



今日高邮微信
高邮日报手机报



市中医院闫勤当选为中华中医药学会亚健康分会委员

日前,在北京举办的中华中医药学会亚健康分会换届选举暨第七次“治未病”及亚健康防治论坛学术会议上,市中医院“治未病”科主任

任、扬州市名中医、高邮市名中医、主任中医师闫勤当选为中华中医学会亚健康分会委员。

亚健康应当引起足够重视

高邮市中医医院 治未科主任 主任中医师 阎勤

世界卫生组织界定健康的定义为:健康是指生理、心理和社会适应方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指无病或体质健壮。据此,前苏联学者 Berkman 以及后来的学者研究发现,人体除了健康状态(第一状态)和疾病状态(第二状态)外,尚存在一种介于二者间的状态,称为第三状态,即亚健康。“亚健康状态”是我国学者王育学于 20 世纪 90 年代中期提出的“中国式”名称。亚健康状态也被视为灰色状态、亚临床状态、亚疾病状态等。迄今,亚健康状态尚无公认的统一概念,国内多采用的亚健康概念为:人们表现为身心情感方面处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。1999 年,世界卫生组织宣告亚健康与艾滋病是 21 世纪人类最大的健康敌人。世界卫生组织的一项全球调查表明,全世界真正健康的人仅占 5%,经医生检查,诊断有病的人占 20%,75%的人处于健康与患病之间的亚健康状态。我国面临的亚健康问题相当严峻,2002 年中国国际亚健康成果研讨会上指出:我国有 7 亿人处于亚健康,占总人口的 70%,15%的人处于疾病状态,只有 15%的人处于健康状态。

亚健康是机体在无器质性病变情况下发生一些功能性改变,作为一种中间状态,既是一种动态过程,又是一个独立的阶段。多数情况下,健康、亚健康、疾病状态是一个不间断的连续过程。亚健康状态居中,其上游部分与健康状态重叠,其下游部分又与疾病相重叠,在重叠部分可能与健康或疾病状态模糊而难以区分,因其主诉症状、表现多种多样,且不固定,也被称为“不定陈述综合征”。由于学者们对亚健康的阐述存在差异,综合各研究结果归纳其具体表现为身体亚健康、心理亚健康、情感亚健康、思想亚健康和行为亚健康 5 个方面:①身体亚健康:主要指个体总感到自己身体的某些部位不舒服,包括乏力倦、肌肉酸痛、失眠、憔悴、功能下降、功能紊乱等。②心理亚健康:表现在心理上,是人们走向失败甚至犯罪的内在根由。③情感亚健康:表现在情感上,如冷漠、无望、溺爱、疲惫、机械以及婚外情、早恋等。④思想亚健康:是指人们在世界观、人生观、价值观上存在不利于自己和社会

发展的偏差等。⑤行为亚健康:表现在行为上失常、无序、不当等。

造成亚健康状态的主要原因是:①生活和工作节奏加快,心理和社会压力加重造成的脑力和体力的透支等。②人体自然衰老;③饮食不规律,长期处于紧张状态和睡眠不足等。④人体生物周期中的低潮期。

亚健康可见于中医学的郁证、心悸、胸痹、不寐、头痛、眩晕、虚劳等病证中,多属于杂病范畴。多数中医学者认为引起亚健康状态的原因主要有以下几方面:

七情内伤;饮食不节;起居无常;劳逸无度;年老体衰;体质偏颇。

作者简介:

阎勤,主任中医师,治未病科主任,扬州市名中医,高邮市首届名中医,王琦国医大师学术传承人,中华中医药学会中医体质分会委员,中华中医药学会亚健康分会委员,全国肝胆病咨询专家,世界中医药学会老年医学专业委员会老年肌肉与骨骼疾病专家委员会委员,江苏省老年医学专业委员会常委,扬州市中医药名工作室负责人及指导老师,扬州市中医药学会心系专业委员会委员。1985 年毕业于南京中医药大学,30 年来一直从事内科临床工作,对事业精益求精,对病员态度热情,中西医结合基础理论均扎实,深受广大病员赞扬。有 20 余篇学术论文在省级以上杂志发表。多次参加全国学术大会,并作大会发言。

著作与成果:

1、《滋肾活血汤治疗老年性痴呆 64 例》(陕西中医)1998 年第 1 期;2、《老年哮喘用药规律初探》(中国实用免疫变态反应和哮喘杂志)2002 年第 2 期;3、《慢性肝炎中医证候动态变化特点初探》(浙江中医杂志)2002 年第 8 期;4、《甲状腺机能亢进症治疗刍议》(南京中医药大学学报)1997 年第 5 期;5、《老年胸痹证治浅谈》(四川中医)2002 年第 10 期;6、《益气活血化痰通络汤治疗慢性萎缩性胃炎 116 例》(浙江中医杂志)2007 年第 10 期;7、《从体质特点谈老年消渴诊治》(世界中医药)2016 年第 3 期。其中《老年胸痹证治浅谈》获扬州市科协优秀论文奖。

中医防治亚健康方法介绍

高邮市中医医院 治未病科 中医师 王阔枫



久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤,以动练形,以静养神,动静结合,使之“形与神俱”,以增强体质,却病延年。

4、辨证论治,分型调理

根据亚健康状态病因多分为七情内伤,劳倦,饮食不节,起居无规律导致阴阳平衡失调,气血津液功能紊乱,病机以心脾两虚或肝郁气滞为主,亦有脾虚湿盛,肝郁脾虚,肝肾不足,痰湿内生,湿热内蕴,阴虚火旺,白履亏虚,脾肾阳虚等证型。治疗上关键在于理气健脾,疏肝解郁,以及养心安神,健脾祛湿,滋养肝肾等,多用四君子汤、四物汤、归脾汤、六味地黄丸、参苓白术丸、养心丸、甘麦大枣汤、加味逍遥丸、血府逐瘀汤、香砂六君子汤、三仁汤、二妙丸、知柏地黄丸等加减。

综上所述,中医的养生思想核心即“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。顺四时,调情志,节饮食,适劳逸是《内经》倡导的主要养生手段。通过这些手段,可以达到“阴平阳秘,精神乃治”的目的。“阴平阳秘,精神乃治”就会远离亚健康的困扰,从而达到防治亚健康的目的。

作者简介:

王阔枫,中医师,硕士研究生,曾在三甲医院学习三年。擅长内科各系统常见病、多发病的中西医诊断与治疗,尤其对急慢性肾脏病、糖尿病及其急慢性并发症的中西医诊治积累了较丰富的经验。在省级以上医学期刊发表学术论文 2 篇。

中华有福

敬 心 和 富
業 正 諧 强
誠 活 自 民
信 治 由 主
支 愛 平 文
善 國 亨 明

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 健康频道

浅论体质与亚健康的关系

高邮市中医医院 治未病科副主任 副主任护师 施福琴



某一体质状态的强度超出了这一体质所特有的防御功能、代偿及修复功能,使体内的自稳调节环境失于平衡,则对人体产生危害作用。如风雨寒热、喜怒忧思、饮食劳倦等内外因素都是常见的生活环境因素。当这些因素过于突然、激烈或持久时,则会对机体产生不良刺激,但能否发病取决于体质状态。同样的刺激,不同的体质,反应状态是不同的。有人会猝发急病或诱发宿疾,有人会平安健康,有人未达到引起发病的刺激量,但机体已造成损害,这种情况就是亚健康状态。所以,机体是否成为亚健康状态不仅与刺激种类、刺激的量及质有关,更重要的是与体质有关。

3、体质类型与亚健康的表现

体质的类型与亚健康的表现有密切关系,即亚健康发生后的表现也取决于体质类型。中医体质学认为,同一致病因素作用于人体,由于体质的不同能够出现不同的症状。亚健康的外在表现可因体质不同而有差异。如素体阳气不足者则有四肢欠温、易出汗、毛发易落、肌肉松弛等表现;素体阴虚者,则面潮红、有烘热感、目干涩、口干咽燥、皮肤偏干等;痰湿体质表现为素日口中黏腻或微甜、多汗且黏、肢体不爽或身重、痰多、胸脘痞闷等一系列症状。这些机体本身的因素,对亚健康的表现类型起着主导作用。正常体质也可因持续的不良刺激导致机体阴阳平衡失调而发生亚健康。体质差异又是疾病易感性的物质基础,气虚体质是以人体正气虚弱、脏腑功能状态低下为主要特征的一种体质类型,气郁体质则以情志失调为表现特征。

4、体质类似与亚健康的转归

体质因素主导着亚健康状态的转化,影响着亚健康的性质、转归、预后。不同体质类型与亚健康进一步发展为某一疾病具有一定的趋同性,即不同体质类型与亚健康发展成的疾病高度相关。中医体质学认为,两人虽感同一致病因子、同患一种疾病,但是由于患者体质类型不同,其反应状态就不同,例如阳虚体质亚健康状态人群的疾病发展趋势是逐步向阳虚方向转归。这种疾病的转归演变要视个体内部阴阳的偏颇而定,亚健康状态的转归演变也同样遵循这一规律。这种易患倾向是由于体质本身存在着生理范围内阴阳寒热的偏差,以及气血盛衰的差别。机体内的这种偏差就决定了机体对外界环境刺激的反应不同,亲和性、耐受性不同,实际上就是一种个体对环境的适应性、选择性。个体之所以存在这种对某些疾病的亲和性差异是由于体质上的差异。

作者简介:

施福琴,副主任护师,治未病科副主任,中华中医药学会中医体质分会第一届青年委员会委员。毕业于扬州卫校中医护理专业,后取得徐州医学院护理本科学历。2014 年在华中科技大学武汉协和医院进修学习康复护理,从事临床护理工作 25 年,对中医护理在疾病的预防和康复中的运用有较为浓厚的兴趣和经验。先后在省级以上医学杂志发表论文数篇。

1、良好的起居作息习惯

《黄帝内经》指出“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”,四季阴阳的变化,是促进万物生、长、收、藏的动力,正如《素问·四气调神大论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也”。人生活在自然界中,外界气候的变化,对人体必然造成影响。如春夏两季,是人体阳气布达于外而虚于内,因此要“春夏养阳”,注意保养人体的阳气,不宜宣散太过;秋冬两季,是人体阴气旺盛之时,人的阴气外盛而内虚,所以要“秋冬养阴”,保养好阴精,不使耗伤太过,以适应第二年春气生发的需要。从根本上去调节阴阳之气,则人体气血平和,阴平阳秘,便能适应外界气候的变化。这些都是强调“四时调摄”,告诫人们保持健康时“慎寒暑”的重要性。

2、良好的饮食习惯

《内经》认为“阴之所生,本在五味”。饮食是摄取营养,维持人体生命必不可少的条件,故中医称“脾胃为后天之本”。《灵枢·五味篇》说:“故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣”。《素问·藏气法时论》亦说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,“阴之五官,伤在五味”。若饮食不节,反可伤害人体。《素问·五常政大论》说:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”。《素问·痹论》亦说:“饮食自倍,肠胃乃伤”。饮食太过,不仅损伤脾胃的腐熟、运化功能,而且会损害其他脏腑。饮食偏嗜。容易引起部分营养物质的缺乏或气血阴阳的偏盛偏衰,导致各种病变的发生。《素问·五脏生成篇》说:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也”。此外,饮食寒温要适中。《灵枢·师传篇》说:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧”。长期的饮食不适容易使人体内部发生微妙的病理变化,虽不能察觉,但确实存在,人体外部就会表现出一定的不适应,就处于一种亚健康状态了。

3、良好的运动策略

太极拳、气功及各种健身活动,安全、易学,老少皆宜,通过和谐的

中医院之窗

健康之友

总第 251 期
2016 年第 20 期
www.gysayy.com

新浪微博: @ 高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201