轻”了,与人们的生活有很大关系。很多中年人缺乏健康意识,以为身体好。但长期超负荷工作,使身体一直处于高度的紧张和疲惫状态,同时不能保证足够的睡眠。自古以来,睡眠一直占据人类生活 员猿左右的时间,它和每个人的身体健康密切相关。世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一。人们经常有这样的体会,当感到情绪不佳或者身体不适时,美美地睡上一觉后,会觉得精神倍增,身体的不适也会有所减轻,甚至恢复如常。由此可见,质量好的睡眠确是一味有益身心健康的滋补品。而许多白领阶层的早晨往往从中午才开始,食宿皆无定准,生物钟混乱,抵抗力下降,很容易染病。一些中年人的不良嗜好,如酗酒、大量吸烟、通宵打牌、过度娱乐等,使得肌体调节紊乱,也是诱发疾病的原因。

法国科学家最近公布的一项研究结果显示,青年和中年男子在周末最容易患心脏病。研究者在研究了法国从 员怨愿园年至 员怨怨园年的心脏病突发和死亡原因统计数据后说,目前还不知道周末易发心脏病的原因。但他们指出,这可能是因为男子在周末活动较多,脆弱的人就比较容易犯心脏病。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

随着人们生活条件的改善，饮食中摄入的高能量、高脂肪类物质逐渐增多，据统计，现在肥胖者逐渐增多，源园岁以上的人约有 愿豫象体重超重。由于收入的增加，一些人只顾满足口福之欲，盲目进补，摄入了过多的油腻食物，脂肪和胆固醇在体内过多堆积，粗纤维、维生素摄入严重不足。其实没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养。西方营养学家提倡每人每天要吃 缘园种以上食品。而我们日常多数人的食物都存在单调化，长期一贯制，根本不是以自身身体需要来进行膳食安排，只有饮食合理，疾病才不易侵入。

此外，饮食不规律，饥一顿，饱一顿，饮食无度，加上不良的作息习惯，综合起来，导致营养失调，肠胃、神经功能紊乱，也导致诱发各种疾病。而且，出门坐车，开会坐沙发，上楼有电梯，骑自行车、步行者减少，这样不仅减少了活动量，也让人养成了懒惰的习惯。以上种种，都给高血压、糖尿病以及心脑血管疾病等老年病的发作创造了条件，使得老年病越来越“年轻”了。

自己给自己做体检

心脏输出血液量的多少，肺脏呼吸强度的大小，肌肉强健程度等，标志着一个人对外界各种环境的反应和应变能力，是生命力的标志。通过以下几方面的自我测试，可从各个侧面对自身健康状况有个大致的了解。但要说明，由于各自情况大不一样，所得数据仅供参考。

⑴员心脏功能测试

在员分钟时间里，向前弓背弯腰圆园次，前倾时呼气，直立时吸气。弯腰之前先测试记录自己的脉搏，在做完运动后立即再测试自己的脉搏，运动结束员分钟后再测，将此猿项数据相加，减去圆园园除以员园如所得数为园-猿表明心脏功能极佳；猿-远良好；怨-员园较差；员园以上请立即就医。

⑵呼吸功能测试

在安静状态下正常地呼吸，记录每分钟的呼吸频率。下述频率为各年龄段的最佳数，超过或低于该数据者均属欠佳：圆园岁每分钟最佳呼吸频率（一呼一吸为一次）为员愿-圆园次；猿园岁为员缘-员愿次；源园岁为员园-员缘次；缘园岁为愿-员园次；远园岁为缘-员园次。

⑶猿屏气测试

深吸一口气，然后屏气，时间越久越好，再慢慢呼出，呼出时间猿秒钟为最理想。最大限度屏气，一个圆园岁、健康状况甚佳的人，可持续怨园-员园园秒。而一个年满缘园岁的人，约为猿园秒左右。

⑷源体力、腿力测试

如一步迈两台阶，能快速登上缘层楼，说明健康状况良好；一级一级登上缘层楼，没有明显的气喘现象，健康状况不错；如果气喘吁吁，呼吸急促，为较差型；登上猿楼就又累又喘，意味着身体虚弱，应到医院进一步查明原因，切莫大意。

⑸缘仰卧起坐测试

试仰卧地上或床上，双腿压住，双手交叉，置于胸部，抬起上半身向前倾，使手碰到双脚。一分钟为限，记录上半身直落的次数。圆园岁员分钟的最佳成绩为起落源缘-缘园次；猿园岁为源园-源缘次；源园岁为猿缘-源园次；缘园岁为圆缘-猿园次；远园岁为员缘-圆园次。

造成亚健康的原因

现代医学研究的结果表明,造成亚健康的原因是多方面的,例如过度疲劳造成的精力、体力透支;人体自然衰老;心脑血管及其他慢性病的前期、恢复期和手术后康复期出现的种种不适;人体生物周期中的低潮时期等等。

影响健康的主要因素很多,归纳起来主要有:

员环境因素:包括致病性微生物、细菌、病毒、真菌、原虫以及物理、化学、社会、经济、文化教育、就业等因素。

圆行为生活方式:包括营养、风俗习惯、嗜好(吸烟、酗酒)、交通工具(如汽车所带来的车祸)、体育锻炼、精神状态等。

猿医疗卫生服务:社会的医疗卫生设施和制度及其利用。

源生物遗传因素:从亲代遗传的体形特征、生理特征、代谢类型、行为本能等。

上述四个方面的影响因素相互依存。其中环境因素对健康起着主要影响作用,其次是行为、生活方式,医疗卫生服务;生物遗传因素虽占较小的地位,但一经发生疾病,常致不可逆转的终身伤残。随着圆员世纪高科技发展,将大大促进医疗技术的进步,而生活、工作环境的改变,将会使疾病继续发生变化。世界卫生组织前总干事中岛宏博士告诫人们:大约到圆园园缘年,发达国家和发展中国家中人的死亡原因大致相同,而行为、生活方式导致的疾病将成为头号杀手。

造成身体出现"第三状态"状态的原因,主要有以下几个方面:

员心理失衡摇古人云:万事劳其行,百忧撼其心。高度激烈的竞争,错综复杂的各种关系,使人思虑过度,素不宁心,不仅会引起睡眠不良,甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统的正常生理功能。

圆营养不全摇现代人饮食往往热量过高,营养素不全,加之食品中人工添加剂过多,人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱。

猿噪音、郁闷摇科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加,使很多居住在城市的人群生存空间狭小,备受噪音干扰,对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,使人烦躁、心情郁闷。

源高楼、空调摇高层建筑林立,房间封闭,一年四季使用空调,长期处于这种环境当中,空气中的负氧离子浓度较低,使血液中氧浓度降低,组织细胞对氧的利用降低,影响组织细胞正常的生理功能。因此,住在高层楼的人们要经常到地面上走走,使用空调时,要及时换气。

缘逆时而作摇人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——即"生物钟"——维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。逆时而作,就会破坏这种规律,影响人体正常的新陈代谢。

远练体无章摇生命在于运动,生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,练体强身应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期,身体的客观情况都处在动态变化之中。如练体无章、练体不当,必然会损坏人体的健康。

苑乱用药品摇用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如

稍有感冒，就大量服用抗菌素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本想补充营养，但实际是在抱薪救火。

愿内劳外伤摇外伤劳损、房事过度、琐繁穷思、生活无序最易引起各种疾病。人的精气如油，神如火，火太旺，则油易干；神太用，则精气易衰。只有一张一弛，动静结合，劳逸结合，才能避免内老外伤引发各种疾患。

怨六淫七情摇六淫：风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。“六气淫盛”，简称“六淫”。七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心，暴怒伤肝，忧思伤脾，过悲伤肺，惊恐伤肾。

预防影响健康的四方面因素的不良作用，已远非单纯应用生物医学的方法所能解决，而还需要注意致病的社会、心理等因素。例如糖尿病病人不能只依靠生物化学的治疗方法。有关改变不良生活方式的措施、疾病发现的早晚、病人与医生合作的程度以及自我保健等方面都会对健康起着重要作用。

由此可知，保持和促进每个人的健康，以达到最佳的健康状态，关键在于医务人员与个人、家庭和社会的密切合作。积极开展健康教育，把健康知识交给每一个人，让每一个人都能懂得和掌握保持健康的技能，不断增强自我保健意识，才能提高健康水平。

超负荷的“透支”

年过 源园的于先生最近经常感到浑身没劲，身体上虽没有什么毛病，可就是打不起精神，工作也不像以前那么有干劲，注意力也集中不起来。上班很累，下班更累，出去玩又觉得没时间，吃饭又怕发胖，去商场一见那么多人心里就烦，总之一句话：“没意思”。有时候还觉得胸闷，甚至上楼都还需要歇息，多次去医院检查都没有什么严重的疾病发现。只是自己始终感觉身体不对劲，就像大病缠身。他周围的许多同龄人都有这样的感受。这是怎么回事呢？

实际上，这种状态在城市的白领阶层比较多见，虽然他们的工作不像体力劳动者那么辛苦，但心理上总觉得压力更大，因此精神上也更觉疲劳。这种状态就是处于疾病前期的亚健康状态。

在海外，常有报章报道上班族精英离奇暴毙的新闻，其中“慢性疲劳症”是造成死亡的因素之一。多年前，美国发现了第一宗与感冒症状相似的病例，后来，它正式命名为“慢性疲劳症候群”。从医学观念来看，那是因过度工作或运动，造成严重疲劳的病症。

一般来讲，正常的人经过一轮疲劳后，休息一宿就可恢复充沛精力。如果你不属于这类型，而是隔天起身，还是觉得十分疲倦，并且持续一段时间，这种状态就是“慢性疲劳症”。大部分的人不把这种症状视为病症，而掉以轻心，其实这会影响个人的学业、工作和日常生活，严重的长期性疲劳，可能会成为其他病症的征兆。这种强烈的疲劳感如果持续半年或更长，便会出现轻微发烧、咽喉痛、淋巴结肿大、集中力降低、全身无力等等。其实，身体长期处于疲劳状态，会造成体内荷尔蒙代谢失调、神经系统调节功能异常、免疫力减低，同时也会引起肩膀酸痛、头痛等自律神经失调症状，感染疾病的概率也提高。

疲劳症状强烈的人，较一般人患上呼吸、消化系统、循环器官等各种感染症的机会也增加许多。患有血管、心脏等疾病的人，如果平时操劳过度，可能导致猝死。除了工作或运动过度外，一些病症也会带来慢性疲劳症，这包括恶性肿瘤，肾脏、肝脏等疾病，甲状腺机能不足等等。酗酒者和服用药物所引起的副作用，以及压力、忧郁症患者等，也会出现慢性疲劳症。

(员) 疲劳是机体超负荷工作的信号

疲劳是一种信号，它提醒你，你的机体已经超过正常负荷，应该进行调整和休息。如果长期处于疲劳状态，不仅会降低工作效率，还会诱发疾病。有的人经常疲惫不堪、无精打采、哈欠连天、烦躁、易怒、腰酸、背痛、头晕、眼花、失眠、嗜睡、神经衰弱、全身乏力、神志恍惚、食欲不振，长期疲劳却查不出明确的原因，虽经常服用健脑安神、开胸顺气等药物，而全身倦怠的症状却始终得不到改善。这就是一种典型的疲劳状态，应引起注意。

(圆) 疲劳是一种病前状态和致病因素

越来越快的都市节奏使疲劳作为一种病前状态和致病因素，已经笼罩到越来越多的个人，结果将使个人和整座城市的工作效率受到影响。

上海医科大学健康教育教研室最近对上海市市民的疲劳状况作了抽样调查。结果发现，员愿-源缘岁的中青年中将近员猿的人长期处于不同程度的疲劳状态。其中眼疲劳患者之众更为全国之最，比例高达 源缘豫。疲劳使人体免疫功能下降，使疾病发生率上升。据卫生部门调查，猿园-缘园岁的中青年中，脂肪肝患者已达 员猿豫，员园-猿园岁的肿瘤患者比例比 缘年前上升了近 员个百分点。

这两种疾病都与疲劳过度又缺乏锻炼有很大关系。

（猿）疲劳是现代社会的一种常见现象

说到疲劳，相信几乎人人都曾有所感受。在日常生活中有些现象仿佛已司空见惯：整日西装革履的外企员工，虽为“白领”一族，高薪水却也高节奏，时时加班，还得常常看老板的脸色，精神紧张，压力太大。网上飞虫整日在网上冲浪，长期沉浸在一个虚拟的世界中，昼夜不分，支付的是身体这个本钱。公司经理们为了企业的生存与发展，没日没夜地应酬，日夜兼程地出差，劳心劳力，身心疲惫不堪。出租车司机长期超负荷运转，披星戴月，餐无定时，车疲人困。运动员训练过度，赛事紧张，体力消耗过大。体质虚弱者精神不振，心慌虚汗，无论工作还是生活都是心有余而力不足。更有一些积劳成疾者，拖着一个病身子，只有感慨人生的不幸了。

可以很肯定地说，在现代社会里，疲劳是一种常见的社会现象。

（源）用脑过度、睡眠不足可严重降低人类寿命

上海市的一项随机抽样调查显示，有缘猿远豫的脑力工作者每天用脑时间长达员园小时；源园猿远豫的学生每天伏案学习至深夜，成为缺少睡眠的“特困生”；另外，圆猿远豫的体力劳动者，其业余时间也花费在各种脑力活动上。调查表明，用脑过度已严重地危及到了人们的健康水平。据统计，员怨源年上海地区科技人员平均死亡年龄为远苑岁，较全市各类职业人群平均提早死亡猿园远岁，其中员缘远豫发生在猿缘–缘源岁的早死年龄段。可见用脑过度的后果是多么的严重！

很多人在大脑疲倦初起之时，喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己，以便能够继续工作或学习，如大量地抽烟、喝浓茶、饮烈酒以及用凉水冲脑袋等等。西方人的办法也大同小异，如抽雪茄或香烟、饮咖啡或摄入其他具有兴奋作用的物质等。实际上，除非所用的方法和物质确实能够改善脑细胞的生理过程，促进脑细胞的疲劳修复，否则都是不合适甚至是危险的。因为如果人们常用兴奋大脑的方法强迫大脑继续工作，则会加重心理疲劳，加重脑细胞的损伤。

需要全本请访问 www.ertongbook.com