

HEALTH
QUOTIENT

北美
最新畅销书

健商HQ

健康高于财富

〔加〕谢华真 著
Dr. Wah Jun Tze

- 1 个鲜为人知的健康秘密
- 5 大要素决定健康长寿
- 7 种情感影响健康
- 21 世纪最好的保健医生是自己
- 100 题测试健商高低

中国保健科技学会全民健康促进会首推读物
中国健康世纪行全民家庭健康工程指定读物



中国 社会 出版社

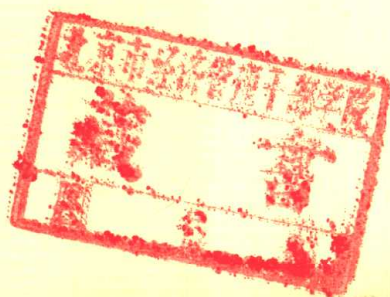
HEALTH QUOTIENT

R161
33

82486

健商HQ

〔加〕谢华真 / 著
Dr. Wah Jun Tze
石 仁 / 译



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健商 HQ/[加]谢华真著. - 北京: 中国社会出版社, 2002. 1

ISBN 7-80146-515-6

I. 健… II. 谢… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069614 号

原书名: HEALTH QUOTIENT—AN INTELLIGENT APPROACH TO PERSONAL HEALTH
(健商 HQ——个人健康的明智选择)

Copyright © 2001 by HQ Enterprises Limited

本书据 Random House Canada(加拿大兰登书屋)2001 年 3 月版翻译

版权登记 图字:01-2001-3976 号

健商 HQ

著 者:[加]谢华真

译 者:石 仁

责任编辑:向 飞

健商文库总策划:北京健商文化发展有限公司

出 版:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051720 传 真:(010)66030951

发 行:新华书店总店音像发行所

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开本印张:880×1230 1/32 开 印张 12

字 数:250 千字

版 次:2002 年 1 月第一版

印 次:2002 年 1 月第一次印刷

印 数:30500 册

书 号:ISBN 7-80146-515-6/Z·188

定 价:25.00 元

中国社会出版社独家拥有本书中文版版权,为维护广大读者和版权拥有者的合法权益,我社将配合国家有关机关坚决打击侵权和盗版行为。欢迎协助举报,一经查实,予以奖励。举报电话:(010)66051720 (010)66078621



谢华真教授(DR. WAH JUN TZE 1934.7.1 — 2001.12.12),加拿大籍华人,医学博士,毕业于哈佛大学医学院研究生院,加拿大卑诗大学医学院终身教授,世界知名的儿科专家,国际儿科学会顾问。谢华真教授在医学科学方面的成就涉及诸多领域,其贡献得到了广泛的认同:1970年他成为加拿大皇家医学院院士(FRCPC);1994年被评为加拿大杰出公民,获得联邦纪念章;1994年为了表彰他的突出贡献,加拿大政府授予他公民的最高荣誉——加拿大勋章(The Order of Canada)。

近年来,谢华真教授把注意力转向推动传统医学、特别是中医中药的研究上。他先后成为美国国家卫生研究院(NIH)和世界卫生组织(WHO)的传统医学研究专门小组成员。2000年5月,加拿大联邦卫生部宣布成立天然健康产品部,谢华真教授出任专家咨询委员会主席。2001年3月,凝结谢教授多年潜心研究成果的《Health Quotient》(健商)一书在加拿大出版发行;作为“HQ”(健商)这一全新健康理念的首创者,谢华真教授被尊称为“HQ先生”。

谢华真教授在中国倾注了更多的爱心与精力。截止到2001年12月8日,他已是第129次回国访问和工作。1986年以来,他协助14对中加两国的儿童医院建立了姊妹医院的友好关系;他本人也分别出任了中国6个医科大学的客座教授、1所中医院和26所儿童医院的名誉院长,以及许多医学院和学会的名誉系主任、名誉主席和名誉会长。由他创始并担任主席的“加中儿童健康基金会”,多次在中国遭受自然灾害的地区开展妇女、儿童援助项目,先后建立起159个灾区儿童援助中心,并捐赠了大量的药品、食品等救灾物资和数量可观的救助金,实施人道主义援助。基金会还在全国20多个省市建立了87所“爱幼中心”,用以改善中国农村儿童的健康和福利、推动农村妇幼保健教育工作。谢华真教授被誉为“华人白求恩”。

为表彰谢华真教授对中国做出的卓越贡献,1997年中国政府授予他国家奖——“友谊奖”;同年12月,国家卫生部向他颁发了中国卫生界的最高荣誉——“国家卫生奖”。1989年以来,江泽民、李鹏、朱镕基等党和国家领导人多次接见谢华真教授,对他孜孜不倦地为推动人类健康、改善社会福利、促进医学发展所做出的贡献给予高度的评价和感谢。

健康革命

欢迎来到健商世界

这是一场静悄悄的



1989年8月，国家主席江泽民亲切接见
加中儿童健康基金会主席谢华真教授



1994年10月，加拿大总督雷蒙·约翰·纳蒂辛(Ramon John Hnatyshyn)在加拿大首都渥太华为谢华真教授授予加拿大公民最高荣誉——加拿大勋章 (The Order of Canada)



1994年11月，国务院总理李鹏在北京亲切
接见加中儿童健康基金会主席谢华真教授



1999年4月20日，国务院总理朱镕基访问加拿大时，
亲切接见加中儿童健康基金会主席谢华真教授，加拿
大驻华大使贝祥（中）陪同



1998年3月，全国人大常委会副委员长彭珮云亲切接见加中儿童健康基金会主席谢华真教授，并认真听取了谢教授关于基金会工作的汇报



(摄影 王燕松)

1999年11月，全国人大常委会副委员长彭珮云，国家卫生部部长张文康（左）与加中儿童健康基金会主席谢华真教授在第八届“诸福棠奖”颁奖大会上（诸福棠教授被誉为“中国儿科学之父”，为了纪念诸福棠教授对中国儿科学的贡献，中国国家卫生部和加中儿童健康基金会于1991年共同设立了“诸福棠奖”，用以表彰为中国儿科学努力工作及为中国儿童健康和卫生保健事业做出卓越贡献的单位和个人）



1996年1月14日，加中儿童健康基金会主席谢华真教授在安徽省无为县河坝镇“爱幼中心”奠基仪式上

(自1987年至2001年3月底全国已建有80多所爱幼中心，分布在20个省、市、自治区，为基层妇女儿童保健工作提供了专用的场地、设备和技术)

1998年3月20日，加拿大驻华大使贝祥（二排右三）及使馆工作人员、中国国家卫生部副部长王陇德（二排右二）和加中儿童健康基金会主席谢华真教授（二排左二）共同出席加拿大驻华使馆捐建的河北省唐县爱幼中心奠基仪式（河北省唐县是国际共产主义战士白求恩牺牲的地方）



(彩插图片由“加中儿童健康基金会”广州办事处提供)

媒体关注《健商》

加拿大新闻周刊——此书仅仅是作者发起的健康革命的一部分。

人民日报——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。

光明日报——从某种意义上说，这是一本“用”的书，而不是“读”的书。

中国青年报——该书的目的是：通过提供全球医学的最新发展情况，转变人们对健康的看法，作出关于自我健康的决定。

中国图书商报——可以说《健商》是产品和概念一起步入市场的。

健康报——良好的健康状况是你最值得拥有的财富。

中国医药报——健商“引领”自我健康新概念。

北京日报——《健商》一书是谢华真教授集行医数十年的经验和对中西方文化的思考而就健康问题提出的哲学思想，是专门为普通读者撰写的个人保健指南。

中国新闻周刊——这是一场静悄悄的健康革命。

三联生活周刊——一位华裔加拿大名医对健康的忠告。

新华网——健商理念认为，一个人的情感、心理状态及生存环境和生活方式，都可以对健康产生直接影响。

中国新闻网——《健商》的出版发行，将引发社会对健商概念的关注。

千龙新闻网——谢华真教授用通俗易懂的语言、深入浅出的论述、旁征博引的比较，描绘出一个崭新的健商世界。

搜狐网——健商强调健康思想和文化创新。

京报网——健商描绘健康蓝图。

雅虎中国网——动手检验一下你的健商吧，看看对自己的身体、自己的健康状态和未来，到底有几分了解。

序

健商——有利于提高国民健康素质的新理念

多年来，谢华真教授一直深情地关注我国的妇幼保健事业，为此呕心沥血，作出了卓越的贡献，赢得了中国人民的尊敬与爱戴。我曾几次与他会面交谈，他对人类健康真挚的关爱给我留下深刻的印象。

前不久，我非常高兴地看到谢华真教授的《健商HQ》这本书。健商作为一种崭新的理念，谢华真教授是它的首创者。这本书汲取了古今中外医学、保健学的精华，对许多重要问题都依据最新生命科学成果进行阐述，立论确凿有据。

自古以来，健康长寿一直是人类美好的理想。改革开放二十多年来，随着经济社会的发展，我国人民比以往任何时候都更加关心自己的健康。生活质量的提高，医药科技的进步，对提高国民健康素质的作用是巨大的，但环境、心理、生活方式等因素对人的健康的影响也不可低估。谢华真教授在借鉴中医的自然哲学理论基础上，深入浅出地论证了健康与人的生理、心理、情感、精神、环境和社会等诸多因素的关系，提出由整体观念、综合护理、自我保健等构成的健商理念，并为公众提供了自我保健的知识与技巧。任何人只要有积极的人生态度，留心学习自

我保健知识，并认真付诸实践，就能够生活得更健康、更幸福。

《健商 HQ》中文版的出版发行，体现了谢华真教授对我国国民健康素质的关心。可以预期，读过此书的人们会因树立健商意识而提高健康水平。为此，我向谢华真教授表示衷心的感谢。

在我应邀写了这篇序言之后，惊悉谢华真教授 12 月 12 日在北京工作时因心脏病突发，抢救无效，不幸逝世。我深感悲痛。谢华真教授为中国人民保健事业和社会福利事业无私奉献、鞠躬尽瘁的精神将永远铭记在中国人民的心中。

全国人大常委会副委员长

彭珏云

2001 年 12 月 16 日

序（英文版）

迈进新的世纪，我们需要更高的健康商数。谢华真教授这本博学论著给我们带来了这条重要信息。凭借在东西方医学、科学领域和医疗技术方面的学问和经验，谢华真教授归纳出一个重要结论：人类若想拥有行之有效的健康系统，必须吸取东西方医学的精华，以达到良好的身体状况为目标建立健康模式。我们必须吸取新、老医学，东、西方医学领域的精华部分。我们每一个人要对自己的健康负责，确切地说，是要对自己达到良好的身体状况负责。自我保健比医院就医更能根本地改变我们社会的健康现状。

在中国这个拥有 13 亿人口的国家里，虽然条件有限，但人们还是享受着良好而合理的医疗服务。和过去相比，成千上万的人生活得更健康、更长寿。这部分得益于中国源远流长的传统医学，它着重强调人体阴阳平衡、身心并重和整体治疗。与此同时，在加拿大及其类似国家，医学和科学出现了巨大的进步，人们因而寿命延长，疾苦减轻。但是人们越是以为可以利用新的程序、药物和治疗手段，我们的医疗服务就越显得有限。

正如谢华真教授在此书中论述的，我们要把所有最好最精的医学理论结合统一起来。无论我们身处何处，都必

须利用人类与生俱来的康复力量，采取健康的生活方式生活。必须谨记精神意识在健康和保健中起着重要作用。不能光追求延长寿命，而忽略了健康状况和生活质量。更重要的是，我们必须继续不断地促进科学和技术的发展。

我们很乐意向您推荐谢华真教授关于未来保健和个人健康的理念。而且我们特别希望您在读这本书的时候，认真思考健商的概念。您的健商越高，您就越能更好地把握您的健康。假若健商概念家喻户晓，我们将会生活得更健康，更幸福。

21 世纪，我们的世界确实需要更高的健商。

陈敏章

中华人民共和国卫生部原部长

海蒂·弗莱

加拿大多元文化部部长

健商的整体医学模式

主流医学

主流医学被认为是科学医学，在诊断和治疗中应用科学与技术，并着眼于分子与结构的异常性。

身心医学

身心医学有各种各样的治疗方法：入静、放松疗法和社会支持团体等，都是通过利用人的精神意识来达到生理上、心理上和身体上的健康。

辅助医学

辅助医学是使人形神相守、身心统一的治疗方法。自然疗法医学强调自然康复。当代的许多其他辅助疗法则侧重于某个具体的概念和方法。

综合整体的保健方法

验证严明的科学

以患者为中心的护理

自我保健方法

最佳的保健模式

健商医学

谢华真, CM,MD,FRCPC

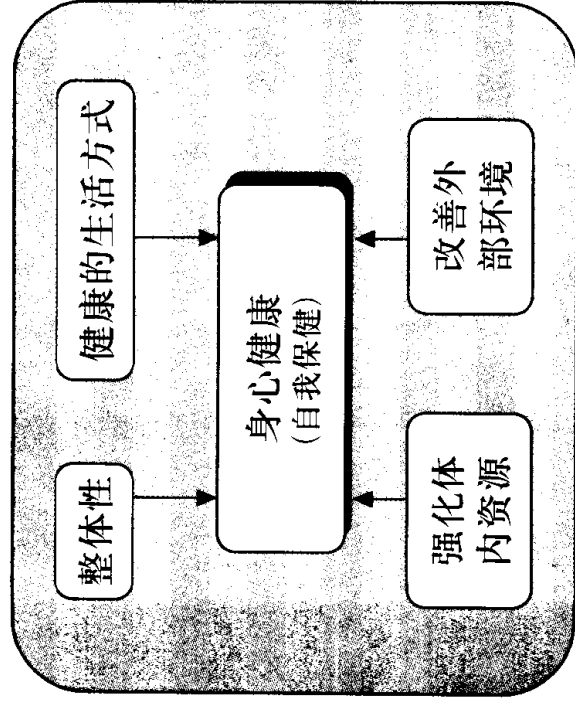
健商

健商倡导的健康概念与保健模式

获得身心健康的理想途径

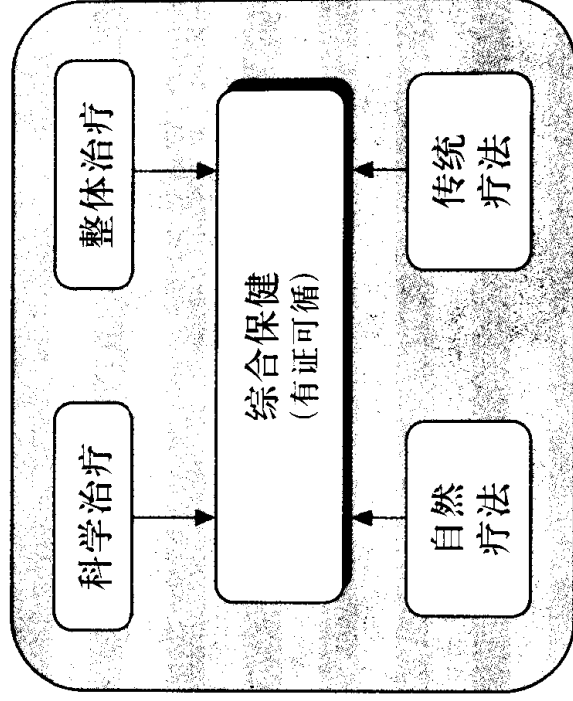
身心健康模式
(健商文化)

实现身心健康的最理想状态



综合保健
(健商医学)

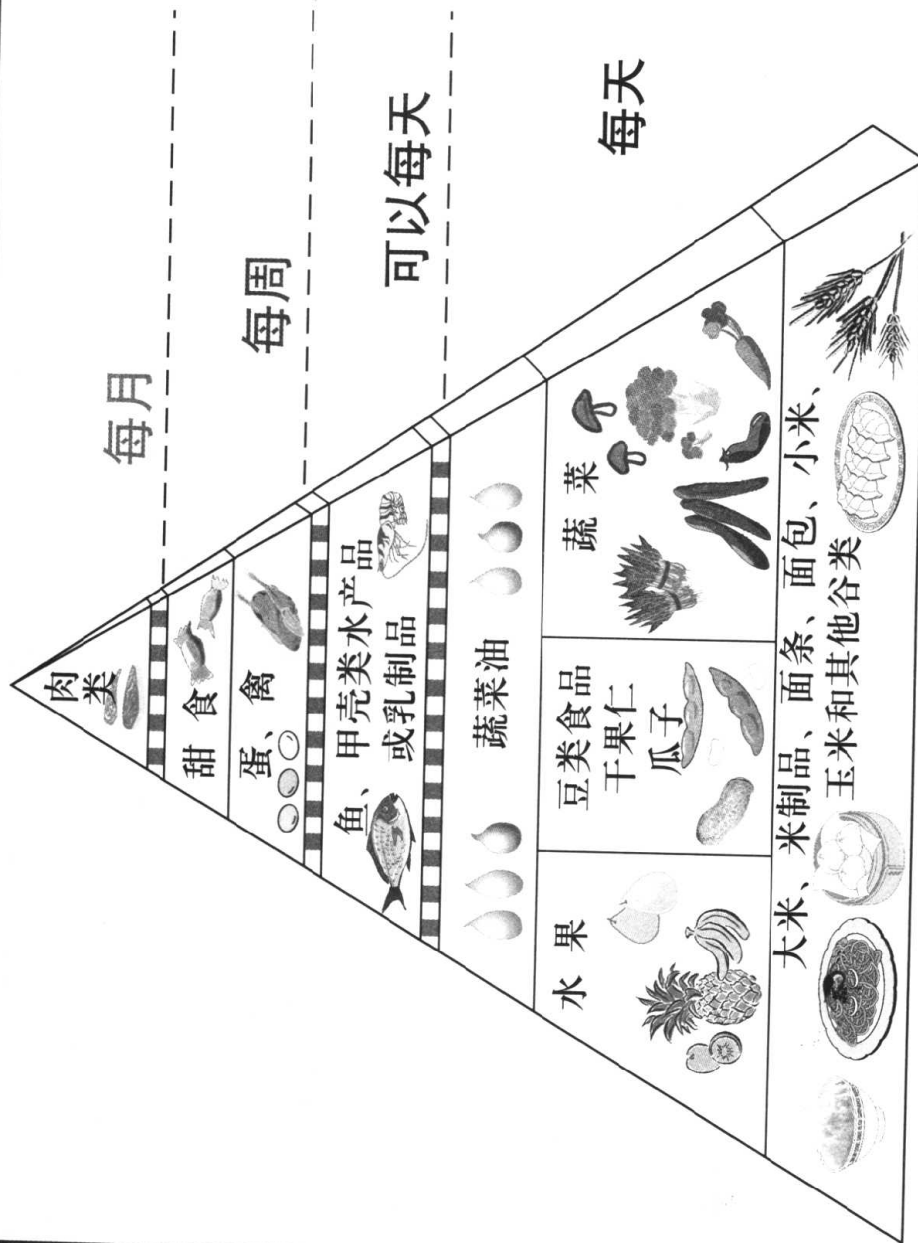
利用所有保健体系的精华作为治疗工具



谢华真, CM,MD,FRCPC

健商

亚洲饮食结构



谢华真, CM,MD,FRCPC

健康