

亚健康的中医学诊断和治疗

Introduction to sub-health

厦门大学医学院 王彦晖

- 厦门大学医学院副院长
- 中医学教授
- 国务院政府特殊津贴获得者
- 主要著作：《实用临床舌象图谱》，《观舌养生》，《观舌识健康》，《中医湿病学》，《湿病真传》，《湿病证治》，《中医学》（全国教材）
- E-mail:2076110@126.com

自我介绍

- 亚健康是一种临界状态，非病非健康的状态，界乎健康与疾病之间。
- 没有明确的疾病，却出现精神活力和适应能力的下降。
- 如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。
- 又称“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”。
- 世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

亚健康定义

- 西医没有明确的指标来诊断为某种病症。
- 但又长时间有的一种或几种症状：失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸，易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等。

亚健康诊断

- 1.精神负担过重和脑力劳动繁重者；
- 2.睡眠不足、生活没有规律；
- 3.人际关系紧张的人；
- 4.体力劳动负担比较重的人；
- 5. 饮食结构不合理、进食时间不规律；
- 6.不良嗜好、吸烟、酗酒的人。

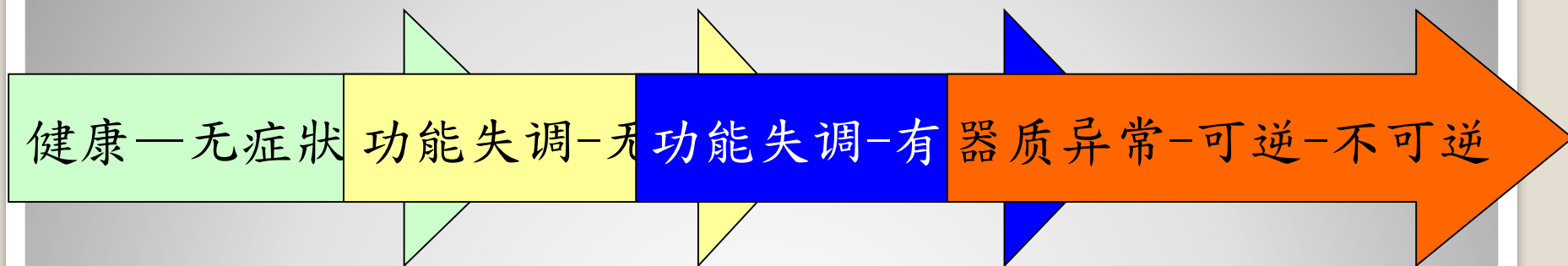
好发人群：领导层人士、影视明星、司机、中年知识分子和写字楼人群



亚健康约占75%

- 亚健康是一种临界状态，虽然此时还没有明确的疾病，但如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起各种心身疾病。
- 包括：心理障碍、神经官能症、自身免疫性疾病、胃肠道疾病、心血管疾病、癌症、性功能下降等。

亚健康的发展



健康—亚健康

亚健康—疾病

健康—亚健康—疾病

- 精神负担过重、脑力劳动繁重、睡眠不足、生活没有规律、人际关系紧张——导致肝气郁结证。
- 饮食结构不合理、进食时间不规律、过度饮酒——脾胃功能紊乱和虚弱。
- 吸烟——生痰。
- 体力劳动过度——气血虚弱。
- 先天不足——肾虚。

常见中医辨证分型

- 精神负担过重、脑力劳动繁重、睡眠不足、生活没有规律、人际关系紧张
- 百病皆生于气，是实证类内生性疾病的第一种状态。
- 情志异常、喜叹息
- 感觉异常：皮肤痒、咽中异物感、胸胁或少腹胀痛、窜痛。
- 妇女月经失调、经前乳腺胀痛



肝气郁结证

- 平静时，身体仍然处于应激状态。
- 通常以植物神经功能紊乱，交感神经过于兴奋为主要病理机制。
- 神经---内分泌系统的紊乱，导致免疫系统及其他系统紊乱。

肝气郁结的机制

- 常用中成药：逍遥丸。
- 多吃黄花菜、玫瑰花、薄荷、芹菜、小麦、茼蒿、九层塔、西红柿、葱、蒜、荞头、刀豆、豌豆、甘蓝、萝卜、柚子、橙子、金橘、山楂等。
- 保持生命良好节奏，早晨喝些茶叶、玫瑰花提神，午后避免饮茶、咖啡以免影响睡眠。
- 宜较大运动量和集体性的运动，多结交朋友，避免自我封闭状态。

肝气郁结证的调理

疏肝理气的食物



- 气郁化火证：胸胁或少腹胀闷窜疼，急躁易怒，头晕胀疼，面红目赤，口苦，咽干，不寐，妇女乳房胀痛，月经不调，痛经
- 治疗：丹栀逍遥丸、龙胆泻肝丸。



肝气郁结证的常见发展

- 舌质青紫、瘀斑瘀点
- 局部疼痛、皮肤出现瘀斑、黄褐斑
- 容易出现肿瘤、高脂血症（动脉硬化症）、筋骨关节痛。
- 由气滞到瘀血的变化，也是功能性疾病向器质性疾病的转化过程。



瘀血证

- 丹参滴丸，田七粉，藏红花
- 多吃藕节、玫瑰花、黑木耳、香菇、茄子、芋头、黑豆、黄豆、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、山楂、醋、绿茶。
- 增加睡眠和运动。

瘀血证调理

活血的食物



- 荤食太多，睡眠不足。
- 舌苔厚腻
- 疲倦、脘腹胀闷、痰多
- 容易出现肿瘤、高脂血症（动脉硬化症）、痛风、糖尿病。



痰湿证

- 饮食以素食为主，多食祛痰湿的谷类、豆类、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、葫芦、白果、薏苡仁、包菜、茄子、芋头和辛香的九层塔、胡椒、姜、香料、金桔、韭菜、葱、蒜。
- 多喝普洱茶。忌油腻、冷饮。
- 宜循序渐进地不断增加运动量锻炼。

痰湿证调理

- 过食生冷
- 脘腹胀满，食后为甚，口不知味，甚至不思饮食，大便溏薄，精神不振，面色无华，肢体浮肿，疲乏无力，容易感冒，感冒经久不愈



脾气虚证

- 四君子汤，香砂六君丸。
- 宜糯米、大米、小米、麦类、荞麦、栗子、榛子、莲子、花生、白扁豆、山药、黄豆、苹果、葡萄、樱桃、荔枝、红枣、菱角、蘑菇、鲫鱼、泥鳅、黄鳝、番鸭、乳鸽、鹌鹑、羊肉、鸡肉、牛肉。
- 宜红茶、咖啡。
- 少食冷饮冷食、芋头、白萝卜等。
- 宜柔缓运动，不宜做大负荷运动和出大汗的运动。

脾气虚证调理

- 年迈体衰，自幼体弱多病
- 成年人早衰：腰膝酸软，足跟痛，生殖功能低下，头发、牙齿、视力、听力过早衰退。
- 儿童：发育不良

肾精不足证



- 壮腰健肾丸，六味地黄丸
- 补肾精（中性，不寒不热。不阴不阳、既阴又阳）：核桃、淮山、芡实、莲子、松子、栗子、豇豆、黑豆、芝麻、骨髓、腰子、海蛎、鳗鱼、蜂王浆、灵芝、冬虫夏草、紫河车。
- 偏热的补肾药：韭菜、虾、海马、鹿茸、鸽肉、羊肉。
- 滋腻不容易消化的补肾药：甲鱼、海参、熟地、枸杞。
- 增加休息，练马步和飞燕式，避免过度劳累，节制房事。

肾精不足证调理



欢迎光临厦门大学医学院

