

最新家庭健康
生活丛书



健康评测

— 给自己的健康打分

主编 / 李乃卿

健康状况自测必备

健康储蓄随时知道

学苑出版社

健康评测

— 给自己的健康 **打分**

主编 / 李乃卿

健康状态自测必备

健康储蓄随时知道

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康评测——给自己的健康打分/李乃卿 主编. —北京:学苑出版社,2004.2
(最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-2238-4

I. 健… II. 李 III. 健康-评估 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106343 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:李 戎 张致民

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:10

字 数:102千字

版 次:2004年2月北京第1版

印 次:2004年2月北京第1次印刷

印 数:0001—5000册

定 价:18.00元

李乃卿教授简介



醫者，仁也，系天下之蒼生
藥者，靈也，救萬民于苦難

李乃卿

李乃卿，男，62岁，山东省乳山市人，1964年7月毕业于山东医科大学医疗系。1972年~1973年脱产学习中医2年。1989年~1990年日本东京国立癌中心研修。1964年9月至今，北京中医药大学东直门医院工作。教授、主任医师双职，博士生导师。享受国务院特殊补贴，国内著名中西医结合外科专家。入选英国剑桥世界名人录(1996年版)。任大外科主任，西医外科教研室主任，从事中西医结合外科专业和肿瘤外科专业。北京中医药大学学位委员会及学术委员会委员，全国中西医结合急腹症专业委员会理事，北京抗癌协会理事，北京中西医结合研究会理事，外科专业委员会主任委员，肿瘤专业委员会副主任委员；中华中西医临床杂志主编，中国中西医结合杂志编委，全国高等中医药院校临床教育研究会外科分会理事长。发表论文100余篇，著作15部，其中主编12部，近千万字。主编《胃肠癌手术图谱》、新世纪全国高等中医药院校规划教材《西医外科学》和《中西医结合外科学》等。目前。培养博士生4人，硕士研究生8人。

主持负责研制的“参芪扶正注射液”为二类纯中药大输液，填补了我国纯中药大输液的空白。负责研究总结的“参芪扶正注射液配合化疗治疗消化道恶性肿瘤的临床观察与基础研究”课题，获国家中医药管理局科技进步三等奖，“参芪扶正注射液”新药研究，获得2002年度广东省优秀产品二等奖和2002年度北京市科技进步二等奖。

长期参与健康科普宣传教育工作，代表著作有《癌症康复指导》、《中青年保健问答》、《家庭医疗全书》等。自1985年以来，多次组织癌症患者“康复指导学习班”。

学苑出版社隆重推出

《最新家庭健康生活丛书》编委会



最新家庭健康生活丛书

为小康家庭量身定做的自我保健丛书
为男女老少解除病痛的健康生活指南

因人而异

因病而设

深入浅出

简便验廉



《家庭行医家庭宝诂》
家庭足治疗床与保健指南
《最新家庭健康训练与营养指南》
家庭教你练健康
《病之家庭保健》
家庭中的家庭疾病自测
《最新家庭健康处方》
病、症、症的治疗最佳选择
《最新家庭健康治疗方案》
由专家为患制定 360 项方案
《家庭健康综合防治方案》
从膳食营养到身心状态的调理
《最新家庭健康综合防治》
不同年龄阶段人群的健康提示
《家庭综合防治方案一日一防》
《养生指南一日一防》
《家庭养生指南——理论指南》
饮食、家庭防治 200 法
《家庭养生大忌——理论指南》
《家庭健康保健指南》
100 种心理疾病案例解析
《评测指南》
按自己的健康打分
《重大疾病的防治指南》
预防疾病 140 例

把握时代潮流
引导健康风尚

阖家必备
居家必用



《家庭健康——理论——家庭指南》
《家庭健康——理论——家庭指南》
《家庭健康——理论——家庭指南》
《家庭健康——理论——家庭指南》
《家庭健康——理论——家庭指南》
《家庭健康——理论——家庭指南》

责任编辑：陈 辉

封面设计：李 戎 张致民

《健康评测》编委会

主 编 李乃卿

副主编 李晓燕

策 划 张银俊

参加编写人员

祝莉丽 周柯鑫

辛 明 宋 冰

张书信 史晓光

曹克刚 王亚红

曹 羽 孙 欣

魏永煜



健康是长寿的源泉，并使生命历程绚丽多彩。因此，自有人类文明史以来，健康长寿就是人们不断追求的。在我国流传最为广泛，至今还被人们考证着的故事，是秦始皇曾派遣数百名童男童女渡海东瀛求取长生不老仙药。而今天，随着现代科技的发展，物质生活的逐渐丰富，千古帝王“长寿梦”正在被历史验证和实现，并成为平民百姓望而可及，不断追求的目标。当今，社会对自我保健知识的“需求量”急剧增加，时势造就了一批大师级健康科普宣传人物，他们把积累多年、丰富而宝贵的经验传授给广大人民群众，使大家逐渐成为健康的饱学之士，能够驾御自己的生命之舟，胜利到达健康的彼岸。

当前，科普图书市场中，尚无量化健康的专门论著。对整体健康质量的量化，称之为“健康评测”，这一概念的推广尚处于起步阶段。李乃卿教授《健康评测》一书的问世，就是为大家自我“称量健康”而精心设计和打造的第一杆“秤”。

该书从多层次、多角度帮助你，时时处处纠正自己的无知，从而减少健康透支和增加健康储蓄。俗话说“良言一句暖三冬”，书中评测的每个条目既是一个量化指标，又是一条医生发自肺腑的忠告，因此每一个测评都会使你在健康长寿的道路上受益





健康评测

给你自己的健康打分

序

匪浅。

作为新世纪的健康礼物，当这本书送到你手中、装在你心里时，请应用这杆“秤”，学会自我评测健康的方法，掌握科学测试的数据，纠正对健康的无知，使您成为生命的强者、健康的博学之士。

中国工程院院士

吴咸中





序 二

“医学之父”希波克拉底早在两千年以前就指出：“病人的本能就是自己的医生，而医生是帮助本能的”。这充分说明自我保健的重要性。可惜，长期以来人们在高估医疗能力的同时，低估了自身的防御机能和潜力，导致了医疗决策的重大失误。今天，我们首要的任务是教育大众，不要过分依赖药物和手术，要加强自我保健的防护意识，牢记世界卫生组织的忠告：“千万不要死于无知”。

当我拿到《健康评测》这本科普专著样稿时，倍感面熟和亲切，这是我们丽珠人与李教授经常磋商和探讨的话题，也是我们每次对外宣传“参芪扶正注射液”新药的宗旨和大意。手中的样稿又有很多新颖和独到之处。既往类似的中医保健养生的论著，虽然内容笃实，但文字用语深奥生涩，缺乏通灵之气，使诸多读者望而却步，不易普及。《健康评测》以崭新的模式面世，深入浅出，融贯中西，雅俗共赏，易记便用，真正达到了健康科普三大标准：“一看就懂，一懂就用，一用就灵”。健康自我评测后，让我们揣着明白过日子，并使我们豁然发现：健康没有什么秘密，健康就伴随在你的衣、食、住、行里。

我与李教授相知、相识廿余年，在共同研制“参芪扶正注射





健康评测

给自己的健康打分

序
二

液”的风雨变幻莫测的年代里，深切感到教授是一位学识渊博、著作丰厚、作风严谨、平易近人的勤奋学者，他的人生座右铭是：“医者，仁也，系天下之苍生；药者，灵也，救万众于苦难”。为了提高肿瘤患者的生存质量，他坚定不移地投身到手术刀与中药的结合研究中，成功的研究出国家级Ⅱ类新药“参芪扶正注射液”。这不仅填补了我国纯中药大输液的空白，而且使该药成为迈向数字化中药的典范。

“古今来，许多世家无非积德；天地间，第一人品还是读书”，读书与积德，二者是相辅相成，共同消长的。俗语说“一句好话暖三冬，一册好书用一生”。《健康评测》是一本无价宝书，将使你成为一名保健博学之士。

《健康评测》是老百姓不花钱就能健康长寿的宝典，我们将把它作为健康礼物，赠送给健康的、亚健康的或者受病痛折磨的朋友们。

丽珠集团利民制药厂

阿伦·陈





前言

“天行健，君子以自强不息”《周易·乾·象》

健康可以评测，这是生命科学发展的里程碑，是人类健康标志的巨大变革，也是健康评测千年一变的历史转折。

迈入新世纪以来，健康新理念刮起了一场巨大的风暴，诸如“健康高于财富”，“知识就是健康”，“从储蓄金钱到储蓄健康”，“没有健康就没有一切”，“自我保健可以取得最佳的健康”等等，这些振奋人心的口号已经响遍神州大地，鞭策人们轰轰烈烈地投入到健康锻炼的洪流中。

目前图书市场中倡导健康的手册、指南、语录等科普专著十分丰富和畅销。这类书籍的宗旨都是论述健康的重要性，告诉人们要淡泊名利，清心寡欲，平衡心态，注重锻炼。同时，在健康宣教的洪流中，也涌现出一批旗手和大师级著名人物，如洪昭光、向红丁和胡大一等教授。“时势造英雄”，这是历史的需要，也是健康宣教的期求。媒体的鼓动作用产生了巨大的社会反响，使全国平民百姓对健康的认识提高到一个新的境界。当前很多人的心态发生了巨大变化，有些人“不爱金钱敬神仙”，心目中的“神仙”活得潇洒永不老。

对于健康的追求是人生的永恒和根本。健康储蓄需要从“仓





粒滴水”做起，拥有多少健康财富需要定期的评测。健康评测的作用是指导人们如何作好健康储备的“开源和节流”。增加健康的收入和贮存，减少健康的损害和支出，这是需要人们终生努力的。健康评测其实是健康理念的组成部分，单提健康的重要性，而忽视健康评测的作用，是难以达到健康的。

当前，科普图书市场中尚无健康评测的专门论著，对健康的称重尚属于起步阶段。世界卫生组织在 20 世纪 90 年代制订的“生存质量量表”是健康评测的权威性依据，但由于文化背景和国情差异，在我国还未受到重视和普及。目前沿用的“临床生存质量评测量表”仍是 20 世纪 40 年代的卡诺夫斯基量表，该量表的内涵与当前世界卫生组织提出的健康概念相差甚远，不能体现健康三维要素的涵盖内容，对健康的评测有较大的片面性和狭义性。

加拿大籍华人谢华真教授，终生从事健康普及和保健慈善工作，对中国的健康保健事业极为关注，花费了毕生精力和财富开展健康评测推广工作。首先提出了“健商”评测的概念和量表，试图将“WHO 的生存质量量表”结合中国的国情普及到平民百姓当中，但是由于当时中国的综合经济力量，以及人们对健康的认识水平，“谢氏健商量表”未被医疗行政部门及广大群众所理解和接受，一本极有价值的“健商”科普论著，受到不应有的忽视和冷落。

任何理论和思想要想在某一地区和国家普及和发展，必须适应当地的社会环境和人文条件。世界卫生组织制订的生存质量量表（WHOQOL），也必须与中国的医疗体制和保健观念结合起来，才能对中国人民的健康事业发挥出巨大的作用。综上所述，





我们经过认真的调研，制订了适合中国国情的“健康评测量表”，并突出了祖国医学在健康评测中的作用和地位。制订量表的过程，特别注意量表的科学性、实用性和可靠性。

本书共分五章：第一章，健康须知，介绍健康评测的相关知识；第二章，称量健康，介绍健康量表的构组和几个著名的健康评测量表；第三章，中医与健康评测，重点介绍与健康评测相关的中医知识，诸如“天人相应”理论，以及“气虚证”和“血瘀证”的概念；第四章，气虚证量表与扶正培本治则，介绍中医气虚证量表的构组和治疗气虚证的常用方药；第五章，血瘀证量表与活血化瘀治则，介绍血瘀证量表的构组内容及常用活血化瘀方药。

本书在编写的过程中，正逢“非典”肆虐的日子。当时作者的心情极为压抑和焦虑，深感健康的脆弱性和获得健康的艰巨性，更加体味出健康来之不易和享有健康的宝贵。健康高于财富不是口号，不能停留在口头上的说教。健康需要通过点点滴滴地努力去奋争，去积累。其中健康评测工作要活到老做到老，要伴随生命的全过程。健康评测可以展示出生命的整体健康蓝图，能够评估出各阶段自我保健的成绩和教训。

这正是，“**知往之不谏，知来者可追**”，望健康终生伴随您！

在此，衷心感谢丽珠集团利民制药厂的大力支持。

李乃卿

2003年8月





目 录

第一章 健康须知	1
第一节 直面健康	1
第二节 揭开健康的面纱	5
第三节 构组健康蓝图	7
第四节 健康评测的对象	11
第五节 健康评测的方法	17
第六节 评测健康的两个标准和两把尺子	20
第二章 称量健康	23
第一节 世界卫生组织 (WHO) 健康量表	23
第二节 谢华真“健商”量表	27
第三节 健康自测量表	28
第四节 健康量表填写说明	50
第三章 中医与健康评测	53
第一节 开篇赐知	53
第二节 “气虚”与“血瘀”	59





第四章 气虚证与评测量表	67
第一节 把脉气虚证	67
第二节 虚劳是怎样引火上身的	69
第三节 气虚证量表的构组	72
第四节 气虚证评测量表	75
第五节 气虚证与扶正固本治则	85
第五章 血瘀证与评测量表	88
第一节 浅释血瘀证	88
第二节 “血瘀”诸病	90
第三节 血瘀证量表的构成	93
第四节 血瘀证评测量表	95
第五节 血瘀证与活血化瘀治则	105
附录 I 世界卫生组织生存质量测定量表 (WHOQOL-100)	108
附录 II 世界卫生组织生存质量测定简表 (WHOQOL-BREF)	124
附录 III 糖尿病患者生存质量测定量表	130
附录 IV 肝癌患者生存质量测定量表 (QOL-LC V2.0)	135
附录 V 吸毒者生存质量测定量表 (QOL-LC DAV2.0)	142





第一章 健康须知



第一节 直面健康

健康有多重要？没人能一语道出，且又众说不一。

司马迁说过“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”。

曹雪芹在《红楼梦》中，写了一首开宗明义的“好了歌”。

“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了，

古今将相在何方，荒冢一堆草没了，

世人都晓神仙好，只有金银忘不了，

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。”

请问，神仙到底有啥好？活得潇洒永不老。从中可知，健康比财富、比权势更重要。你可以“百金买骏马，千金买美人，万金买爵禄”，但无处买青春。所以，健康重要得似乎难以测量。

有力的心脏 聪慧的头脑 健康的体魄

充沛的精力 美好的心境 有序的生活

(21 世纪健康人)





何谓健康？又是一个难以回答的问题。

就“什么是健康”的答案，医学家和社会学家争论了数个世纪，目前仍然争论不休。

健康是什么？之所以不易回答，因为健康带有诸多属性——时间性、区域性、群体性等等。

首先，健康是一种物质性的理念，因为物质是健康的基础，没有物质人就缺少生存的条件。

在盘古开天辟地、女娲炼石补天的原始社会，人类生活在洪水猛兽、食不果腹的恶劣条件下，“活命”就是奋斗的目的，那时无健康而言。

在“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的奴隶、封建制社会里，达官贵人们可以乞求“儿孙绕膝，无疾而终”，但贫穷的老百姓仍生活在水深火热、吃糠咽菜的苦难之中，“吃饱肚皮”就是奋斗的一切，此时仍无健康而言。

人类依靠自己的意志和智慧，战天斗地，历尽磨难，开创了目前丰衣足食的生活。解决了“温饱问题”，人类才能提出“寿命要长，活得要好”这样一个新要求，达到新的健康境界。

但是，健康更是一个精神性的理念。因为痛苦的富翁没健康。只有精神是衡量健康的主导因素。所以精神健康高于一切。

人与大自然相比，健康是脆弱的。任何一种自然力量，包括洪水、地震和瘟疫，都可致人于死地。远的不讲，单说2003年的“非典”，对

