

身心健康才是真健康

——心理年龄与生理年龄的完美统一

(日) 稻田太作 著
智慧大学 译



天津科技翻译出版公司

身心健康才是真健康

——心理年龄与生理年龄的完美统一

(日) 稻田太作 著
智慧大学 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号：图字：02-99-58

图书在版编目 (CIP) 数据

身心健康才是真健康：心理年龄与生理年龄的完美统一 / (日) 稻田太作著；智慧大学译. —天津：天津科技翻译出版公司，1999. 9 (2002. 1 重印)

ISBN 7-5433-1157-7

I. 身… II. ①稻…②智… III. 健康—心理测验 IV. B-841. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 35923 号

授权单位：[日本] 成美堂

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出版：天津科技翻译出版公司

出版人：邢淑琴

地址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电话：(022) 87893561

传真：(022) 87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷：保定市印刷厂印刷

发行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32 开本 7.375 印张 141.6 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数：5 001—10 000 册

定价：9.00 元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

作者简介

稻田太作，1934 年出生于日本神户市，毕业于庆应义塾大学文学部。经营顾问公司，负责适性调查的开发、教育训练的工作。1975 年，主持 PDS 研究所。利用电脑、OMR 进行企业级的各种标准化适性调查，职业场所意识调查的开发，活用的指导。实施潜在能力、意识革新的教育训练。为日本心理学会会员、产业心理研究所所员。主要著书包括《潜在能力的开发与活用的方法》、《工作与性格的适性》、《开发领导能力》、《成功领导能力》、《在公司中如何生存》、《心灵开发 56 章》、《新 IQ 自我诊断测验》、《职业适性自我诊断》、《头脑的开发训练》、《向超能力挑战》、《召唤幸运的男子能出人头地》、《幸运·运（7 项法则）》、《性格改造实践讲座》及其他多数。

内容提要

您要过着比实际年龄更年轻、更快活的人生呢，还是要过着比实际年龄老，并且没有希望、没有梦想的人生呢？决定全在于你自己！

若身心健全，则凡事皆可行。可以比别人更努力二三倍，也可以比别人快乐四五倍。只要比别人多努力两倍，快乐就会增加四倍。因此，要进行合理的健康管理以及工作、生活的正确做法。

本书是关于身心健康的自我诊断测验，同时也有显示对此测验的自我评价方法！对于今后您如何掌握自己的身心健康状况，将有莫大的帮助。

前 言

人类会随着年龄而逐渐老去。不管再怎么留意健康、节制饮食，依旧无法战胜这个自然的定律。但是，难以防止的老龄化现象却具有很大的个人差异。即使年龄相同，但生理上最年轻的人和老化最严重的人，同样是 45 岁，就可能有 12 岁的年龄差距。

也就是说，实际年龄都是 45 岁，生理年龄表现较年轻的人外表看起来可能只有 30 几岁，但生理年龄表现较老的人，可能显现出 50 几岁的面貌。这种生理年龄的差距会成为寿命的差距，成为社会活动的能量差距，成为个人人生发生极大变化的要因。

“你的生理年龄是几岁呢？”

“觉得自己很年轻呢，还是很老？”

现在你或许认为无所谓吧！但是，如果你在意自己的健康，想使人生快活地过下去，就要努力强化健康、保持

健康，使你的身心朝着健全的方向跃进，心中充满年轻的能量。接着再进行这项“健康心理测验”，对于自己的身心健康度进行自我评价。然后建立科学的生活规律，进一步加强训练，就能够保持健全的身心。

要过着比实际年龄更年轻、更快活的人生，还是要过着比实际年龄老、比他人老、没有希望、没有梦想的人生？决定权掌握在你自己手上。

若身心健全，则凡事皆可行。可以比别人更努力两三倍，也可以比别人快乐四五倍。只要比别人多努力两倍，快乐就会增加四倍。因此，我们必须进行合理的健康管理，以及工作上、生活上的正确做法。

本书提供了关于身心健康的自我诊断测验，同时说明对此测验的自我评价方法。

首先要把握自己身心的健康状态，然后实行维持健康的方法。将身心健康进行综合评价，就得出“健康指数”。依此“健康指数”的值，大致能综合掌握身心的健康状态，有助于今后制定增进健康、健康管理的计划。

目 录

第一部分 测量体力年龄的体力指数

体力的自我诊断法	3
1. 体力年轻才是真正的年轻	3
2. 体力测定的实施	4
3. 了解体力年龄的体力指数之求法	12
体力指数的自我评价法	15
1. 体力指数 85~100 的人	16
2. 体力指数 69~84 的人	19
3. 体力指数 53~68 的人	22
4. 体力指数 37~52 的人	24
5. 体力指数 36 以下的人	27

第二部分 能早期发现疾病的成人病指数

成人病自我诊断测验	33
1. 年龄增长后容易罹患的成人病	33



身心健康才是真健康

- 2. 成人病的特征 37
- 3. 成人病自我诊断测验的方法 38
- 4. 成人病自我诊断测验的记分与整理 42

成人病的自我评价法 46

- 1. 利用成人病指数的自我评价 46
- 2. 脑中风与动脉硬化的自我评价 49
- 3. 心脏病与高血压的自我评价 52
- 4. 糖尿病的自我评价 56
- 5. 肝脏病的自我评价 60
- 6. 白内障与青光眼的自我评价 64
- 7. 自觉症状的自我评价 67

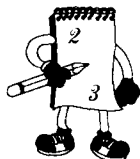
第三部分 测量心理健全度的精神健康指数

精神病情的自我诊断测验 71

- 1. 文明进步的反动与精神的健全被腐蚀了 71
- 2. 精神病情自我诊断测验的方法 74
- 3. 精神病情自我诊断测验的计分与整理 79

精神病情的自我评价法 82

- 1. 利用精神病情指数进行自我评价 82



- 2. 不安神经症的自我评价 86
- 3. 歇斯底里症的自我评价 89
- 4. 精神分裂症的自我评价 93
- 5. 轻躁症的自我评价 97
- 6. 抑郁症的自我评价 101
- 7. 精神病质的自我评价 105
- 8. 虚构症的自我评价 110

第四部分 观察干劲的精神充实指数

精神充实度自我诊断法 115

- 1. 生活充实度自我诊断测验 116
- 2. 精神安定度自我诊断测验 118
- 3. 气力充实度自我诊断测验 121
- 4. 人际关系度自我诊断测验 123
- 5. 自我启发度自我诊断测验 125

精神充实度的自我评价法 128

- 1. 精神充实度的自我评价方法 128
- 2. 精神充实指数的自我评价 129
- 3. 生活充实度的自我评价 131



身心健康才是真健康

- 4. 精神安定度的自我评价 132
- 5. 气力充实度的自我评价 134
- 6. 人际关系度的自我评价 135
- 7. 自我启发度的自我评价 137

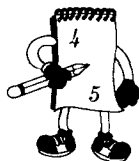
第五部分 延长寿命的健康管理指数

健康管理自我诊断法 141

- 1. 体调度自我诊断测验 143
- 2. 老化度自我诊断测验 145
- 3. 压力度自我诊断测验 149
- 4. 生活管理度自我诊断测验 155
- 5. 精神管理度自我诊断测验 158

健康管理的自我评价法 160

- 1. 健康管理的自我评价方法 160
- 2. 健康管理指数的自我评价 161
- 3. 体调度的自我评价 163
- 4. 老化度的自我评价 164
- 5. 压力度的自我评价 166
- 6. 生活管理度的自我评价 168



7. 精神管理度的自我评价 170

第六部分 测量身心综合健康度的健康指数

健康指数的求法 175

健康指数的自我评价 176

健康指数的综合评价图表 180

1. 健康指数综合评价图表的求法 180

2. 健康指数综合评价图表的观察方法 182

第七部分 为了增进健康而创造体力的方法

1. 训练的准备 187

2. 正坐的柔软体操 188

3. 综合姿势 194

第八部分 创造年轻的神经赋活法

1. 使头脑清晰，心情愉快的头部及颜面部指压 203

2. 消除疲劳，强化内脏的肩、胸、腹部指压 206

3. 使自律神经稳定的背、腰、臀部指压 209

4. 使呼吸、心脏功能旺盛的手部指压 211

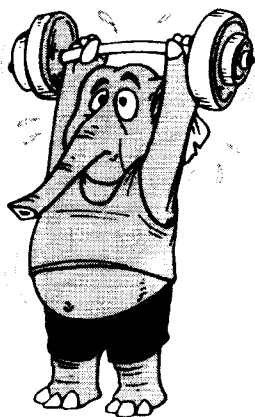


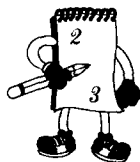
身心健康才是真健康

5. 对高血压、神经痛、妇女病有效的
脚部指压 215

第一部分

测量体力年龄 的体力指数





体力的自我诊断法



1. 体力年轻才是真正的年轻

“人生只有 50 年”——这是以前的说法。现代社会，50 岁还算是青年，正是可以活用以往的经验，专心投注于自己的事业的年龄。但是，这个年纪的体力年龄因人而异，据说最大有 10 岁左右的差距。有的人还如 40 岁的人一般，生龙活虎地工作，有的人却已经不想工作，只想辞职休息。

年龄越大，就越不能以年龄评断一个人，而必须以个人实际的体力、精神作判断。一遇到失败或是事业上不顺利的时候，就会立刻想到“啊！可能是年纪大了。”把责



身心健康才是真健康

任归咎给年纪，那就表示你已经老了。为了避免这种情形，平常就要检查自己的体力及精神力，实际把握自己的身心健康度，才能充满自信地面对自己的工作。

在此为各位准备了一些能轻易进行自我诊断体力年龄的测验，希望各位能把握目前自己的体力指数。测验结果若属于普通，现在的年龄就与体力年龄相同；指数表现若较高，表示体力年龄比实际年龄更年轻。相反，若是出现较低的结果，那就表示体力已经衰退了。但这个评价不是绝对的。只要稍加训练，每个人的体力指数都会提高。最重要的就是要客观地把握自己的体力，积极进行今后的健康管理，避免体力逐年衰退。



2. 体力测定的实施

“体力度”是指身体对环境的适应能力的体力程度。有体力的话，对于自己所希望的事就能全力以赴，而且不容易疲劳，复原力也较高，不易罹患疾病，也能过着较富裕的生活。根据体力测定，能知道自己实际的体力年龄。