



## 【祝君健康】

### 治未病---中醫推拿調整亞健康狀態-

在當前生物—心理—社會醫學模式下，健康的含義“不僅是指體強無病，而且要有健全的身心狀態和社會適應能力”，“理想健康”是指軀體、心理、社會三方面均正常。而疾病則是指機體在一定病因作用下表現為軀體或心理上的異常。健康→疾病→死亡是一個動態的、連續的過程，疾病和健康的中間階段即是亞健康狀態，機體既有可能向疾病轉變，也有可能恢復健康。WHO 提出一系列亞健康狀態的臨床症狀，特徵是體虛困乏、疲勞、失眠、注意力不易集中，記憶力減退、煩躁、焦慮、易出汗、腰酸腿疼、抵抗力差等，嚴重甚至不能正常生活、工作，但在進行全面系統檢查往往還找不到肯定的病因所在。

中醫雖然沒有亞健康這一個稱謂，但其可以是內傷雜病範疇中許多證候表現出來。中醫認為健康是人與自然環境及社會之間的一種動態平衡，“陰平陽秘，精神乃治”，而亞健康和疾病都屬於人體的陰陽失衡。

造成亞健康的原因：一是由於過度疲勞、體力透支。使身體的主要器官長期處於高負荷的非正常狀態。二是由於人體的老化，適應能力降低。三是某些疾病的前期，人體雖然沒有器質性病變，但在功能上已經發生了障礙。四是人體生物週期中的低潮時期。即使是健康人，也會在一個特定的時期內處於亞健康狀態。亞健康也與飲食結構和生活習慣有重要關係，比如生活不規律，運動與休息安排不當等。另外，吸煙、酗酒以及環境污染也是重要外因。

改善亞健康狀態，是防止疾病發生的重要手段之一，這也是中醫學“治未病”的目的—未病先防，對身體的陰陽失調及時調整，使機體經常處在“陰平陽秘，精神乃治”的健康狀態。用推拿點按穴位的方法治療亞健康簡便有效，易為人接受。其原因是通過該療法能：疏通經絡，調節氣血，調整臟腑功能，平衡陰陽；消除疲勞，促進氣血循環，加快機體代謝，增強抵抗力，配合按揉一些保健穴位：如足三里，涌泉，腎俞等，可提高療效及起強身防病的作用。當亞健康狀態得到有效治療後，將大大降低多種疾病的發病率，提高生活質量。

科大醫院  
黃嘉華醫生  
2008.6.18