



# 身体发出“亚健康”信号， 中医如何调整？

现代社会，随着生活节奏的加快，很多人都出现了亚健康的情况。亚健康是介于疾病与健康之间的状态，是指没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低，经常处在焦虑、烦乱、无助的状态中。

## 中医如何看待亚健康

亚健康实质是身体各系统之间处于一种“代偿”状态，需要引起重视和治疗。但因为各项检查并无异常，一般医生会建议中医调整。也就是说，诊断和治疗亚健康中医有很大的优势。

亚健康在医院的仪器上一般查不到异常，但中医的四诊特别是脉诊对此有明确积极的意义。比如气短的时候，脉肯定是偏弱的；心慌时，脉是呈结代的。在中医临床中，这些异常脉象的诊断意义是明确的，可以根据中医理论制定调理方案的。比如我们通过大补气阴能很快解决问题，这方面的例子最常见的就是夏季服用生脉饮来解决心慌出汗。

还有一种典型的情况就是心理疾病，拿焦虑来说。一般情况下，焦虑的起因是遇到一些麻烦甚至没法解决的事情，久而久之会对身体产生潜在的影响，甚至导致失眠、惊恐等症状。从中医诊断来看，这个过程是清晰的，是能快速解决的。例如有些患者到晚上就心神不宁，甚至哭泣、惊恐发作，对此服用中药一周内就可以缓解症状，经过系统的调理后，不用长期服用抗焦虑和安眠药物。

## 处于亚健康状态时， 该怎样调整

1. 合理膳食，均衡营养。多

吃富含维生素、优质蛋白质、矿物质等食物。不同亚健康人群，饮食有不同侧重。失眠烦躁健忘时，多吃含钙、磷的食物，如大豆、鲜橙、菠菜、栗子、葡萄、土豆等。精疲力尽时，可在口中嚼些花生、杏仁、腰果和核桃等干果，对恢复体能有良好的效果。心理压力过大时，多吃含维生素C的食物，如青花、菠菜、嫩油菜、水果等。记忆不好、丢三落四时，可增加蔬菜、水果数量，少吃肉类等酸性食物。

2. 适当锻炼，劳逸结合。避免久坐，每天保证30分钟以上中等强度的运动，比如跑步、骑自行车、打球等。避免长时间熬夜，工作要劳逸结合，不要过度劳累。

3. 培养兴趣，释放压力。心理压力是引发亚健康的重要因素，要学会适度减压，保证健康良好的心态，培养广泛的兴趣爱好，如听音乐、画画、做手工。尝试放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽或参加放松训练课程，均有助缓解日常压力。

## 亚健康中医如何治疗

亚健康管理相当于中医学的“治未病”范畴，以自我调理和预防为主，但患者也常有肝郁脾虚、肝肾阴虚、气阴两虚、气虚血瘀等证候，医生可进行辨证论

治。比如有的睡眠亚健康人群主要表现为不易入睡、多梦易醒、心悸健忘、神疲食少，伴头晕目眩、面色少华、四肢倦怠、腹胀便溏，查舌淡苔薄，脉细无力。中医的辨证分析是心脾两虚，主要是脾气虚+心血虚。神疲食少、四肢倦怠、腹胀便溏、脉无力为脾气虚表现；血虚则头晕目眩、面色少华、脉细；心血虚，血不养神，则难以入睡、多梦易醒、心悸健忘。应对良方，治法为补养心脾，采用益气生血代表方归脾汤。临床用党参、黄芪、白术、当归、远志、茯苓、龙眼肉、生姜、大枣等中药进行加减。

此外，推拿、按摩、针灸、拔罐等通过手法激发和引导人体经络系统，也有助于预防疾病、强身健体。需要注意的是，应到正规医院就诊，现在二级以上中医院都设置了治未病科，专门为亚健康人群开展各种中医药调养服务项目，大家不要自行乱用方剂及其他中医疗法等。亚健康个体通过积极的自我调理和医学干预，可恢复至健康状态。

湖南中医药大学第二附属医院  
治未病中心 主任医师 熊暑霖



## 寒露时节话养生

10月8日是寒露。寒露时节是气候从凉爽到寒冷的过渡，阳气渐消，阴气渐长。此时稍不注意，邪气就会乘虚而入。寒露节气，以下几个养生秘诀请收好。

### 养生原则

#### 1. 早睡早起

寒露过后，昼短夜长，阳气开始收敛、沉降，此时是人们保养阳气之时，应做到早睡早起，顺应节气，分时调养。

#### 2. 适度运动

应以静态锻炼、有氧运动为主，如慢跑、散步、太极、八段锦等。运动时要注意保暖，避免出汗过多导致阳气耗损。

#### 3. 保暖防寒

老人、儿童和体质较弱者要注意防寒保暖，应逐渐增添衣服，厚薄搭配。古语云：“白露身不露，寒露脚不露。”足部保暖尤为重要，建议穿着舒适保暖的鞋子和袜子，晚上可用热水泡脚，增强免疫力。

### 穴位按摩

#### 1. 太溪穴

位置：位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

方法：将右手中、食两指指腹放在穴位上，稍微用力，在穴位上做有一定渗透力的旋揉，每次3~5分钟。

功效：培阳补肾，滋阴降火。

#### 2. 涌泉穴

位置：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。

方法：四指放在脚背，大拇指弯曲去按压涌泉穴，左右各按摩3~5分钟，晚上泡脚后按摩效果最佳。

功效：滋阴降火，补肾益精，暖身壮阳。

国家中医药管理局  
中医药文化科普巡讲专家  
湖南省中西医结合医院 主任医师 肖长江

## 五种中药帮助改善睡眠

1. 百合 清心安神，适宜神经官能症及神经衰弱、睡眠不宁、易惊易醒者服用。方法：生百合60~90克，蜂蜜1~2匙，拌和蒸熟，临睡前服食。

2. 莲子心 善清心火，适宜内热偏重、心火独旺、心烦不寐者服用。方法：莲子心1.5克，开水冲泡代茶饮。

3. 桑葚 补肝肾、滋阴血。可用鲜桑葚50~100克，水适量煎服。

4. 酸枣仁 养肝、宁心、安神，适宜阴虚火旺、虚烦不寐者服用。方法：煮汤、泡茶、煮小米粥，均可。

5. 灵芝 灵芝能养心气、补肾气、益精气，有滋养强壮作用和镇静镇痛效果。无论是心脾两虚失眠，或是阴虚火旺不寐，皆宜服用。

武志文

## 小儿秋季易咳嗽、腹泻 试试脐灸疗法

5岁的健健间断咳嗽了1个多月，中医师接诊后，认为肺为储痰之器，脾胃为生痰之源，建议健健行脐灸治疗，整体调理脏腑功能。在辨证时发现健健舌质淡红、苔白腻，结合他咳吐白痰已久、素日爱出汗、睡觉不实等情况，考虑是寒湿困脾所致，于是在行脐灸之时选用了健脾化痰的中药粉。做完脐灸治疗后，健健的咳嗽明显好转。

“作为一种绿色疗法，脐灸安全、舒适、有效，对于儿童而言是一种很好的治疗选择。”长沙市第三医院中西医结合科护士长陈仙霞解释：脐，中医名为神阙，神阙穴

与奇经八脉及十二经脉相连接，通过十二经脉与五脏六腑和全身相通。脐灸是中医的一种疗法，即在肚脐上隔药灸，利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点，借助艾火的纯阳热力，透入肌肤，刺激组织，以调和气血、疏通经络，从而达到防病健体的目的。

深秋时节，昼夜温差大，而小儿免疫力差，极易导致寒邪侵袭，诱发上呼吸道感染、腹泻、腹痛、过敏性鼻炎等病症。这时可以通过小儿脐灸疗法，起到温阳补虚、调和阴阳、防治感冒的作用。

通讯员 谢梦琼



## 千家药方

## 熟地龟甲汤 治老年骨质疏松

老年骨质疏松常见腰腿疼痛，且逐渐加重，行走困难，伴畏寒、双下肢乏力、舌淡、脉沉弦细。辨证属肾精不足，治宜填补肾精。采用熟地龟甲等中药煎汤治疗，见效快，疗效确切。

处方：熟地20克，龟甲、续断各15克，鹿角胶、淫羊藿、枸杞子、骨碎补、陈皮、蛇床子各10克。水煎，滤取药液，分早晚2次温服，每日1剂，连续服用1个月为1个疗程。全方共奏填精补髓、强健筋骨之功效。患者服药后，关节症状消失，且均感到精力充沛，体质增强。一般服用1个疗程即可见效。

四川 主治医师 胡佑志 献方