



目 录

目
录

第一章 既非疾病，也非健康的亚健康	转四
健康新概念	转四
什么是亚健康	转四
亚健康的两种情况	转四
亚健康与疲劳综合征	转四
亚健康的分类	转五
亚健康的主要表现	转五
正确区分亚健康	转五
亚健康有五大危害	转五
亚健康的形成原因	转五
走出亚健康的误区	转五
亚健康的检测	转五
“亚健康”最亲近谁	转五
中青年人为什么容易发生亚健康	转五
健康小贴士：亚健康小自测	转五
第二章 良好习惯是关键	转五
建立健康生活方式和养成良好卫生习惯	转五
促进健康的行为	转五

第三章 合理饮食是基础

合理膳食，拒绝亚健康

适当进补

平衡饮食我们该怎么吃

不同年龄层，饮食也不同

钙，亚健康者首先要补

粗粮助健康

吸烟者如何用饮食调理

重视早餐

早餐要突出蛋白质

早餐最好加点蜂蜜

白领，你的午餐健康吗

晚餐怎么吃

“晚餐要少吃”不适宜儿童

春季养阳吃韭菜

夏季多吃四类菜

清凉夏日的防暑降温粥

夏日饮食要注意

秋天食补要注意

冬季宜吃温热性食物

吃羊肉最忌什么

圆种吃法容易诱发疾病，搭配不当影响健康

不该忽视的营养成分

选购牛奶避免三个误区

蔬菜的九大营养误区

健康小贴士：自测饮食状况

健康小贴士：自测营养保健值

健康小贴士：自测厨房智商

健康小贴士：自测饮食健康度

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

转圆

健康小贴士：自测脂肪食用量	转园猿
健康小贴士：自测老年人营养值	转园缘
健康小贴士：自测饮食合理度	转园远
健康小贴士：自测维生素知识	转园怨
健康小贴士：自测食盐摄入量	转园园
健康小贴士：自测饮食减肥度	转园园
健康小贴士：自测食品合理性	转园苑
健康小贴士：自测营养学知识	转园怨
健康小贴士：饮食健康自测法	转园园
健康小贴士：自测成年人营养值	转园源
健康小贴士：自测饮食类型	转园缘
健康小贴士：自测饮食卫生值	转园愿

第四章 适度运动是保障

转园员

运动，健康的润滑剂	转园员
运动保证健康的奥秘	转园猿
年龄与运动方式的选择	转园源
运动健身的误解	转园远
运动缓解“亚健康”	转园怨
懒于运动当心患上运动缺乏症	转园员
春季流行户外运动	转园园
春季锻炼时要注意什么	转园猿
春天老人锻炼五不宜	转园缘
夏练三伏才能不怕热	转园远
夏日运动方式	转园苑
伏天健身六要求	转园愿
秋天健身锻炼前要三防	转园怨
适宜于秋天做的健身运动	转园员
冬天，怎样去锻炼好身体	转园猿
冬季健身何时最佳	转园猿
新兴健身妙法——交替运动	转园缘

自我抗力：最实用的有氧运动	转园近
清晨 缘分钟美体操	转园愿
常做“健肺操”，体健寿自长	转园识
办公室先生的一日锻炼	转园嗣
男性健身操让你重现魅力体态	转园嗣
白领女性随时随地做运动	转园猿
锻炼并非“轻举妄动”	转园猿
令运动失效的 五个细节	转园缘
运动不科学反损健康	转园怨
如何科学健身	转园园
运动性疾病知多少	转园园
骑车锻炼注意三不宜	转园猿
运动防病须对症	转园缘
常见运动损伤的应急处理	转园苑
运动完了怎么补	转园苑
心理缺陷的运动疗法	转园愿
反常运动的健康奇迹	转园园
懒人运动 猿招	转园园
健康小贴士：测测你的身体素质	转园缘
健康小贴士：测测你的运动观念	转园苑
健康小贴士：测一测你的体质	转园苑
健康小贴士：户外运动常识自测	转园怨
健康小贴士：测试你是否精力充沛	转园页
健康小贴士：你的健康几率有多大	转园猿
健康小贴士：自测体力年龄	转园源
健康小贴士：肌肉的力量及关节灵活度自测	转园苑
健康小贴士：自测运动量	转园愿

第五章 安稳睡眠，睡出健康 转园园

睡眠不足是亚健康状态的祸首 转园园


睡眠的作用	转数猿
生活恶习，影响睡眠	转数源
科学睡眠，提高质量	转数苑
改正睡眠习惯——健健康康睡好觉	转数园
走出睡眠的四个误区	转数员
春天健康睡眠秘诀	转数园
夏季睡眠“四忌”	转数猿
秋季睡眠有“八忌”	转数源
冬夜睡眠有讲究	转数缘
儿童睡眠的四项注意	转数远
老年人睡眠要注意什么	转数愿
男人怎样睡眠好	转数园
女人提高睡眠质量小秘笈	转数员
经期对女性睡眠的影响	转数园
造成失眠的睡眠习惯	转数猿
克服失眠的四个高招	转数源
失眠的食物疗法	转数远
失眠的其他疗法	转数愿
健康小贴士：自测——你睡得好吗	转数怨
健康小贴士：测测你的睡眠质量	转数园
健康小贴士：看看睡眠“睡商”	转数猿
健康小贴士：自测睡眠呼吸暂停综合征	转数远
健康小贴士：自测睡眠知识	转数愿
健康小贴士：自测失眠	转数园
健康小贴士：睡眠自测 评分量表	转数员

目
录

第六章 心理健康，去除枷锁

生活压力与健康	转数猿
过重压力“吞噬”健康	转数缘
现代人心理的 几大病症	转数远

白领女性要防压力惹病上身	转圈忍
压力——颠覆男人健康的元凶	转圈园
如何缓解心理压力	转圈员
挑战压力，保持健康	转圈袁
每天十分钟轻松减压	转圈原
健康妙法缓解工作压力	转圈远
调控情绪压力的方法	转圈愿
放掉你的坏情绪	转圈园
生活中如何才能避免发怒	转圈员
适度用脑减轻心理疲劳	转圈园
如何对付心理疲劳	转圈源
生活中的自我减压	转圈缘
心情不快时的对策	转圈远
六种方法帮你排除心灵寂寞	转圈苑
从压力中营救自己	转圈愿
维持心理平衡 员要诀	转圈忍
快速放松的 怨种简单方法	转圈员
“哭泣”是一方良药	转圈园
心绪不宁做做呼吸操	转圈袁
自我解嘲——心理防卫新方式	转圈原
让悠扬的音乐帮你治病	转圈缘
给自己快乐的心理暗示	转圈远
健康小贴士：你是个乐观的人吗	转圈愿
健康小贴士：压力小测试	转圈忍
健康小贴士：生活压力测试	转圈园
健康小贴士：你的耐冲击力如何？	转圈园
健康小贴士：你能做到心平气和吗	转圈源
健康小贴士：压力程度自测	转圈远



第一章 既非疾病,也非健康的 亚健康

日前,卫生部对十大城市上班族的调查结果表明,上班族中处于“亚健康”状态的人占 50%。医学专家、心理学专家认为,产生“亚健康”状态的根本原因是心理承受能力较差。医学专家普遍认为,生活中其实很健康的人大约 30%左右,病人也就 10%左右,剩下的 60%,也就是三分之二都处在亚健康状态。发生年龄主要在 30-40 岁之间。人群分布特点为:中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家、影视明星是亚健康高发的人群,青少年亚健康问题令人担忧,老年人亚健康问题复杂多变,特殊职业人员亚健康问题突出。

专家介绍,现代社会工作生活压力增大,人们几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果心理承受能力较强,及时调整心态,随时化解压力,就不会“积劳成疾”。反之,精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,植物神经系统失调,导致脑疲劳,从而引起全身的“亚健康”症状,如浑身乏力,头晕眼涩,心悸气短,失眠健忘,上火便秘,没有食欲等等。亚健康还会降低人的免疫力,使人易患感冒和其他流行病。

找到病因,对症下药就不难了。专家认为,避免亚健康,归根结底还是从合理膳食、适量运动、充足睡眠、心理平衡、享受婚姻、家庭幸福几个方面来注意。而让“亚健康”远离自己的最佳方法就是不断提高自己的心理承受能力。这是一个漫长的过程,不是一时一刻就能完成的。

亚健康是国际医学界于 20 世纪 80 年代后期提出的医学新思

维，是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病，但却是现代人身心不健康的一种表现。20世纪里，预防和消除亚健康是世界卫生组织的一项重要健康策略。

健康新概念

世界卫生组织认为：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。

它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 10 条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观，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，能适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

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。

什么是亚健康

“亚健康”是一个新的医学概念。20世纪 90 年代末，医学界依据疾病谱的改变，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。1997 年，世界卫生组织（WHO）将健康概念确定为“不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”。根据这一界定，经过严格的统计学统计，人群中真正的健康者“第一状态”和患病者“第二状态”所占比例不足 10%，有 80% 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，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。

所谓亚健康状态，通俗地说，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的特质与心理失衡状态。一般来说，亚健康状态由四大要素构成：即排除疾病原因的疲劳和虚弱状态，介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态，在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态，以及与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

亚健康的两种情况

亚健康状态中，有两种情况需要特别重视，即“潜病态”和“前病态”。

潜病态 是指人体内已经存在潜在的病理信息，但还没有临床表现，没有可查出的器质性病变。人们对潜病态的病理信息已经越来越能够加以认识，正在逐步尝试采取必要措施将疾病消灭在萌芽状态。例如国际先进医学仪器——高分辨多相显微镜，已在上海国际医学交流中心得以应用。该仪器可以通过观察人体外周血液中红细胞、白细胞、血小板和血液中的氧自由基、胆固醇斑块、真菌、细菌的情况，来预测引起亚健康的可能因素及其发展态势。

前病态 是指存在于人体内的病理信息虽然有所表露，但仍然不能明确加以诊断的状态。

亚健康与疲劳综合征

“亚健康”实质上是指人体介于健康与疾病之间的一种边缘状态，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切的关系，也有人称“疲劳综合征”。也许他们的身体指标已发生了一些改

变，但检查结果依然处于正常值的范围，在医院按疾病指标来检查当然查不出问题来，但是并不等于没有问题。亚健康有可能是某些疾病的早期表现，但未形成确切的器质性疾病，因此在相当长的时期内往往难以确诊。

医学上的“疲劳综合征”在日本媒体上被称作“过劳死”——因过度劳累而死亡。这个名词简洁明了，所以被广泛使用。日本前首相小渊惠三的突然中风死亡，引起国际社会对“过劳死”的极大关注。其实“过劳死”不仅在日本是普遍现象，现在中国也广泛存在，在美国，疲劳综合征与艾滋病齐名，被视为“21世纪人类最大的敌人”。这正应验了英国科学家贝弗里奇的预言：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

“过劳死”一词是20世纪70年代初期，从日文“过劳”引申出来的。“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的现象，对其原因的最简单解释就是超过正常劳动强度而致死。造成“过劳死”的根本原因则是长期的高强度、超负荷的劳心劳力，加上缺乏及时的恢复和足够的营养补充而导致机体细胞的超前老化，这种老化一旦超过一定的限度，“衰老因子”在体内达到一定量，就容易造成急性心脑血管疾患暴发而引起死亡。用比较专业化的语言来解释，“过劳死”是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化、脏腑功能失和，进而出现致命的状态”。

疲劳是人们连续工作或学习以后出现的一种活动效率下降的状态。疲劳其实是一种正常生理反应，是防止机体过劳的警讯，也是机体功能的暂时性障碍。人处于疲劳状态时，往往感觉浑身乏力、不爱动、不爱讲话，并且头脑发胀、记忆力下降。疲劳一般可分为两大类：生理性疲劳和病理性疲劳。

1. 生理性疲劳

生理性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理疲劳和混合性疲劳源种类型。

体力疲劳 体力劳动或剧烈运动时间过长或强度较大时，就会

产生体力疲劳。原因在于，长时间、高强度的体力活动使肌肉持久或过度收缩，产生乳酸、酮酸等酸性物质。酸性物质在肌肉内积累过多，人就会产生浑身酸痛难受的感觉。这些酸性物质随血液循环而运行全身，就会进一步刺激中枢神经系统，使人产生浑身无力、烦躁不安的感觉。

脑力疲劳 脑力活动持续时间过长就会产生脑力疲劳。人们聚精会神地读书或计算，时间一长，就会感觉头昏脑胀、思维迟钝、记忆力下降等，这是脑力疲劳的表现。脑力疲劳产生的生理机制在于，脑细胞活动所需的氧气和营养物质供应不足，同时大脑中积累了脑力活动时所产生的酸性物质。

心理疲劳 心理疲劳又称精神疲劳或心因性疲劳，和上述两种疲劳不同，一般是在活动还未开始或刚刚开始的时候就感觉很累，不想动不想说，对工作或学习不感兴趣甚至感到厌烦。换句话说，心理疲劳是指不是不能做不能学，而是不愿做不愿学的状态。常有些人，刚刚上班就觉得周身乏力、四肢倦怠、心烦意乱；还有些学生，一拿起课本就头昏脑胀，这些都属于心理疲劳。

混合性疲劳 顾名思义，混合性疲劳就是几种疲劳的混合状态，亦称综合性疲劳。常见的情况有体力疲劳与脑力疲劳并存，脑力疲劳与心理疲劳并存等。混合性疲劳的形成原因比较复杂，仅靠休息往往难以消除。

病理疲劳

由疾病引起的疲劳就是病理性疲劳，和生理性疲劳有以下几点不同：**病理疲劳**不像生理性疲劳那样有明确的引发因素，如果不经过医生检查，往往找不出疲劳原因。**病理疲劳**仅靠休息一般难以消除，必须经过正确的治疗，在疾病治愈之后才会消失；而生理性疲劳一般经过合理的休息之后就会消除，特别是青少年，恢复更快。**生理疲劳**往往除了疲劳本身之外，并不伴有其他症状；而病理性疲劳通常伴有其他症状，如糖尿病所致的疲劳，常与多食、多饮、多尿和体重下降等症状相伴而生，肺结核引起的疲劳常伴有低热、盗汗、干咳、消瘦等症状，病毒性肝炎引起的疲劳往

往和食欲不振、恶心、呕吐、乏力、肝区疼痛等症状相伴。所以，当发生此种疲劳时，一定要及早寻医检查，不可掉以轻心。

根据疲劳发生部位，又可分为全身疲劳、个别器官疲劳、智力疲劳和技术性疲劳源种。

全身疲劳 主要因参加繁重体力劳动所致，表现为全身乏力、不适、肌肉关节酸痛、动作迟钝不协调、打瞌睡等。

器官疲劳 发生在人体局部的疲劳。原因在于仅需个别器官或肢体参与的紧张工作。

智力疲劳 由于长时间紧张的脑力劳动导致的第二信号系统活动能力降低，表现为头昏脑胀、全身乏力、失眠、易怒、肌肉松弛等。

技术性疲劳 驾驶汽车、火车、飞机等体力劳动和脑力劳动并重的工作容易导致技术性疲劳。此类疲劳兼有全身疲劳、个别器官疲劳和智力疲劳的特征。

亚健康分类

亚健康内涵丰富，外延广泛。可以这么说，健康概念的范围有多大，亚健康的涵盖范围就有多大；疾病和病症所涉及领域有多宽，亚健康谱的涉及范围就有多宽。概括近年来的研究成果和多数专家的研讨意见，亚健康的分类和主要内容可概括为如下几个方面。

一、以 宰匀韵四位一体的健康新概念为依据

员魏区体亚健康状态

躯体处于亚健康状态最典型的表现就是全身疲劳。

正常状态下，人体也会感觉疲劳，比如登山远行，大量运动健身过后，都会感到心率加快，全身出汗，甚至肌肉酸疼，有人形容“两条腿像灌了铅一样薰，但这种疲劳也称为生理性疲劳，通过深呼吸调整，休息按摩或者睡上一觉，伸个懒腰以后，会惊奇地发现疲

劳消失了，而且身体会非常有活力。

而处于亚健康状态的躯体疲劳，也会感到乏力和困倦，但从心里感觉体力不支，变得动也不想动，哪怕轻松的调整运动如散步都不想做，想睡睡不着，动又懒得动，永远是睡眠惺忪的样子；男士早早出现眼袋，女士早早出现皱纹；有些人感到头皮发紧，有些人抱怨提笔忘字；有些人会感觉腰酸背痛，有些人感觉颈椎肌肉紧张；有些人一入睡就恶梦缠身，有些人辗转反侧彻夜失眠。更有一种疲劳，说不出具体部位，就是感觉浑身不舒服，不舒展，总想找出毛病，但又都不像，就更不用说怎么缓解了。

亚健康状态的躯体疲劳，有的有形，有的无形，经常变化，共同的特征是通过普通的休息和睡眠无法消除，甚至有日益加重的趋势。

亚健康人群的躯体症状表现最常见的是以下 10 种症状：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不佳、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

心理亚健康状态

人的心理活动非常复杂，内部和外界的太多因素都可以影响到心理状态，谁也不敢说一个人的心理状态永远处于健康状态。

在亚健康状态下，心理问题最常见的表现是：

(员) 烦躁不安，坐卧不宁，站着累，坐着也累，听见任何响动都会烦躁，总有吵架的冲动。

(圆) 心神不定，焦虑万分，对任何以前很容易处理的问题现在都没有把握，眉头紧皱，若有所思，担心马上会大难临头。

(猿) 强烈的妒忌心理，对谁都不服，即使当面迫于环境勉强欢笑，背后也会用最恶毒的语言发泄不满。

(源) 恐惧心理，害怕和同事、朋友、亲人交流，更不用说陌生人，见到上司心跳加速，满脸通红，有些人用猛吃东西安慰自己，

也有人用逃避的方式麻痹自己。

(缘) 记忆力下降非常明显，在关键场合脑子会一瞬间空白，词不达意还抱怨别人不理解，对自己以前非常熟悉的朋友的名字也会忘记，经常下达前后矛盾的指示。

(远) 反应迟钝，对新鲜的事物不接受或拒绝接受，身体的灵活性下降，判断能力也受到影响，做任何事情会比以前慢一拍。

(苑) 抑郁，比较常见，如不加以调节或治疗，发展到严重程度会对自己的存在价值产生怀疑，大多数人会把选择自杀作为摆脱困境的惟一办法。

心理亚健康是随着个体的身体状况，个性人格，所处的时间、地点、条件、环境、事件等多重因素的变化而不断变化的。正常人有自我调整心理的能力，对变化的环境能不断调整自己的应对方案，碰到倒霉的事情通过苦笑、自嘲的方式发泄，面对压力反而更能激发奋斗的勇气。

心理亚健康状态极为普遍，各种现实的矛盾和冲突都可能引起心理的变化，在当今社会，心理亚健康状态是不可以也不可能回避的现代问题。

獠情感亚健康

情感交流是人类交流最重要的方式。在信息爆炸的年代，人们情感的交流更加自由，更加快捷，更加隐秘。如何正确地表达情感，是每个人面临的问题，如何正确接受和分析各种各样的情感，是更难的问题。在人类情感交流中的冷漠、无助、溺爱、疲惫、谎言、欺骗以及网恋、婚外情，都属于情感亚健康状态，它广泛存在于男女之间、同辈之间、同事之间甚至陌生的人群之间。处于情感亚健康状态，最大的影响是会导致人际关系的破裂和家庭的牢固，对自己和他人都会造成压力和不稳定因素。

灏社会适应性亚健康

突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调，角色错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。

续道德方面的亚健康

主要表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的损人害己的偏差。

二、按照亚健康概念的构成要素分类

⊖ 身心上有不适感觉，但又难以确诊的“不定陈述综合征”

⊖ 某些疾病的临床前期表现（疾病前状态）

⊖ 一时难以明确其病理意义的“不明原因综合征”

如更年期综合征、神经衰弱综合征、疲劳综合征等。

⊖ 某些病原携带状态

如乙肝病原携带者、结核菌携带者、某些病毒携带者等。

⊖ 某些临床检查的高、低限值状态

如血脂、血压、心率等偏高状态和血钙、血钾、铁等偏低状态等。

⊖ 高致病危险因子状态

如超重、吸烟、过度紧张、血脂异常、血糖、血压偏高等。

三、按身体的组织结构和系统器官分类

可分为神经精神系统、心血管系统、消化系统、骨关节系统、泌尿系统、生殖系统、呼吸系统、特殊感官等亚健康状态。

亚健康的主要表现

每个人都有生命周期，正常状态下，人体的生理状态在高潮和低潮之间周而复始，心理感受、体力和逻辑思维能力等都会受到生命周期的影响。但处于亚健康状态的人，身体总是处于低潮状态，按时下的说法就是这个人“不在状态”。

关于亚健康的表现，个人的状况各不相同。有的人表现在身体

方面，主要症状有失眠、头昏、乏力、困倦、疲劳、心悸等等；有的人表现在心理方面，主要症状有情绪低落、精神不振、记忆力减退、焦虑烦躁、神经质等等；有的人表现在情感方面，主要症状有冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率等等。实际上，不少处于亚健康状态的人并不只存在一方面或两方面的问题，而是在身体、心理、情感三方面都有所表现。

专家认为最明显的亚健康包括七个方面：

穴心心血管症状，经常感到心慌、气短、胸闷、憋气；

穴消化系统症状，见到饭菜没有胃口，有时觉得饿，但不想吃饭；

穴骨关节症状，经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服；

穴神经系统症状，经常头痛，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳；

穴精神心理症状，莫名其妙地心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧；

穴睡眠症状，入睡比较困难，夜里恶梦多；

穴泌尿生殖系统症状，尿频、尿急等。

另外，当人体出现“亚健康状态”时，常常有以下表现，所以也要引起您的高度注意了：

心慌不安，惊悸少眠 主要表现为心慌气短，胸闷憋气，心烦意乱，惶惶无措，夜寐不安，多梦纷纭。

汗出津津，经常感冒 经常自汗、盗汗、出虚汗，自己稍不注意，就感冒，怕冷。

舌赤苔垢，口苦便燥 舌尖发红，舌苔厚腻，口苦、咽干，大便干燥、小便短赤等。

面色有滞，目围灰暗 面色无华，憔悴；双目周围，特别是眼下灰暗发青。

四肢发胀，目下卧蚕 有些中老年妇女，晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。像卧了一条蚕虫一样——俗称肿眼泡。

指甲成象，变化异常 中医认为，人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲成象上称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等，均为甲象异常，病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

潮前胸胀，乳生结节 妇女在月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛，妇科检查，乳房常有硬结，应给予特别重视。

口吐黏物，呃逆胀满 常有胸腹胀满、大便粘滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中粘滞不爽，吐之为快。重时，晨起非吐不可，进行性加重。此时，应及时检查是否胃部、食道有占位性病变。

体温异常，倦怠无力 下午体温常常 ~~摄氏~~ 摄氏左右，手心热、口干、全身倦怠无力，应到医院检查是否有结核等。

视力模糊，头胀头疼 平时视力正常，突感视力下降（非眼镜度数不适），且伴有目胀、头疼，此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

身体处于亚健康状态，并不是意味着马上就要进入疾病状态，经过悉心地调养也可以恢复到健康状态。但要记住的是，一旦您的身体处于亚健康状态，那么它就向您发出了重要的警示：您的健康状况不容乐观了！

正确区分亚健康

科学认识亚健康，有必要分清亚健康与相关医学问题的区别：

亚健康不同于亚临床

尽管亚健康与上游的健康状态和下游的疾病状态有部分重叠，但区分也是明显的。亚临床是有主观检查证据而没有明显临床表现，如当前常见的中老年人亚临床颈动脉硬化，颈动脉超声检查发