

不同状态人群	问卷总分	自评分
健康 (n=103)	86.90±4.31	89.23±6.61
亚健康 (n=135)	73.86±5.75*	79.04±10.20*
疾病 (n=110)	75.30±7.43*	77.16±11.96*

注：*与健康组比较 P<0.01

由表 1 可知，健康人群与亚健康人群、健康人群与疾病人群比较均差别明显，有统计学意义。可见本问卷能较好的用于亚健康人群与健康人群的区分，区分效度较好。

由上可知，本问卷的效度较好。

3. 分析与讨论（略）

中西医结合健康风险评估之我见

王俊玲 滕辉

(深圳市妇幼保健院中西医结合妇科 深圳 518048)

健康风险(health risk)是导致身体一切不良结局概率增高的因素。

《内经》提出的“治未病”理论,经历代医家的弘扬和发挥,成为中医养生保健的主导思想和防治疾病重要原则,体现了中医在保健养生和防治疾病方面“防重于治”的特色,亦贯彻了中医学“以人为本”的基本理念。其内涵是在疾病发生预兆的初期,应及时采取措施,积极治疗,以防止疾病的发展与传变,也就是说在疾病出现器质性病理改变出现之前,就给予积极的治疗,将之消灭在萌芽状态。以整体观念、辨证论治为指导的中医学在疾病的防治过程中一直非常注重“天人相应”,认为疾病的发生与发展与社会、环境之间存在着密切的关系。疾病的形成是在生理、心理、社会、环境等多种因素的共同作用下,经过一定的阶段发展形成的。我认为可以从以下几个角度来认识亚健康并进行积极干预。

1、整体观念：人与自然是统一的，自然界的一切都是息息相关的，天有五运六气，且时时刻刻影响着人的五脏六腑的功能，当某时某一运气过盛，而正好某个人的某种相克的脏腑过衰是，就会引起此脏腑急剧的病理变化，甚至危及生命。若我们了解了这些，对此类病人在此种运气来临之前即进行积极的干预较之运气来临时再干预则起到事半功倍的效果。或者在某一运气来临之前，所有人都积极防御，则可以减少很多疫气的流行。

2、根据辨识体质的不同，研究不同体质容易诱发的疾病，并积极干预，可以有效的预防疾病的发生。

所谓体质，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特性。现公认的体质辨识学说分九种体质，具体为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血淤质、气郁质、特禀质。

体质与发病密切相关，疾病是致病因素与机体正气相互作用的结果，其中正气作为内因是发病的根本依据，而正气的强弱、正气内在的倾向性是个体体质所决定的。各种类型的体质虽然均属于生理常态，但

其中所包含的相对稳定的阴阳偏颇则是疾病状态时阴阳失衡的内在因素和依据。具有某种不良体质倾向的人,当激源作用于机体时,体质倾向超过一定的阈值即可发病。体质是相对固定的,可调的,就是说不好的体质通过调养可以变好;可变就是说我们的体质也会改变,比如我换了个环境,出国,会受到外国环境的影响,时间一长,体质也是会改变的。所以它体质是一个相对稳定的,但可调可变的。在经过一定时间的调养后,原来不好的体质是能够得到改善的;相反,如果生活上不注意,饮食、作息不规律、劳累、压力大等等,体质也可能会变坏;而生活环境的变化也是体质变化的重要因素。现广州中医药大学体质辨识中心已有具体的量表辨识体质,从而制定一定的方案进行干预,起到防病治病作用。

3.1 中医与西医联合评估与干预 现代西医学已有许多关于健康风险评估方面的研究,尤其对一些慢性病(如糖尿病,高血压,冠心病,肿瘤等)找到了很多致病因素,如饮食,情志,生活习惯等,评估的方法很成熟。并提倡从各个方面进行预防。中医可以跟西医一起从中医的角度对各个脏腑的认识不同进行中医方面的干预。本人认为中医属宏观医学,而西医属微观医学,对每种病都能从宏观和微观的角度去认识,才能认识的更全面。如西医的冠心病,也许某一个人仅从心电图或心脏彩超上看出一点心脏病的端倪,而自身尚未发生任何不适,那么西医可以采取一些方法去干预,中医也可以通过一些中医的方法去干预,如最简单的养心的食疗,可以多食红色食物,如红豆等,当然是天然的,而不是某种色素染成的。因据五行归属,红色入心。

3.2 有些疾病在西医还没有查到具体的器质性病变时,从中医的四诊角度已经认识到相关的问题时,也可以同时预防。如以骨质疏松症(osteoporosis, OP)为例,OP是指以低骨量及骨组织微结构退行性病变为特征的一种全身性骨骼疾病,表现为骨量迅速丢失,而且骨折多发生在以骨松质为主的椎体、股骨上端及桡骨远端,因此而引起多种并发症。在骨质疏松症人群出现病理性改变之前,就会出现一些功能性改变,如腰膝酸软、下肢抽筋、足跟痛、活动不利、动作迟缓等症状,而这些功能性改变是现代检测技术如骨密度在早期检测时很难发现的,如果在骨质疏松症人群出现病理性改变之前,就对其进行早期筛查,早期干预,就可以截断这部分人群由功能性改变发展为病理性改变的过程,很大程度降低骨质疏松症的发病率。

以上只是本人对中西医结合健康风险评估一点粗浅的认识,其中的许多问题还有待于进一步思考,总结,实践,尤其是天人相应,五运六气方面的内容,若能熟练的掌握年之所加,气之盛衰,疾病之所起,对每个人行个体化指导干预,则能对治未病作出相当大的贡献,更可以为社会节省大量的医疗资源。

对中医情志内伤疲劳病证辨治的思考

刘晓伟 杨健 彭树灵 张真瑞

(南方医科大学中医药学院, 广州, 510515)

随着社会进步、科学技术进步,人类的生活方式、行为方式都发生了重大的转变,人际关系复杂,心理应激增加,使疲劳疾病逐年上升,已成为世界医学界亟待解决的问题。疲劳疾病是指以心理、社会因素为主要病因或诱因引起的,以躯体病状为主要表现的一类疾病。单纯生物躯体医学不能完全认识和阐释心身疾病,并尚缺乏有效的临床的诊断和治疗。因此,继承、发掘中医药学的优势,深入研究中医情志