

亞健康是介於健康與疾病之間的中間狀態，如不及時加以干預，有可能進一步發展為疾病，當然也可通過積極的治療使機體恢復到健康狀態。所謂健康不僅僅是沒有疾病和不虛弱，而且是身體上、心理上和社會適應能力上三方面的完美狀態。根據中醫學理論，健康是指機體內部的陰陽平衡，以及機體與外界環境（包括自然環境和社會環境）的陰陽平衡。健康意味着形體、精神、心理與環境適應的完好狀態，陰陽雙方交感相錯，對立制約，互根互用，相互轉化，消長平衡，處在永恆的運動之中。因此，健康是一個動態的概念。疾病的發生，是在某種致病因素的影響下，機體的「陰平陽秘」正常生理平衡被破壞，從而發生「陰陽失調」所致。 ◆文：香港中醫學會理事長 高學全博士(本版除註明外，均為資料圖片。)



發現亞健康狀態應及時干預

中醫調理重平衡 陰陽

亞健康的類型與對策

- (一) 肝氣鬱結型

症狀表現：胸脅滿悶，經常嘆息，周身竄痛，情緒低落或急躁易怒，咽喉部有異物感，女人月經不調、痛經。

調理方法：加強運動，以游泳、跑步為最佳項目，飲食避免辛辣刺激，不吃煎炸食物，入睡不宜過晚，多與朋友聊天或聽舒緩的音樂；情緒激動時，可以自己按壓合谷穴。

代茶飲方：菊花3克、玫瑰花3克、厚樸花3克，以沸水沖泡，待溫度適宜時飲用，每劑可以連續沖泡2-3次。
- (二) 肝鬱脾虛型

症狀表現：有肝氣鬱結型的表現之外，還有：周身疲倦，精神疲憊，沒有胃口，胃部和腹部脹滿，便溏不爽或大便秘結。

調理方法：盡量避免情緒變化；運動要適度，以不感覺明顯疲勞為好，飲食不宜過飽，以七分飽為宜；不吃味道過於濃厚的食物，以清淡飲食為主；平時可以按壓內關穴和公孫穴。

代茶飲方：焦三仙各3克、鬱金3克、陳皮3克，以沸水沖泡，待溫度適宜時飲用，每天可以服用2-3劑。
- (三) 心脾兩虛型

症狀表現：自覺心臟跳動明顯，胸悶，不夠氣，沒有力氣，出汗多，頭暈頭昏，失眠多夢，沒有胃口，胃部和腹部脹滿，便溏。

調理方法：吃飯以容易消化的清淡飲食為主，充分咀嚼後方可下嚥；不宜做劇烈運動，鍛煉身體以散步為主；注意周邊環境，盡量保持安靜，避免受到驚嚇。平時可以按壓足三里穴。

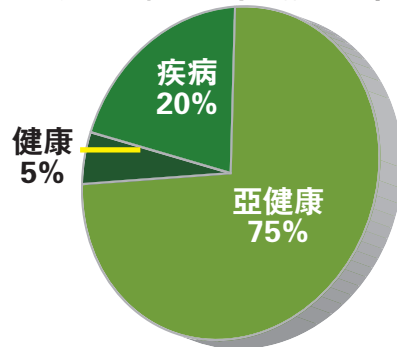
亞健康狀態的臨床表現



在臨床上，存在着以疲乏無力、精力不夠、肌肉關節酸痛、心悸胸悶、頭暈頭痛、記憶力下降、學習困難、睡眠異常、情緒低落、煩躁不安、食慾不振、性慾下降、人際關係緊張、社會交往困難等種種軀體或心理不適的人群，通過運用現代的儀器或方法檢測卻未發現陽性指標，或者雖有部分指標的改變，但尚未達到西醫學疾病的診斷標準，他們就被稱作亞健康人群。

據統計，香港有高達30%的白領人士正處於「亞健康狀態」，而世界衛生組織的一項更廣泛的調查表明，人群中真正健康的人約佔5%，患疾病者約佔20%，而處於亞健康狀態者約佔75%。可見，亞健康已經成為嚴重影響人們工作、學習、生活的重要問題。在調理亞健康方面，中醫有這豐富的方法和明顯的效果。

人群健康狀態分布



亞健康的判定

根據亞健康狀態的臨床表現，可以將其分為以下幾類：

- ① 以疲勞，或睡眠紊亂，或疼痛等軀體症狀表現為主；
- ② 以抑鬱寡歡，或焦躁不安、急躁易怒，或恐懼膽怯，或短期記憶力下降、注意力不能集中等精神心理症狀表現為主；
- ③ 以人際交往頻率減低，或人際關係緊張等社會適應能力下降表現為主。

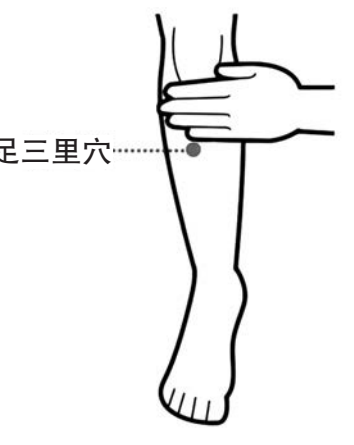
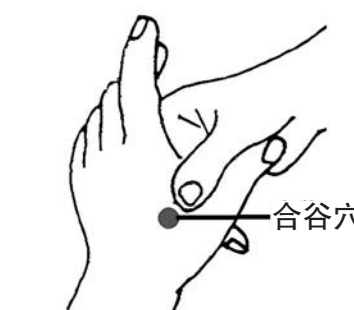
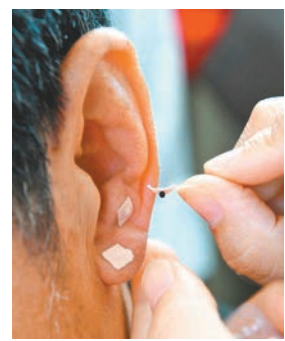
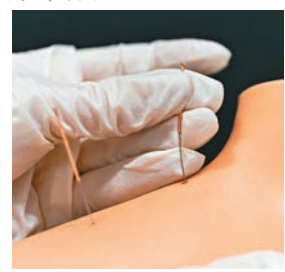
上述三條中的任何一條持續發作3個月以上，並且經系統檢查排除可能導致上述表現之疾病者，目前可分別被判斷為處於軀體亞健康、心理亞健康、社會交往亞健康狀態。臨床上，上述三種亞健康表現常常相兼而現。

亞健康狀態的預防

1. 改變不良生活方式，努力做到合理膳食、適量運動、心理平衡、充足睡眠和戒煙限酒。
2. 適時緩解緊張壓力，有效消除心神疲勞。在高強度工作學習完成之後，及時休息放鬆，讓精神和身體都做到「一張一弛」。
3. 如果將要出現亞健康症狀時，應該及時干預。如休息、增加營養、進食藥膳、做「八段錦」等傳統健身功法。
4. 如果存在精神、心理不適或社交困難，應尋求專業人士做心理疏導。
5. 中醫的中藥、針灸、推拿、拔罐、刮痧、天灸、耳針、藥浴、代茶飲、膏方等方法對預防和治療亞健康狀態有很好的效果，必要時可以尋求中醫師的幫助。



◆中醫的中藥、針灸、推拿、拔罐、刮痧、天灸、耳針、藥浴、代茶飲、膏方等方法對預防和治療亞健康狀態有很好的效果。



冬陽天地

在巴黎奧運之前，中國運動員備戰奧運在刻苦練習之際，卻傳來很多網絡上的風言風語，有些人喜歡自己的偶像就打擊另外一邊，令運動員承受不必要的心理壓力。幸好小年紀的他們在奧運中發揮超強的抗壓能力，將自己最好的一面表現出來，為國家贏得了榮譽，特別是高台跳水運動員全紅嬋和陳芋汐，在場上和場下，比賽和賽後，以及接受央視記者董倩「面對面」的採訪，令我這個從來都不喜歡看八卦新聞的人對這兩位小將都刮目相看，增加更多的喜愛。每一句話都是出自她們的內心，是那樣的純真可愛。

無論是誰拿到這塊金牌，她們都是這麼開心，因為是屬於中國的。她們要為國而戰，跳出自己最好的水平，要保證不讓第一名、第二名旁落其他國家。她們互相愛護，互相扶持，朝夕相對，一齊練習一齊提高，雙人跳的時候如同二人的合拍真的心連着心。

至於個人跳，雖然只有一個人可得冠軍，站在台下的陳芋汐為全紅嬋拍

掌，全紅嬋衝過人群跑去和陳芋汐相擁，看得我熱淚盈眶……多麼好的女孩呀，她們是我們中國的驕傲！

這也許就是我心中的奧運精神，參加奧運不論來自任何的背景，都要做出自己最好的成績，而且是良性競爭，做到最好就是贏，但現在的網絡文化以及有些擁護有商榷之處：你可以喜歡一個偶像或明星，但為什麼一定要去踩另外一邊呢？而這兩個小將正好是給我們一個最好的示範，我希望家長們在奧運中得到一些啟發，人的一生充滿着很多挑戰和競爭，無論考試、比賽及參與等，有沒有得到名次都要問自己是不是已經盡了力？就像她們所講的天分，是要加上很多的努力及艱苦的磨煉，有時很累，累到不想起床，但他們也很努力去訓練，即使現在已經拿到世界第一，仍希望以後有機會突破自我做到最好。

陳芋汐也感謝全紅嬋令她提升自己，跳出個人很好的成績，看到小年紀的她們有擔當、自律、識大體、善良、有美麗的心，在我的心中她們已經贏了全世界，她們的人格是青少年的榜樣，是中國的希望。

純素迷你月餅 三種健康口味

中秋佳節將至，致力推廣健康、純素飲食的The Cakery推出精緻純素迷你月餅，提供三種口味，包括香濃黑芝麻流心，健康輕盈且甜而不膩；芳香煙韌的紅棗麻糬，紅棗有助抗氧化，養生健康之選；以及充滿堅果香氣的人氣開心果麻糬口味。加上，純素迷你月餅盒採用環保物料製成，以磨砂金色銀杏葉作點綴，實踐對可持續發展承諾的同時盡顯高貴。

同時，品牌將傳統月餅重新詮釋，重點推介玩味十足的巨大化月餅蛋糕，在佳節與親友分享快樂滋味，大家可選擇蘋果金寶、檸檬茶或野生土多啤梨等蛋糕口味，亦提供有機、純素和無麩質等選擇。另外，如喜歡輕盈點心的人，可選中秋兔子杯子蛋糕和燈籠杯子蛋糕，中秋兔子杯子蛋糕以有機雲呢拿蛋糕配搭可愛的兔子來裝飾，活潑生動；燈籠杯子蛋糕以純素伯爵茶蛋糕為基底，加上檸檬甘納許忌廉，飾以傳統的燈籠，讓中秋添上甜蜜滋味。

健康月餅 迎中秋系列

嘗月餅不忘環保 「逸月薈萃」早鳥優惠7折

中秋佳節臨近，米芝蓮一星中菜廳逸東軒打造全新竹製月餅禮籃，設計糅合美感和可持續性，選用可持續綠色材料竹片，以竹片手工編織而成的紋路自然流暢，簡約樸實，盡顯傳統手藝。外層以深綠色的布料包裹成蝴蝶結，加上中式金黃色繩結作點綴，設計古樸優雅。打開上層蓋子，下層月餅籃展現出金黃色的間隔，靈活的设计方便客人於品嘗月餅過後，自由組裝間隔，以收納茶具或其他家居小物，減少送禮包裝為環境帶來的影響。當中，集合經典與創新口味的「逸月薈萃」禮盒，包括迷你流心奶黃月餅、迷你流心奶黃白蓮蓉月餅、迷你陳皮豆沙月餅三款口味各兩個，滿足不同口味的家人，由即日起至8月31日可享7折優惠。

◆「逸月薈萃」禮盒

◆「迷你陳皮豆沙月餅」

◆文：雨文

青少年的抗壓與修養