

健康革命

开发你的健商

JIANKANG GEMING KAIFA NI DE JIANSHANG

● 主编 王雄伟

本书从全新的角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等方面相关内容，彻底改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。



第二军医大学出版社

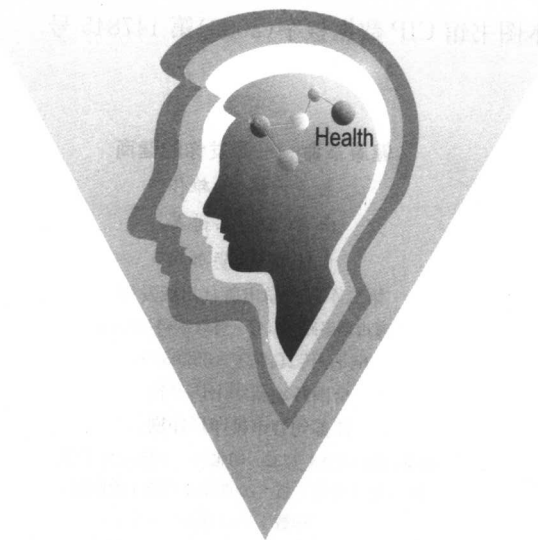
健康革命

开发你的健商

JIANKANG GEMING KAIFA NI DE JIANSANG

● 主编 王雄伟

本书从全新的角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等方面相关内容，彻底改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。



第二军医大学出版社

内 容 简 介

全书共5章,约22万字。本书从全新角度阐述健康,提出了健康商数的概念,介绍一套自行评估健商的方法,阐述健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等各方面相关内容,彻底地改变了传统的健康观念,强调自我保健的极端重要性,为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。

读者对象:各年龄层次的读者,尤其是中老年读者。

图书在版编目(CIP)数据

健康革命——开发你的健商/王雄伟主编. —上海:第二军医大学出版社,2007. 1

ISBN 7-81060-673-5

I. 健… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147845 号

健康革命——开发你的健商

主 编:王雄伟

出 版 人:石进英

责任编辑:胡加飞

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容市排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:224千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数 1~5 000

ISBN 7-81060-673-5/R·500

定价:16.00元

编委名单

主 编 王雄伟

副主编 吴 瑜

编 委 (按姓氏笔画排序)

王雄伟 刘 冰

吕爱英 孙晓丽

朱巧英 朱晓苇

吴 瑜 吴方敏

应声雷 张 颖

李 静 邵松占

陈 燕 程晓明

楼秀敏

自序

随着社会的进步和经济的发展,人们对于自身健康越来越重视,而且“健康”的概念也在不断地更新。起初人们认为,健康就是“人体的生理功能正常,没有缺陷和疾病”。1984年,世界卫生组织对健康的定义是:不仅仅是没有疾病和虚弱,而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。20世纪90年代,人们在健康的定义中加入了环境因素,认为健康是“生理-心理-社会-环境”四者的和谐统一。

自古以来,健康长寿就是人类的美好理想,如何能够达到健康长寿的目的却不是每个人都了解和做得到的。有专家提出人们对健康持有三种不同的态度:第一种人是懂得健康知识,并能按照健康的生活方式进行生活的人;第二种人是希望健康长寿,但不懂得健康知识的人;第三种人是不相信健康知识的人,认为健康和寿命都听天由命。

健康可以创造财富,但财富却无法换取健康,有人将人体的健康比做“1”,把其拥有的一切财富比做“1”后面的“0”。有了“1”,后面的“0”越多越好,没有了“1”,后面的“0”再多也失去了意义。所以,健康才是人生的第一财富。德国哲学家叔本华说:“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的,健康就是一切。”

健康的身体是人们从事一切事业的基础,那么,健康从何而来?世界卫生组织提出:“每个人的健康与长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传基因,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,1%取决于气候环境的影响。”也就是说,健康与长寿的因素有60%是依靠自己建立科学合理生活方式上的,每个人都可以拥有健康,但健康需要自己日常生活中的日积月累。

《健康革命——开发你的健商》这本书目的是教会人们如何进行自我保健,建立良好的生活方式和系统完整的保健方法,有了健商知识,你对自我保健将有充分的理解,能够信心十足地主宰自己的健康。健商是一个以现代科学引证和健康知识为基础、全面综合、验证严密、内容广博的健康概念。它把健康定义为不光是身体没病,而是身心健康。人的情感 and 长期的精神状态、周围环境和生活状况,都可能对健康产生直接的影响。从健商的角度上来看,健康状况良好是指人身体上、精神上、情感上、生活环境和社会环境上的状况良好,它包含了人类所有生存因素上的健

康,也指生命质量的状态良好。

希望广大读者在看了这本书后,能有所收获,并且有所行动,最终赢得健康,成为生活的胜利者!

编者

2006年8月10日

欢迎来到健康世界——这是一场静悄悄的健康革命！“健商”是健康商数(health quotient, HQ)的缩写。它反映你的健康才智,是评估个人健康的全新方法。

身体健康是你最值得拥有的财富,它胜过银行里有几万元的存款。你大概知道你得省吃俭用,精打细算,拼命工作,才可能拥有一笔可观的存款。但你想过没有:你为自己的身心健康,付出过多少时间?在身体尚未出现毛病之前,你总以为健康是理所当然的。

本书的目的是教你一个自行评估健商的简便方法,以及提高健商的知识 and 措施。你首先要确立自己的健康商数,然后决定一个适合的方案,最后订出能显著地改善生活和健康的实施计划。一旦你了解自己的健商,知道怎样利用它,你就掌握了健康长寿的秘诀。更重要的是,不管你的岁数有多大,你的身体状况如何,你的生命质量都将因健商的提高而得到改善。

像智商(intelligence quotient, IQ)和情商(emotional intelligence, EQ)一样,健商也是你的个人特征之一,每人皆不同。它使你的机体像摆钟一样,不停地运作。但是健商和智商的成因不同,它并不是由先天决定的。它可以通过知识教育来改善,通过意志力和情商的作用来提高。一旦健商得到提高,你就有能力比以前生活得更加健康富足。面对生活和健康方面的选择是,健商能帮你做出明智的决定。比方说,你是否需要每天散散步,或改变一下饮食,或探索一下对付压力的技巧,或进行新的体育锻炼等。然而,它的意义远远不止于此。

要想有高健商,除了要关心和照顾自己以外,你还要对自己的整体健康负起责任——进行“自我保健”(self-care)。健商强调的身心健康其实是指:通过自我保健取得最佳的健康,使身体达到最佳的状态。这个观点在这本书中论述得很多。它的意义在于阐明你要主宰自己的健康,而不要把一切都交给“专家”来处理。在现代的医疗中,我们过多依赖药物、外科手术和某些治疗方法,而忽略了自我保健的意识。人们在健康的生活经历、个人信念和天赋的抵抗力的基础上积累起来的自我保健能力是最为强大、最容易利用的。

进行自我保健需要有相关知识,这是提高健商的关键。你懂得越多,就越能够为自己的健康做出明智的选择。在这本书里,笔者会告诉你怎样充分地认识现代医学、非主流医学、心身之间的联系、疾病预防、中

西药品、各种锻炼方法和减压技巧；还会告诉你如何查找大量的相关信息来制定健康计划。

健商强调身心关联是建立完善的自我保健的基础。有健康的精神意识，精神轻松从容，心境平和，人就更为健康。千百年来，中医一直认为，压力和情感会对人体健康产生直接的影响；但直到近年来，这个理论才被西方人所认同。心理调节的技巧、防病强身的瑜伽和气功在东方已沿用了数个世纪。这些方法或其他减压方式可用来缓解压力，治疗失眠、不育不孕症等一系列病症。

豁达、乐观、有信仰是如何促进我们的健康的呢？我们日益发现，对生活充满信心和信仰坚定的人常常是我们当中最健康的人。丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）认为，高情商，即能“自我控制、坚定持久、热情积极、心地仁厚和交游广阔”，可以很好地解决我们这个时代所面临的三大问题：焦虑、愤怒和压抑。

健商包含着健康领域的精华。目前尚未有一种医学体系可以解决医疗保健的所有问题。在西方，医生接受的训练往往是如何诊断和治疗各种病症，而不是根治病因。西方医学懂得怎样有效地利用手术和药物，却不懂得确立一个综合健全的体制来整体诊察人们的身体、心理和社会等生命的各个方面。西医医生不懂得如何安慰你，或教你平复心情。他们往往把精神意识同身体分开。但是在亚洲的大部分地区，受过传统医学熏陶的医生都懂得每一个病人都是一个独立

的个体，要花时间了解他们，理解他们的感受。在西方主流医学中，有些医生也渐渐发现，可以采用一些方法协助病人顺利地接受手术，例如让病人提前做好心理准备，缓解病人的恐惧，在手术中与病人交谈等等。

现代辅助医疗（例如自然疗法）的医生同样认为人体的抵抗力非常重要，各种各样的天然产品和自然方法确有其效。因而，我们又能再次认识到，无须医疗，无须药物干预，人体的抵抗力是很强大的。它是人体的一种功能并且持续有效。

今天，我们能从中国古老的医学中学到什么呢？我们又能从古印度草药医学、北美土著疗法或古老的非洲疗法中学到什么呢？能把古老的医学精髓和现代的最新发现结合起来吗？我们看到中医的四大组成：针灸、草药、食疗和推拿，越来越广泛地被西方国家所认同。另外，像太极拳一类可以强身健体的独特锻炼，也逐渐被人们所认识。

事实上，笔者是想创建一种健商文化，在这种文化中，所有的医疗体系之精华融合在一起，让人们能够主宰自己的健康。

笔者所指这种健商文化，不仅仅是健康领域的一个小小的变革，而且是一个非常重大的变革。

虽然 20 世纪医学技术出现了惊人的进步，但是当前的医疗体系仍然混乱不堪。旧的保健体制面临困境，人员不足，财力有限。要做心脏手术的病人排着长龙已司空见惯。有时甚至因为保健条件的不完善，每

年都有数百万早产儿夭折或留下残疾。

尽管人类创造了各种医学奇迹,尽管我们对基因和健康的了解每天都取得突破,但是主流医学仍然未能有效地治疗最常见的慢性病,像癌症、心脏病、糖尿病和艾滋病等,依然每天不断地夺去世上许多人的生命。

我们有很多人,尤其是老年人,无法颐养天年。迈入新世纪,我们的社会在某些方面却显得不如以往。人类的生存环境在迅速恶化;人们生活在污染日益严重、日益拥挤的城市里。恶劣环境成了许多疾病的罪魁祸首。由于压力和社会环境引起的疾病在工业化国家迅速蔓延。人们生活方式的改变不但导致了性传播疾病(例如艾滋病病毒感染)的日趋严重,也导致了由此产生的慢性病的日益增加。移民人口也使疾病的传播穿洲越境。这些因素都给我们造成了怎样的影响呢?还有,我们如何解决因滥用药物导致的新型抗生素耐药问题?

另外,富裕已经使我们身体发胖!现在的社会基本上是一个肥胖的社会。其实食物也是药物之一,但许多人却随意吃喝;食物是我们生命的燃料,但是许多人关心把哪种燃料加进车里,却不怎么关心把哪种食物吃进胃里。

在这样的大环境下,我们不知道怎样管理我们的医疗保健体系。现有的医疗系统已不能应付所需,人们要求变革。旧的一套已经行不通了,人们渴望了

解更多的健商知识。近年来,健康信息中心、康乐中心、天然食品店和健美中心大量涌现。这说明我们早已愿意,并且坚决主张对个人健康和身心承担起更大的责任。我们的满腔热情缔造了各种各样眼花缭乱的商机,令人不知所措。现代技术的发展令我们适逢资讯爆炸的年代,网上发布着源源不断的大量健康信息和健康忠告。我们该相信谁呢?

这个时候你需要用到你的健商,这也是本书的切入点。笔者想改变你的健康医疗观点,使你的自我保健、强身健体的力量变得强大起来。本书的目的在于,用知识把你武装起来,使你不会被纷乱的医学信息所迷惑,分辨出可靠信息和事实真相,给自己的健康做决定。笔者希望帮助你认识到保健的关键所在,用知识作为武装,对自己的健康作出明智选择。

这是一本内容全面的书,它与书店或图书馆里各种各样的健康辅助读物不同,它阐明的是一种全新的保健理论;它不局限于某种疾病,某种药物,某治疗程序或某种思维方式。笔者不想当一个旧式的“专家”大夫,光告诉你要怎么做。我们面对着浩瀚的医学海洋,从古到今的、传统与保守的、先进与发达的、东方与西方的,还有心身关联、辅助医疗、信仰等等。笔者想帮助你思考它们,从而更好地主宰自己的健康。

健商概念是一个身心健康理念。在崭新的健康知识上建立起来的自我保健、良好的生活方式和系统完整的保健方法,将因健商概念而演变成一种新的健

康文化。这将使世界各地各个阶层的人生活得更长寿,更健康,更幸福。

你是独特的个体,你有自身的健康需要。有了健商知识,你对自我保健将有充分的理解,能够信心十足地主宰自己的健康。你不要担心,想获得高健商无须埋头钻研医学专著、教科书和研究报告。这本书,将向你阐明增进健康的道理,足以助你走上更加健康的道路。把它当作你促进健康的参考或者指南吧!拿到这本书,你已经迈向了健康之路。持之以恒,它终会将你引领至健康顶峰。

目 录

C O N T E N T S

自序	1
导言	4
第一章 健康商数与健康	1
健康商数的测定	1
一、自我保健	1
(一)获得身心健康的方法	1
(二)处理疾病与不适的措施	3
(三)身体和情感状态的意识	4
(四)积极的个性	4
二、健康知识	5
(一)健康知识	6
(二)关于医疗保健系统的知识	7
(三)维护健康的知识	8

(四)危害健康的因素和健康监测工具的知识	9
三、生活方式	10
(一)抽烟、喝酒和吸毒	10
(二)饮食、营养与饮食习惯	11
(三)锻炼与健身	12
(四)日常生活	13
四、精神状态	14
(一)精神与心理状态	14
(二)情感状态	15
(三)个人信仰	16
(四)压力	17
五、生活技能	18
(一)主要生活技能	18
(二)环境与工作	19
(三)社会关怀、支持与行为	20
(四)人际关系	21
健康商数对健康的意义	22
一、你的得分意味着什么	22
二、应用你的健康商数	23
(一)个人策略	23
(二)需要认真对待的十三个问题	23
三、您一生的健康之旅	26

第二章 健商与未来保健 28

名人早逝知多少 28

健康新观念:亚健康 32

一、切忌忽视人的亚健康 32

(一)人体的第三状态:亚健康	32
(二)亚健康状态的现状	34
(三)亚健康状态的成因	35
(四)你属于亚健康吗	37
(五)防范亚健康:创造良好的生活环境	38
(六)养成健康的生活方式与生活习惯	39
(七)选择适当的娱乐方式	41
(八)药物养生,双管齐下	43
二、谨防慢性疲劳综合征	47
(一)人类健康的潜在杀手	47
(二)慢性疲劳综合征的表现与诊断	48
(三)熬夜伤人有多深	50
(四)劳逸结合,以休息储蓄健康	51
(五)消除大脑疲劳的自我按摩	53
(六)放得下,学会放松疗法	54
三、某些职业人员提高免疫力的措施	56
(一)企业家提高免疫力的措施	56
(二)白领综合征的表现及其防范	57
(三)电脑一族的全方位保健	59
(四)高温环境下,作业人员的自我保健	61
(五)夜间工作人员的自我保健	62
健康长城需要常筑不懈	64
一、健康是人生的核心资本	64
(一)没有健康就没有一切	64
(二)健康比金钱更重要	68
(三)人生应以健康为中心	68
(四)衡量人的健康标准	70
二、用自己的双手筑起健康长城	72