

健商HQ

健康高于财富 (第二版)

HQ

HEALTH QUOTIENT

健康商数

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

[加] 谢华真 (Dr. Wah, Jun Tze) 著

[加] 健商企业有限公司 译

中国社会科学出版社



健商HQ

健康高于财富

HQ

HEALTH QUOTIENT

健康商数

4. 如何提升健康商数

5. 如何提升健康商数

6. 如何提升健康商数

7. 如何提升健康商数

8. 如何提升健康商数



1. 如何提升健康商数

2. 如何提升健康商数

3. 如何提升健康商数

健商HQ

健康高于财富 (第二版)

HQ

HEALTH QUOTIENT

健康商数

中文样本图书

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

[加] 谢华真 (Dr. Wah. Jun Tze) 著

[加] 健商企业有限公司 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:中国社会科学出版社,2001.12

ISBN 978-7-80146-515-3

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)英文版翻译

版权登记 图字:01-2001-3976 号

书 名:健商 HQ

著 者:[加]谢华真

译 者:[加]健商企业有限公司

责任编辑:向 飞

出版发行:中国社会科学出版社 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

编辑部:(010) 66020531 (010) 66026806

发行部:(010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部:(010) 66060275 电传:(010) 66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:170mm×240mm 16 开

印 张:19.5

字 数:290 千字

版 次:2009 年 1 月第 2 版

印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

(版权所有,侵权必究。举报电话:(010) 66026806)

中国健康世纪行——健商走进千万家

《健商HQ》作为21世纪人类最新的健康文化和全新的健康理念,是由国际著名的人类健康专家、美国哈佛大学医学博士、加拿大籍华人谢华真教授真情奉献给中国人民的一份千年厚礼和美好祝愿。

新世纪需要新健康,通过传播和普及科学的健商文化,提高健康水平和生命质量,是全人类的终极目标。21世纪,人类将进入健商时代。《健商HQ》在新千年的推出,是人类文明史上的一个里程碑,它将载入人类文明大词典。健商同智商、情商、财商……一样,是人类自身基本素质的标志,但它又是最基础、最根本和最关键的,人类的一切活动都要以高水平的健商作为保证。今天我们缺乏的不仅仅是科学而系统的健康知识和全新的健康理念与方法,而且更重要的是缺乏实现自我健康的能力与行动。《健商HQ》独创了个人健康量化测试标准,并对如何获得更高的健商提出了全方位的指南,将健康的权利与责任回归人类自身。21世纪,随着国民经济的发展和社会医疗保障制度的深化改革,要求人们对自身的健康真正负起责任来。人人享有卫生保健,全民族健康素质的不断提高,是人民生活质量改善的重要目标,是经济和社会可持续发展的重要保障。中国健康世纪行——健商走进千万家被列入新世纪全民家庭健康重点推广工程,将根据谢华真教授的初衷,把健商文化普及到中国千家万户,让每个普通人都可以切实把握自己的健康命运,进而提高全民族的健康素质和科学素养。

一本好书可以改变一个人的命运,一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。

中国保健科技学会全民健康促进会



谢华真博士把健商提升到一种文化的高度，发展出了一种健商文化。他认为健商文化最重要的一点是自我保健，在这个纷繁杂乱的世界上，“你要主宰你自己的健康命运，而不要把一切都交给‘专家’”。因此每一个人都应该了解必要的健康知识，掌握保持健康的技能，这样才能使自己永远健康。谢华真博士还特别强调不能只认为健康就是没有病，而是要把健康看成身心全面健康的状态，它“包括你存在的所有方面——身体的、精神的、情感的、心灵的、环境的和社会的”。为此他主张必须告别我们这个时代自我放纵的不健康的生活方式和习惯，从保持身心全面健康的角度去创造一种全新的生活和健康方式。

序

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 彭珮云

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 30 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。

彭珮云

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

目 录

中文版序	全国人大常委会原副委员长	彭珮云 / 001
英文版序	中华人民共和国卫生部原部长	陈敏章 / 003
	加拿大多元文化部部长	海蒂·弗莱

第一篇 健商指数与健康

导 言 健商	(001)
--------------	-------

第一章 健商指数

H

生命质量是一幅广阔的图画，生理健康、心理状态、独立程度、社会关系、个人信仰和外界影响等，构成图画里的一笔一画。我们要像艺术家一样，不断地把更多富有意义和开心的东西画进我们生命的图画里。

Q

一个更加健康的框架	(009)
-----------------	-------

健康测试：揭开一个鲜为人知的秘密 / 010

什么是最佳身心健康 / 011

掌管自己的健康 / 013

健商问卷 检测你的健康	(014)
-------------------	-------

第一类 自我保健	(018)
----------------	-------

第一部分 获得身心健康的方法 / 018

第二部分 对待疾病与不适的措施 / 020

第三部分 身体和情感状态的意识 / 021

第四部分 积极的个性 / 022

第二类 健康知识 (023)

第一部分 健康知识 / 023

第二部分 关于医疗保健系统的知识 / 025

第三部分 维护健康的知识 / 026

第四部分 危害健康的因素和健康监测工具的知识 / 027

第三类 生活方式 (028)

第一部分 抽烟、喝酒、吸毒 / 028

第二部分 饮食、营养与饮食习惯 / 030

第三部分 锻炼与健身 / 031

第四部分 日常生活 / 032

第四类 精神状态 (033)

第一部分 精神与心理状态 / 033

第二部分 情感状态 / 035

第三部分 个人信仰 / 036

第四部分 压力 / 037

第五类 生活技能 (038)

第一部分 主要生活技能 / 038

第二部分 环境和工作 / 040

第三部分 社会关怀、支持与行为 / 041

第四部分 人际关系 / 042

结果 你的得分意味着什么 (043)

健商分数图示 / 044

应用你的健商指数 (048)

个人策略 / 049

需要认真对待的十三个问题 / 049

您一生的健康之旅 (052)

总 结 (054)

第二篇 健商与增进身心健康

第二章 遗传禀赋与生存环境

H

影响健康的两个最重要的因素是遗传基因和生存环境。它们是你的健康彩图的底稿。你对它们了解越多，对它们如何影响健康、如何相互作用了解得越深，你就能变得越健康。

Q

遗传基因及在健康中的作用 (061)

你的生命蓝图——DNA 与遗传密码 / 062

遗传、衰老与长寿 / 062

疾病的遗传基础 / 063

遗传性疾病与先天性缺陷 / 064

遗传基因与慢性病 / 065

癌症

心脏病

精神障碍

遗传基因与成瘾 / 066

生存环境与健康 (066)

日常生活中的有毒污染物 / 067

常见的室内有毒物质 / 068

室内环境导致的健康问题 / 069

楼房引起的疾病

楼房厌恶综合征

户外环境污染对健康的影响 / 070

你会患与环境相关的癌症吗 / 071

环境健康研究的新视角 / 071

社会环境与健康 (072)

工作压力与工作环境 / 073

孤僻自闭 / 073

第三章 健康的精神意识

H

研究发现，有过长时间焦虑、悲伤和悲观经历的人，或者紧张状态和敌对情绪长期得不到缓解的人，或者经常愤世嫉俗和怀疑心很重的人，他们生病的危险是正常人的两倍。

Q

身心关联 (078)

精神状态与免疫系统 / 079

缓冲疾病 / 079

做一个乐观主义者 / 080

逆境商数 AQ (081)

友情助你更长寿 / 082

身心健康与信仰 / 082

对付压力 (083)

压力的影响 / 084

生理上 行为上 心理上

放松技巧 / 086

放松反应 潜心默念

对付日常焦虑和压力的窍门

情感智力与健康 (089)

医学的盲点 / 092

第四章 生活方式与健康

H

在一项调整身高的研究中，人们发现中国人摄取的热量比美国人少20%，但美国人比中国人胖25%。平均起来，中国人吃的食物中脂肪含量是美国人的1/3，动物蛋白是1/10，而纤维则是美国人的3倍。中国人的饮食习惯有助于降低的心脏病、糖尿病和癌症的发病率。

Q

合理饮食，有益健康 (099)

你的生活美好吗 / 099

营养食品：未必没有好味道 / 100

亚洲美食古方秘密 / 101

其他饮食推介 / 102

豆制品 胆固醇

白糖指数 食物纤维

糖 盐 植物化学物与植物雌激素

思考中国饮食之谜 / 106

素食 补充剂 抗氧化剂

饮食模式 / 109

餐馆菜谱新设计 / 110

家庭烹饪再思考 / 111

菜谱点子 / 111

开胃菜 主菜 配菜 主食

甜点 新鲜果汁 绿茶 葡萄酒

新的膳食经验 / 113

怎样使饮食合理、有益健康 / 113

锻炼使你青春永驻 (114)

运动对你有何益 / 115

经常锻炼身体能助你避免下列健康问题 / 116

心脏病和中风 高血压 非胰岛素依赖型糖尿病

肥胖症 背疼 骨质疏松症

怎样制订锻炼计划 / 118

尝试练习太极拳 / 119

做多少锻炼才够 / 120

适度锻炼 增氧健身活动 伸展筋骨和增强肌肉运动

不健康的习惯，不健康的生活 (123)

吸烟 / 123

吸烟危害他人 吸烟对健康的危害

戒烟有什么好处 吸烟的预防

干预：采取积极行动戒烟，改掉陋习

谁能戒烟 戒烟的方案

嗜酒 / 128

适量饮酒的好处

戒酒的好办法

饮酒建议小结

前面的路 (130)

第五章 健商与生命之旅

H

母乳喂养可以提高孩子的智商 8.3 个百分点。

青少年是最容易成为不良饮食习惯的牺牲者的群体。

大肚子不容忽视。那些年龄超过 40 岁,腰围在 90 到 100 厘米的人比正常人得高血压和糖尿病的危险要高出一倍。

Q

孕妇 (134)

胚胎与胎儿的发育 / 135

孕期保健 / 135

关键时期: 从出生到三岁 (136)

孩子发育中的大脑 / 137

初生数年影响一生 / 138

童年至青春期 (144)

青春期 / 145

青少年面临的危险

生活技能提示

成年期 (147)

控制体重, 避免肥胖 / 147

肥胖的原因 / 149

如何抵御肥胖 / 150

老年期 (152)

自然衰老的过程 / 152

自然衰老与易感体质 / 153

是您, 而不是您的遗传基因在主宰健康 / 155

老年人的营养 / 157

饮食营养建议 / 157

热量 水平衡 脂肪
碳水化合物 蛋白质
老年人要补充微量元素 / 158
激 素 / 159

第三篇 健商与未来保健

第六章 主 流 医 学

H

研究人员提出，只要有足够的资金和几次幸运的突破，他们就可以把人类的寿命延长到不可想象的程度。

Q

现代医学的进步 (165)

人类基因组计划 / 168

神经科学的进步：对大脑的认识 / 171

医疗技术的进步 / 172

DNA 重组技术 成像技术的进步 计算机辅助诊断

其他医学进步 / 175

主流医学的现状 (175)

抵御慢性病 / 178

关于糖尿病的警告 / 179

抵御微生物的战役：新老传染性疾病 / 180

另一项红牌警告：药物的副作用 / 181

未来一瞥 (182)

基因图谱 长寿 设计药品 疫苗 远程医学

激光疗法 机器人治疗 芯片置入 便携式医疗

人造器官 异种（跨种群）移植 给药途径

21 世纪的生活：来自世界卫生组织的报告 / 188