

解读健商
活出健康

名医点拨丛书

浙江省医学会组编

解读

健商

——健康新概念

JIE DU

JIANSHANG

◎ 戴迪 主编

浙江科学技术出版社

名医点拨丛书

浙江省医学会组编

解读

健商

——健康新概念



◎戴迪 主编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读健商——健康新概念 / 戴迪主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.3

(名医点拨丛书 / 浙江省医学会组编)

ISBN 978-7-5341-3430-2

I. 解… II. 戴… III. 保健—普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 161417 号

丛 书 名 名医点拨丛书
组 编 浙江省医学会
书 名 解读健商——健康新概念
主 编 戴 迪

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61711

E-mail: zx@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州下教印刷厂
经 销 全国各地新华书店

开 本	880×1 230 1/32	印 张	4
字 数	91 000		
版 次	2009 年 3 月第 1 版	2009 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3430-2	定 价	14.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 詹 喜 责任校对 顾 均
封面设计 孙 菁 责任印务 李 静

《名医点拨丛书》编辑委员会

主 任 李兰娟

副主任 骆华伟 郑凯航

编 委 戴 迪 金宏义 历有名 于恩彦

周郁鹤 吴溯帆 张爱珍 刘克洲

石一复 吕时铭 陆新成 尹 来

王 玲 王 莉

策 划 郑凯航 章建林 宋 东

《解读健商——健康新概念》 编写人员

主 编 戴 迪

编 者 戴 迪 冯镇湘 郑燕娜

谨以此书纪念谢华真博士获得“中国友谊奖”和“国家卫生奖”十周年

1997年,谢华真博士因对增进中加两国人民友谊,促进中加两国医务工作者的交流所作出的卓越成绩,被中国政府授予“中国友谊奖”。同年12月,为了表彰他对人民的健康事业所进行的富有成效的工作,中华人民共和国卫生部授予他“国家卫生奖”。



序

唯有健康才是人生。这句话通俗易懂,但它的内涵却非常丰富,因为失去了健康,什么爱情啦、荣誉啦、财富啦、权力啦,就都不能使人振奋。

随着社会经济的快速发展、人们生活水平的不断提高,追求健康的人越来越多,有的人在晨曦下翩翩起舞,有的人在薄雾中练剑挥拳,有的人在游泳池中击水畅游……当你走进书店、图书馆,在浩瀚的书海中,最受欢迎的也许就是医疗保健类图书。既然已有众多与健康相关的科普读物,那我们为什么还要不惜代价地编著出版这套《名医点拨丛书》呢?道理很简单,一是让读者拿到这套读物后放心。因为这套丛书是由浙江省医学会邀请浙江省著名专家教授编写的,这些专家长期在省级医院从事临床医疗、预防保健工作,他们颇有科学的理论知识和丰富的临床实践经验,具有可靠的权威性。二是让读者看了这套读物后舒心。尽管医学理论高深莫测,众多疾病表现变化多端,但专家们以当今世界医疗保健前沿的高科技为依托,用生动活泼、妙趣横生、简洁明了的科普语言,对当前和未来医疗保健的有关领域做了翔实的介绍和解说,具有很强的可读性。三是让读者阅完这套读物后称心。编写者熟知读者的需求,他们充分了解当前影响群众健康的生理、心理、环境等诸多因素,读者需要

什么,他们就撰写什么,因此具有实际的针对性。所以说这套丛书是集权威性、可读性、针对性于一体,对提高广大群众医学科学文化水平,大力弘扬医学科学,普及医用知识,具有现实指导意义。

本套丛书采取一个专题一册书的编写方法,计划分批分册出版。第一批共选择了四个专题分册出版,包括《解读健商——健康新概念》、《解读失眠》、《解读糖尿病》、《解读整形美容》,内容涉及当前全面提高全民医疗保健水平所必备的基本医疗保健知识和科学道理。

本套丛书的编写出版以让中国人远离疾病、更加健康为使命,是你的良师益友、你的健康顾问。希望广大读者能从书中获益匪浅,也希望在本套丛书的陪伴下,读者朋友们能够规避生活中的医疗风险,健康一辈子,快乐一辈子。

中国工程院院士
浙江省科协主席
浙江省医学会会长

李兰娟

2008年12月31日

前 言

我从事卫生行政领导工作多年,退居二线以后,正在从事健康促进的实践活动,越来越感到健康教育的重要性。健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。健康教育专家研究认为,健康教育每投入1元,医疗费可节约8.59元,抢救费用可以节约100元。

我国卫生部的领导一向重视健康教育,如在前些年举行的全国健康教育理论研讨会上就曾提出:“如果每个人都能主动地担负起保护自己健康的责任,建立科学的生活方式,养成良好的卫生习惯,整个中华民族的健康水平就能得以提高”;“有相当一部分疾病是可以通过转变行为或自我保健达到预防、控制或取得良好康复效果的”。同时又指出“对健康教育认识之时就是卫生工作成功之日”。2003年,中央文明办和卫生部“相约健康社区行”的广泛活动已向广大社区居民提供了高质量的《相约健康社区巡讲精粹》丛书,以殷大奎、洪昭光和杨秉辉为代表的一批医学专家投身于大众健康教育,成为医学科学普及的表率,传播和丰富了群众的医学卫生健康知识。我们浙江的医学保健专家也积极响应,纷纷编撰医学健康科普书刊。这些资料对于重视维护健康的老年人群,特别是对知识老年群体来说,犹如雪中送炭;对于顾不上自己健康的中年人来说,却并不重视;对于青年人来说,更不当回事。我们曾在浙江省内一些机关举办健康教育知识讲座,台下听众中

白发人多于黑发人,中年人参加的也不多。因此,我们感到中年人的健康教育还存在着对重视健康的舆论不足和需要启蒙教育的问题。

当今,我们缺乏的不仅仅是科学而系统的健康知识和全新的理念与方法,而是缺乏主动维护自身健康的意识,缺乏实现自我健康的能力与行动。如果大众普遍缺乏主动争取健康的意识,再好的知识也难以产生应有的效益,更不用说行为的转变了。我们感到,要使健康教育深入大众、深入人心,需要健康意识的启蒙教育和伴随终身的健康教育。

2002年,加拿大籍华人谢华真博士在中国和加拿大同时出版《健商HQ——个人健康的明智选择》一书。在这本著作中,以他对东西方医学及世界其他医学体系的广博知识和深刻的哲学思考,结合他个人数十年的临床实践,吸取各种医学体系的精华,第一次系统、完整地提出了“健商”的概念。他在书中设计的健康问卷为每一个希望健康、希望提高生命质量的人,提供了对自己健康状况进行评估的工具。有了这



前排左三为谢华真博士,前二排左七为时任浙江省卫生厅厅长的戴迪教授



个工具,人们就可以依靠自己的力量,真实、客观、科学地对自己的健康做出评估,从而制订切实可行的健商行动计划,以改善自己的健康状况。不仅如此,谢华真博士还把健商提升到一种文化的高度,创新与发展出健商文化。他认为,健商文化最重要的一点就是要大家关注健康,自己主宰自己的健康,不要把一切都交给“专家”。健商理念的提出,引起了我国政府、社会和医学保健界的高度重视。健商理念启发和解决我们健康教育中的困惑和难点,健商理念的普及和健商文化的营造,必将有助于大众健康教育在社区生根、开花和结果,这正是我们在推进大众健康教育中所期盼的。

谢华真博士是我们卫生界的老朋友,多次亲临浙江,关心、支持浙江省的卫生事业,我读他的著作《健商HQ——个人健康的明智选择》时感到特别亲切。虽然,谢博士2001年在北京工作期间因突发心脏病不幸逝世,但他创导的健商理念、健商指数测评,乃至健商文化的营造,为个人保健提供了富于新意的思路,值得我们在健康教育中研究、学习和借鉴。

戴 迪

2008年5月

健商——有利于提高国民健康素质的新理念。

——全国人大常委会原副委员长彭佩云

良好的健康状况是你最值得拥有的财富。

——《健康报》

如果健商成了每个家庭的理念,我们就会变得更健康、更幸福。

卫生部前部长陈敏章

——加拿大文化部长海蒂·佛来莱博士

第一部分 健商：引领自我健康新概念

1 健商	1
2 健康高于财富，健康需要维护	4
(1) 英年早逝折射出人才健康意识的淡薄	6
(2) 慢性病的高发反映人们自我保健观念的滞后	8
3 健康要靠自己，我的健康我投资	9
(1) 我的健康我做主	9
(2) 可以早期发现疾病的蛛丝马迹	10
(3) 落实健康新观念	11
(4) 适应医疗制度的改革	11
(5) 防控三大疾病和其他健康危机的需要	12
4 健康的一半是心理健康	12
(1) 压力与健康	12
(2) 情绪与健康	19
(3) 利导思维和弊导思维	24
(4) 学会运用利导思维	24
5 健康生活，控制生活方式病	30
(1) 生活方式	30
(2) 生活方式病的控制之道	33
(3) 生活方式病控制的基本措施	36
6 传统养生之道行之有效	44
7 传统养生之道在现代社会的运用	49

第二部分 用健商文化护卫人生之旅

1 人生各阶段的健康维护	53
(1) 中老年健康维护的重点	55
(2) 生理转型期——多事之秋的健康维护	56
2 中年人才健康危机的表现	61

(1) 心理压力持续存在	61
(2) 体质的下降	61
(3) 女性人才围绝经期危机	62
(4) 白领精英中的不健康生活	62
3 突破中年人才健康危机之路	63
(1) 提高健商,阻遏中年早衰和早逝	64
(2) 及时体检,随时保养	65
4 健商文化的营造	68
(1) 医学、保健专家引路	68
(2) 群众、学术团体和媒体参与	74
(3) 大众健康行动	76
(4) 健康箴言的运用	78
5 健商处在信息时代	87
(1) 基因研究使医学演进到“3P”时代	87
(2) 控制心血管病的新概念	89
(3) 控制血压的新认识	90
(4) 控制血脂的新认识	93
(5) 控制糖尿病的新认识	94
(6) 控制慢性病的新举措	95
6 应用互联网维护自身健康	95



健商指数的测评

1 谢华真的健商指数测评	99
2 简要健商指数测评的设计	103
(1) 简要健商指数测定20题问卷	104
(2) 简要健商指数测定20题简易量表	113
主要参考文献	116

第一部分

健商：引领自我健康新概念

1 健商

健商是健康商数(HQ, Health Quotient)的缩写,是哈佛大学医学博士、加拿大籍华人谢华真教授在借鉴世界卫生组织生活质量问卷和传统中医的自然哲学理论,结合西方主流医学和保健思想的基础上提出的维护健康的全新理念。健商是有关个人健康的智商和情商的具体体现,是评估个人健康意识、健康知识和保健能力的全新方法。通俗地说,健商就是个人的健康意识、健康知识和维护健康的能力占人们应该具有的健康意识、健康知识以及维护健康能力的份额(商数)。健商同智商、情商一样,是人类自身基本素质的标志。不同的是,健商可以通过后天不断的学习来改善,通过意志力和情感智力来提高。一旦健商得到提高,你就有能力比以前生活得更加健康。健商指数测定是了解个人健商,即个人健康意识、健康知识和健康能力的一个简便方法。健商理念教育和健商指

数的测评,赋予健康教育更大众化和更具有操作性的特点,非常适合人群自我保健和参与21世纪健康医学的需要。



健商理念

- ◎ 健康高于财富。
- ◎ 健康的责任主要在自身。
- ◎ 个人健康素质可以测定。
- ◎ 健康的生活方式是控制慢性病的基本手段。
- ◎ 主流医学进展迅速,成绩巨大。
- ◎ 新世纪精神、心理因素对健康的影响不容忽视。
- ◎ 传统养生是一种有特色的保健体系。
- ◎ 遗传基因研究取得突破性进展,疾病控制将更为主动。
- ◎ 生存环境亟待控制和改善。
- ◎ 用健商文化打造未来保健。

健商语录

◎ 人类文明进程中糊口谋生阶段已经过去,人们开始追求美好的生活。这个“美好生活”并不是要我们紧紧张张、忙忙碌碌地生活,以快餐充饥;这样的生活只会导致饮食不良,人们心理负担加重,最终疾病缠身。健商文化迫切要求变革,我们要求恢复有益身心的生活方式:细心选材烹饪一日三餐,日常饮食要对身体有益,注意锻炼身体,多与家人和朋友相聚,享受生活的真正恩赐。

——《健商HQ——个人健康的明智选择》

◎ 健康是每天生活的动力,也是人生富足的源泉。健康是自觉而谨慎的选择,并非遗传、巧合、机遇或运气引致的随机结果。

——《健商HQ——个人健康的明智选择》

◎ 把你置身未来,想象在这个世界上,身心健康被尊为人的最大成就,它比拥有一份好工作、一栋大房子或一大笔的银行存款更为重要。这是明日健商文化的追求。

——《健商HQ——个人健康的明智选择》





智商和情商

智商(IQ, Intelligence Quotient),指的是传统意义上的个体智力发展水平,它是衡量一个人聪明程度的指标,也就是我们常说的智力。人的智力,是一个人得以生存的基础。人类区别与动物,首先在于人类智力。万物莫灵于人,主要在于人有智力。社会的进步,尤其是科学技术的进步,都首先依赖于人的智力。应该说像爱迪生、爱因斯坦那样勤奋而有毅力的大有人在,但能像他们那样做得那么好、那么有成就的却微乎其微,关键就是他们的智商高于常人。然而,智商高的人是不是一定会更有成就,更能成功呢?答案是:并不尽然。于是提出了情商(EQ, Emotional Quotient)的概念。情商是相对智商而言的,指的是人的情感智力商数,它是衡量一个人情感智力水平高低的一项指标。包括情绪控制和调节能力,了解他人、激励他人和控制他人的能力,为人处世的能力。智商,主要表现为个人的智慧力、聪明力;而情商,则是与他人的沟通力、协调力与合力。情商的出现,为我们提供了新的视角,对现实中智商很高但成就平平,而智商平平却成就很高的人才现象作了很好的解释。就像在历届美国总统中,罗斯福的智商并不是一流的,却有一流的情商,因此,他被公认为是美国历史上一位卓越的领导人。有研究表明,决定事业的成功与否,智商重要,情商更重要。

2 健康高于财富,健康需要维护

“健康高于财富”似乎是尽人皆知的道理,但是,太多的人不到失去健康的时候不能真正体会到其含义,直到大病降临,才有“抱病方悔养生疏”的感叹;直到生命危在旦夕的时候才懊悔不已,或在得知某位名人英年早逝时则感受到一些震惊,意识到毕竟健康是生命的本钱!其实,除某些人发生猝死外,疾病并不是一朝一夕就能置人于死地的。以严重威胁我们健康的心肌梗死来说,心血管事件链已经清楚地告诉我们,这是一个渐进的过程。慢性病的发生和发展有其自身的规律,从危险因素危害阶段,到仅有实验室检验异常却无临床表现的亚临床阶段,再到临床表现和危急重症阶段,进而死亡或带病生存。因此,人们对健康进行经常的维护和投资。许多著名人士都曾谆谆告诫人们,健康高于财富,如英国哲学家培根的名言“健康犹如真正的朋友,不到失去的时候,不知道它的珍贵”;谢华真教授的“身体健康是人生最值得拥有的财富”;中国著名妇产科专家林巧稚“为实现自己的理想,知识和身体就是你飞翔的两个翅膀”;中国协和医科大学健康管理专家黄建始教授借用匈牙利诗人裴多菲的一首诗,形容生命和健康的关系“生命诚可贵,爱情价更高。如无健康在,二者皆飘渺”等。这些健康箴言,非常真切而中肯。

良好的健康状况是你最值得拥有的财富。但是,作为健康的财富,却没有得到应有的重视和监护。为了提高自我保健意识,我们深深感到了推广“健商”的价值。“智商

