

常规体检“正常”，身体为何仍不适？

舟山市中医院主任中医师郑萍红解码亚健康困局

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

“

“体检报告各项指标都在正常范围，可我每天睡不好、掉头发、例假也不准，到底哪儿出了问题？”32岁的市民王微(化名)拿着“一切正常”的年度体检报告，满脸困惑。如今，不少人像她一样遭遇相似的健康困境：现代医学仪器未能检出器质性病变，但失眠、倦怠、脱发、胃肠不适、情绪波动等困扰，却实实在在影响着生活质量。在此背景下，以“治未病”为核心的中医体检中，正逐渐走进大众视野。

中医体检究竟是什么？它与常规体检有何本质不同？能否真正解开“亚健康”的谜团？针对这些市民关切，记者专访了舟山市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红。她表示，这背后是两种医学体系对“健康”的认知差异，而中医“治未病”理念与“一人一方”动态调理策略，或能为现代人健康管理提供全新视角与路径。

”



“查病”VS“识人”：两种体检的核心差异

“常规体检是在大海捞‘鱼’——寻找已形成的具体疾病实体；中医体检则是观整片‘海洋’的状态——评估生命整体内环境的平衡与和谐。”郑萍红的比喻点出了两者核心理念的不同。

她介绍，中医体检秉持“天人合一”整体观，聚焦人体阴阳、气血、脏腑功能平衡，以及个体与自然、社会环境的协调，通过“望闻问切”辨识体质类型和证候，追溯身体失衡的根源；常规体检侧重于疾病“早发现”，依赖量化数据判断器官结构或功能是否异常。这也让两者对“健康”定义截然不同：中医认为健康是“阴平阳秘”的动态平衡，即便化验指标正常，若出现怕冷、失眠、便秘等不适，也属“未病”或“亚健康”状态；西医则主要依据客观指标是否在统计学正常范围界定健康。

在诊断方法与内容上，两者各有侧重。中医体检以体质辨识、舌诊、脉诊、经络检测、问诊为主，其中体质辨识依据《中医体质分类与判定标准》的9种体质展开，舌诊观舌质舌苔反映脏腑虚实，脉诊判气血盛衰，问诊细致追问饮食、睡眠、情绪等生活细节；常规体检则以实验室检查、影像学检查、功能检查为主，如血常规、肝肾功能、肿瘤标志物检测，以及X光、B超、CT、MRI等仪器检查。

“两者并非对立，而是互补。”郑萍红强调，常规体检擅长发现“已形成的病灶”，是疾病筛查的利器；中医体检则善于洞察“将病未病的功能失衡状态”，是健康管理的罗盘。理想状态下，应结合使用。

“治未病”：把健康主动权交还给自己

中医体检的核心支撑，是中医健

康理念的精华——“治未病”。郑萍红解释，“治未病”远不止“治疗未发生的疾病”，而是贯穿生命全周期的系统性健康促进与疾病防控体系，核心价值在于打破被动应对疾病的模式，将健康主动权交回个体手中。

具体而言，“治未病”包含三大核心内涵：其一，未病先防，即在疾病发生前主动维护健康，通过调和阴阳、顺应四时、调摄精神、饮食有节、起居有常、适度锻炼等方式，筑牢健康根基，这是最理想的健康管理阶段；其二，既病防变，疾病初发且症状轻微时，及时干预防止病情由表入里、由轻转重，比如中医认为肝病可能传脾，治疗肝病时会注重健脾，切断传变途径；其三，瘥后防复，疾病初愈时，人体气血未复、正气尚弱，需通过合理调养避免疾病复发或留下后遗症，实现真正痊愈。

“‘治未病’不仅是医学技术，更是‘防患于未然’的生命哲学。”郑萍红表示，它将健康的定义从“没有疾病”拓展为“身心和谐、充满活力的状态”，鼓励人们以日常智慧生活主动守护健康，这正是其被视为最高明健康观的根本原因。

解码亚健康：症状不同，根源可能同源

“市民常见的失眠、脱发、月经不调等不适，看似孤立，实则都源于体质失衡和脏腑功能失调，这也是中医体检的核心关注点。”郑萍红表示，辨识体质是制定调理方案的基础，中医核心理念是“治病求本”，这里的“本”不是症状本身，而是产生症状的体质——即身体的“默认设置”“内环境”，也是调理的“导航图”。

以失眠、脱发、月经不调为例，中医将其解读为“失衡之树”上的不同“果实”，根源在于肝、肾、心、脾等核心脏腑功能失调，以及气血精液耗损，核心病机链条清晰：长期压力/思虑过度/熬夜→耗伤精血→肝肾亏虚、

心肾不交→引发全身系统性失衡。

结合王微的案例，郑萍红进一步分析：长期加班熬夜、精神压力大的她，除了失眠、脱发、月经不调，还存在凌晨1—3点肝经当令时易醒、头发干枯、月经量少色暗等症状，根本病因是“熬夜伤阴”“思虑伤脾”“压力致肝气郁结”。其中，失眠是肝血不足、心肾不交所致；脱发源于肝血亏虚、肾精不足，无法濡养发根；月经不调则是肝血亏虚、肝气郁结导致胞宫蓄血不足、气血流通不畅。“这三种症状看似无关，实则同根同源，都是肝肾精血亏虚兼肝气郁结在不同层面的表现。”

不过，调理需“一人一方”，需根据个人病机差异精准调整：肝肾阴虚者重在滋阴降火，肝郁血虚者需疏肝养血健脾，气血两虚者当益气补血，痰热内扰者则要清热化痰。

针对压力大的职场人群，她推荐了两种便捷的非药物调理方法：

辨证茶饮 情绪抑郁可饮用玫瑰花、佛手、薄荷组成的“解郁茶”；心烦失眠可用酸枣仁、小麦、百合泡制“宁神茶”；易怒口苦则适合菊花、夏枯草冲泡的“清肝茶”。关键在于辨证选用，不建议长期混合饮用。

穴位按摩 每日按揉太冲穴(疏肝解郁)、内关穴(宁心安神)、神门穴(镇定催眠)、百会穴(清利头目)，每个穴位2—3分钟，可即时舒缓焦虑、改善睡眠。

答疑解惑

中医体检适合所有人吗？

“基本适合，但目的不同。”郑萍红表示，中医体检是“状态评估”工具：亚健康人群是核心适用对象，能找准功能失调根源；慢性病患者可借助其进行整体管理；健康人群可通过它了解自身体质，主动预防疾病；特殊人群(如孕前、术后)则能通过它辅助调理。但急性病、危重症及需手术的器质性疾病，应首选西医诊治。

能否自行判断体质跟网红养生法？

“风险极高，强烈不推荐。”郑萍红解释，体质判断复杂，多数人是复合体质，且症状可能有假象(如怕冷可能是阳气郁结而非阳虚)。跟风养生极易“南辕北辙”，比如脾虚寒湿者长期喝寒性红豆薏米水，只会越喝越虚。网红养生方法仅可作为“信息提示”，行动前务必咨询专业医师。

中医体检的最佳频率？

“无固定标准，需因人而异。”她建议：健康/亚健康人群每季度1次，顺应季节变化调整调理方案；主动调理期人群每1—2个月1次，评估疗效并优化方案；状态稳定人群每年1次，作为年度健康盘点；若自觉状态显著下滑，应随时检查。