

风靡欧美的生活新理念

路西 主编

让健商HQ

指挥健康

HEALTH QUOTIENT

★这是一场静悄悄的健康革命。

——《中国新闻周刊》

★健商不是对智商等概念的简单模仿，
而是基于西方主流医学及保健思想一
些弊病的反思和批评。

——《人民日报》

中国盲文出版社

让 健 商 HQ

指 挥 健 康

路 西 主 编

中 国 盲 文 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

让健商 HQ 指挥健康/路西主编. —北京: 中国盲文出版社, 2002.10

ISBN 7-5002-1724-2

I. 让… II. 路… III. 健康-通俗读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069741 号

让健商 HQ 指挥健康

编 著: 路 西

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83891765

印 刷: 北京金顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 10.25

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1724-2/R·305

定 价: 20.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

鲜为人知的 健康新秘密——HQ

（序）

古往今来，关于生与死的思考，几乎无人可以回避。“昔年种柳，依依汉南。今看摇落，凄沧江潭。树犹如此，人何以堪！”古人一曲《枯树赋》令今人依然不禁长叹人生苦短。然而，与古人面对人生铁的规律常常束手无策、消极被动所不同，现代人由于受益于良好的社会环境，先进的生物医学技术，以及科学的保健、养生理论，完全有机会延长生命预期，提高生命质量，真正“享尽天年”。

谈到强身健体、养生保健，几乎每一个现代人都会否认其重要性和必要性，谁不希望自己活得更健康、更长寿？然而理想与现实总是有差距的，人的寿命是由生活环境、行为方式、遗传因素、心理状态、性格乃至突发事件等许多因素所决定的。因此，一个人没有身体疾病，身强体壮，并不意味着这个人绝对健康且能长寿；反之，一个体弱多病，先天基础较差的人，也并非一定真的会最终成为不健康的人，甚至有时后者比前者更长寿，而这之间的差距或者说秘密就在于：他们各自的HQ（健商）不同。

像每个人都拥有的智商（IQ，Intelligence Quotient）和情商（EQ，Emotional Quotient）一样，事实上健商（HQ，

Health Quotient) 也是一个人的个人特征之一，它是人的健康商数，健康智力，是评估一个人健康状况的全新理念。它并不是由先天因素主宰的，而是可以通过意志力和情感智力来改善，通过主动、积极地知识获取来提高。高智商的人未必一定会高健商，而高健商却一定会有助于高智商的形成和保持。

健商是一个身心健康理念，它提倡用大量的自我保健知识武装自己，要将自己的健康交由自己来主宰，而不是指望专家、药物或种种医疗机构；它强调身心相联、情感影响健康，治病不如防病，休养不如锻炼；它力图改变人们的健康医疗观念，帮助人们从纷繁杂乱的各种医疗保健信息中选定一条值得一生坚持的健康幸福之路，并最终得以乐享天年。

无论你目前的健康状况如何，无论你是否打算从现在起就为自己立个“健康账户”，我们都祝贺你能从茫茫书海中选定了这本书，因为我们深信它对你健康人生的价值，也深信你或迟或早总会想到去翻阅它并能受益良多。何况，能尽快知道自己的健商水平总是件令人欣喜的事情。

赶快行动起来吧！

序:鲜为人知的健康新秘密—HQ

第一篇

健商概念的提出及其时代意义 / 1

第二篇

个人健商自测 / 7

一、健康的生命取决于自己 / 9

二、健商指数与健商测试 / 11

三、如何完成健商问卷 / 12

四、健商(HQ)问卷 / 13

健康长寿取决于自身 / 13

问卷 A:生活方式是最活跃、
最能动的健康因素

心里健康标准 / 17

问卷 B:健康新标志——良好的精神状态
你的身体是否处于“亚健康状态” / 24

谨防现代文明病 / 26

问卷 C:自我保健——

维系身心健康的最佳捷径

RAD11/05

目 录

不要交出人生的主导权 / 32

问卷 D:人生技能——

检测你的生存意识及生活质量

容易早逝的十种人 / 37

日常生活保健最佳时间 / 38

问卷 E:健康知识——

积累健康知识胜于积累财富

五、H Q 指数自我评估 / 43

六、如何提高 H Q 指数 / 46

第三篇

影响个人健商的五大因素 / 49

一、先天遗传因素——你健康彩图的底稿 / 52

遗传病的定义 / 52

一般人对遗传因素的谬误 / 52

遗传病的预防 / 55

子女身高与父母遗传有何关系 / 56

遗传因素与常见病症的关系 / 57

二、客观生存环境——最熟悉又最陌生的健康杀手 / 59

压力和病 / 59

心理平衡十一要诀 / 61

孤寂是老年人长寿的大敌 / 64

适度紧张有助健康 / 65

光线质量影响身心健康 / 66

家居色彩与身心健康 / 68

声音与身心健康 / 71

起居通风事关健康 / 72

美化居室的保健作用 / 74

三、健商(HQ)与情商(EQ)——“体”与“魄”的关系 / 75

情商本义 / 76

低情商导致的疾病 / 80

影响健康的情绪病 / 84

保持情绪卫生 / 88

恶劣情绪——癌的“催化劑” / 92

四、生命历程的质量——高健商的保护神 / 93

胎儿期质量影响日后健商起点 / 94

(一)怎样避免有缺陷婴儿的出生

目 录

(二)母体对胎儿身高有影响吗?

人生第一个生长高峰——婴幼儿期 / 98

(一)母乳哺喂是值得珍惜的人生经历

(二)对婴儿的早年心理关怀影响其一生

成长期质量是高健商的“原始积累” / 104

(一)成长期一天要摄取多少营养

(二)成长期膳食配制注意事项

(三)青春期心理健康标准

中年期高健商的关键——抗衰防老 / 111

(一)成年人与健身锻炼

(二)运动不足对成年人健康的影响

(三)生命中不能承受之重——肥胖

(四)关于减肥

老年期健商应由健康心智主宰 / 120

(一)老人的大脑未必衰退

(二)长寿者的形体特征

(三)老年人的饮食补养

五、个人不良生活方式与习惯——高健商的头号公敌 / 135

锻炼人生每一天 / 137

- (一) 家务劳动不能代替健身运动
- (二) 空腹运动不可取, 傍晚锻炼最宜人
- (三) 警惕运动诱发疾病
- (四) 忙中偷闲的运动对健康有好处

烟酒漫谈 / 143

- (一) 多种疾病起自吸烟
- (二) 适量饮酒有益于心脏
- (三) 饮酒多少才算安全
- (四) 啤酒与葡萄酒的药用价值
- (五) 药酒不能代替餐酒

营养、饮食与健康 / 148

- (一) 什么叫合理营养
- (二) 我国膳食结构中主要营养素
比例存在什么问题
- (三) 吃得好不等于营养好
- (四) 什么样的饮食最有利于健康
- (五) 饮水不足影响健康
- (六) 基本素食最有利于健康
- (七) 水果最好饭前吃

- (八)“白领”营养之道
- (九)脑力劳动者的“脑黄金”:蛋白质+血糖
- (十)“电脑族”的护眼卫士:维生素 A
- 纠正一点偏见,改变一点生活 / 166
- (一)味精无害糖有弊
- (二)重新认识胆固醇
- (三)酱油不会致癌反能抗癌
- (四)食物相克说今非古义
- (五)真正吃不得的几种东西

第四篇

- 对待疾病的健商方法 / 173
- 一、人为什么会生病 / 175
 - 认识病因三要素 / 176
 - 治病不如防病 / 180
- 二、疾病的预防 / 182
 - 病因性预防 / 182
 - 发病期预防 / 185

治疗性预防 / 187

三、职业与健康 / 187

与职业相关的有害因素 / 188

职业病 / 190

(一)职业病的概念

(二)法定职业病范围

劳动卫生与职业病防治 / 192

脑力劳动与职业病 / 193

四、对待十类最常见疾病的健商方法 / 195

心绞痛 / 195

血压 / 200

胃痛 / 203

糖尿病 / 205

背痛 / 209

失眠 / 212

哮喘 / 214

气管炎 / 217

肺气肿 / 218

目 录

流行性感冒——流感 / 221

第五篇

不容忽视的健商医学观点——身心相联 / 223

一、心理免疫力——不是良药,胜似良药 / 226

含义与机理 / 226

病人角色意识影响康复 / 227

感情影响人的终期 / 228

二、药物背后的“药效” / 228

三、身心疾病论 / 231

精神压力和惊吓能令人猝死 / 231

精神紧张致癌论 / 232

心身疾病现代杀手病 / 233

四、学几手心理疗 / 238

简单心理疗法 / 238

第六篇

自测疾病的健商方法 / 243

一、用慢跑的方式自测健康水平 / 245

二、手足也是预知疾病的窗口 / 246

- 三、皮肤与肚脐是健康的镜子 / 248
- 四、警惕鼻子起变化 / 249
- 五、凭指甲与头发诊断疾病 / 250
- 六、味觉与疾病的关系 / 251
- 七、便秘有关衰老,验尿可知心态 / 252
- 八、舌象的变化反映内脏状况 / 254
- 九、观耳廓测心脏病 / 255
- 十、更年期提前不利于健康 / 256
- 十一、怎样自己看乙肝三系报告 / 257
- 十二、哪些人易患胆结石 / 258

第七篇

- 运动与健商 / 261
- 一、你是否患上“运动不足病” / 263
 - 帮助减肥和强健心肺的有氧运动 / 264
 - 适合任何人士的有氧运动 / 266
- 二、学会随时随地做运动 / 289
 - 在家做运动 / 289
 - 在办公室做运动 / 293

附录:

1. 部分食物维生素来源速查表
2. 部分无机盐食物来源速查表
3. 各种活动 1 小时的热能消耗量
4. 部分硬果成分表
5. 部分水果主要成分表
6. 部分蔬菜主要成分表

第一篇

健商概念的提出及其时代意义

