

# 您是「亞健康人」嗎？

世界衛生組織(WHO)給健康所下的正式定義是“**健康**是指生理、心理及社會適應三方面全部良好的狀態，而不僅僅是指身體沒有生病或者體質健壯。”根據其所做的一項全球調查結果顯示，全世界真正健康者僅佔 5% (**第一狀態**)，會找醫生診病的只佔 20% (**第二狀態**)，剩下的 75% 即屬於**亞健康(第三狀態、灰色狀態)**者。

“**亞健康**”一詞在國外被提及已有十幾年，目前這種狀態已廣泛存在於世界各地。據估計，美國有 600 萬人被懷疑患有此症；澳大利亞約有 10~37 萬；亞洲的比例則更高。

我們一般習慣將**疾病**二字連用，但古代“疾”、“病”二字的含義不同，“**疾**”是指不易察覺的小病，如果不採取有效的措施，就會發展成可見的程度，便稱為“**病**”。這種患**疾**的狀態，在中醫稱為“**未病**”。“**未病**”不是無病，也不是可見的大病，依中醫的觀點而論，是身體已經出現陰陽、氣血、營衛、臟腑的不平衡狀態，但以現代醫學儀器，如超音波、電腦斷層攝影，及各項生化檢驗數據均無異樣，顯現“沒病”，即無器質性病變，但有功能性病變。

當“自覺不適，檢驗沒病，但卻活力降低，功能減退”時，到底是醫生無能？還是您神經過敏、疑神疑鬼？其實此刻您就正處於“**亞健康**”狀態，即“**未病**”，並沒有真正的得病。

**亞健康**，是介於**健康**與**疾病**之間的過渡狀態，若處置得當，**亞健康**可向**健康**轉化，反之則得病。處在這個臨界點的患者年齡層多在

20~45 歲之間，且女性多於男性。現代都市生活節奏快，工作緊張、壓力大、競爭激烈，如高知識水準的白領階級，幾乎每天面臨挑戰，其中一半即是**亞健康人**，如科技、新聞、廣告人等，而其中尤以外資企業、合資企業工作者，企業管理、商業活動，及自己當老板者居多，農民則較少。

**亞健康**的一些典型症狀，諸如容易疲勞、健忘，頭昏腦脹、頭暈目眩，頭痛，視力減退、眼睛疲勞、痠澀，食慾不振，常口腔潰瘍，失眠、多夢，不易入睡或白天打瞌睡，老覺睡不飽，整個人感覺沈重無力，經常腰痠背痛，一活動即感疲累，記憶力明顯減退，注意力不集中，胸悶、胸痛，心悸、心慌、煩躁易怒、情緒低落，焦慮不安，多汗，耳鳴，反應遲鈍，咽喉有異物感，皮膚乾燥、面色灰暗，免疫力低下，易傷風感冒、鼻塞，性功能減退，情感上表現出冷漠、無助、無望、孤獨、空虛、輕率……等。另外因其主訴症狀多樣而不固定，故在醫學上又被稱為“**不定陳述綜合症**”。

**亞健康**的潛伏期很長，約 8~10 年，在**亞健康**人群中普遍存在“**一多三少**”，即疲勞多，生命力、反應力、適應力均減退的一種生理功能低下狀態；且有“**六高一低**”，即高負荷(身心)、高血壓、高血脂、高血糖、高血液粘稠度、高體重，及免疫力低下的現象，故**亞健康**也是許多疾病的先導與早衰的先兆，如肝炎、腫瘤、癌症等。美國疾病管制中心已正式將此症命名為“**慢性疲勞症候群**”，而**疲勞**將是廿一世紀的頭號殺手，“**過勞死**”，也將不再遙遠！。

這種不健康的**灰色狀態**，其紊亂的功能障礙，若得不到及時矯正，日久便會引發器質性病變，雖然其病因至今未有統一的說法，但精神高度緊張應該是主要病因。故治本之道，即要從精神層面著手。而**未病早防**，是歷代醫家一直強調的指導思想，“**上工治未病**”此語首見於《靈樞·逆順》：“上工，刺其未生者也；其次，刺其已衰者也；下工，刺其方襲者也……故曰：~，不治已病，此之謂也。”此乃上古預防醫學之始，也是中醫最好發揮之處。

“**請多保重**”是一句尋常用語，但生活中真正懂得“**保重**”的又有幾人？  
(91. 5/10)