

亚健康与中医养生(辣爸 当家)



圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎? -----《四气调神大论篇》

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来” ----- 《上古天真论》

非淡泊无以明志，非宁静无以致
远 -----诸葛亮

自静其心延寿命，无求于物长精
神 -----白居易

健康的概念



世界卫生组织指出：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。它包含四个方面：

● 生理健康 ● 心理健康

● 道德健康 ● 社会适应健康

健康的10条标准



- 1 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳
- 2 处事乐观，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
- 9 头发有光泽，无头屑
- 10 肌肉丰满，皮肤有弹性

“亚健康”的概念

亚健康状态是机体介于健康与疾病之间一种生理功能低下的特殊状态,是机体尚无器质性病变仅有某些功能性改变的“灰色状态”,或称“病前状态”、亚临床潜病期等。

“亚健康”的基本特征是身体无明显疾病，但是：“三减退”(活力、反应能力、适应能力减退)、“三高一低”(高血脂、高血糖、高血粘稠度,低免疫力)、“五病综合征”(肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病、中风)。

“亚健康”可以间断或持续的出现，是内脏各种疾病如肿瘤、心脑血管病等的重要起源和基础。因此，预防亚健康是世界卫生组织(WHO)的一项全球性健康策略。

流行病学

“亚健康”是国际医学界20世纪后期的医学新思维。

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康人仅占5%，经医生检查，诊断有病的人也只占20%，75%的人处于亚健康状态。

泓仁医馆开展“亚健康”体检以来，初步估计，500个人中真正算健康的人不足20人。亚健康人群主要集中在中年人、高级知识分子、企业管理者、公司白领、公务员、教师等，发病趋势呈现出由城市到农村，由干部到工人、农民。

流行病学

根据健康标准，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）和患病者（第二状态）不足1/3，有2/3以上的人群处在健康和患病之间的过度状态，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。

“第三状态”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，是下个世纪生命科学研究的重要组成部分。

“亚健康”的成因



- **心理失衡**:古人云:“万事劳其行,百忧撼其心”,长时期的紧张和压力,错综复杂的人际关系,高度激烈的竞争等导致人的心理失去平衡。
- **过度疲劳**:造成的精力、体力透支,身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。
- **不良生活方式和习惯**:高盐、高脂、高热量饮食、大量吸烟、酗酒、久坐不动、营养不全、逆时而作、经常熬夜、练体无章、内劳外伤、乱用药品。

- 环境污染：空气污染、噪声、高楼、空调、微波、电磁波及其他化学、物理因素均是防不胜防的健康隐形杀手。
- 不良精神、心理因素刺激：人有七情：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。

“亚健康”状态的表现形式：

- 外部表现以个人主观感受为主，比较复杂，可以分为身体症状和心理及精神症状、社会适应性三个方面。在西医体检时一般无阳性体征，各种实验室检查也多为阴性。

常见表现1

- **心血管症状：**经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。
- **消化系统症状：**见到饭菜没有胃口，有时感觉饿了，但不想吃饭。
- **骨关节症状：**经常感到腰酸背疼，或者浑身不舒服

常见表现2

- **神经系统症状：**经常头疼，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳。
- **精神心理症状：**莫名其妙地出现心烦意乱，遇小事易紧张和恐惧。
- **睡眠症状：**入睡比较困难，凌晨容易早醒，夜间常做噩梦。
- **泌尿生殖系统症状：**性功能低下或者性要求突然减少，尿频、尿急。

“亚健康”的分类



✿ 躯体亚健康 主要表现为躯体的**慢性疲劳**，如经常感到乏力、困倦、肌体酸痛、咽喉痛、低热、眼睛易疲劳、无缘由的头晕、头痛、耳鸣、目眩、颈肩僵硬。此外，常见易感冒、易出汗、易便秘、易晕车、胸闷心悸、性功能低下等身体明显不快感。

✿ 心理亚健康 最常见的是**焦虑、失眠**，主要表现为担心、恐慌。其次是精神不振、记忆力减退、注意力不集中、健忘、反应迟钝、想象力贫乏、情绪易激动、遇小事容易生气、爱钻牛角尖、过于在乎别人对自己的评价等。

✿ 社会适应亚健康 主要表现为人际关系的淡化，对人对事的态度冷淡、冷漠，常有无助、无望、空虚、自卑、压抑、苦闷、孤僻、猜疑、自闭等。

中医学的亚健康观



一、生理

- 中医学认为“和调”为贵。天人和谐、情志和谐、气血和谐、寒温和谐才能保持健康，减少疾病，提高生命活力。
- 整体观念：人与天地相参，人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍等组成一个整体天人合一：精神调摄，注意人与四时阴阳的协调
- 形神相依：形态和神志即生理活动与心理活动相互依存，相互为用，密切联系，不可分割.情志学说：过喜伤心、暴怒伤肝、忧思伤脾、过悲伤肺、惊恐伤肾

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/937002036064006142>