

许多人不是死于疾病，而是死于无知。



储蓄你的生命

健商

=

S
M

宋为民 著

南京出版社

• 南京出版社

储蓄你的

Chuxu Nide Shengming

Chuxu Nide Shengming

生命

• 宋为民 著

图书在版编目(CIP)数据

储蓄你的生命/宋为民著.—南京:南京出版社,
2002

ISBN 7-80614-727-6

I. 储... II. 宋... III. 养生(中医)—通俗读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074900 号

储蓄你的生命

宋为民 著

*

南京出版社出版

(地址 南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

江苏省新华书店发行

南京大众新科技印刷厂印制

开本 850×1168 32 开 印张 14.125 字数 318 千

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1~10000 册

*

ISBN 7-80614-727-6/R·22

定价 22.00 元

责任编辑 王国钦

序

寻觅养生之道,求长寿之法,乃人类长期的追求。随着社会的发展,生活水平的提高,人们对健康、长寿的要求就显得更加迫切。不仅要“给生命以岁月”,而且要“使岁月充满生机”。

无论中医或西医,在养生保健、维护健康方面均有一套较系统的理论与方法。尤其是中医养生学,在中医理论的指导下,较系统地整理了中华传统的养生保健理论与方法,长期以来有效地指导着人们养生保健的实践活动,不仅受到中国人民群众的普遍欢迎,并越来越多地受到外国民众的青睐,得到国际医学界广泛的认同。

然而,随着新世纪的来临,社会经济文化的进一步发展,日常工作、生活节奏的加快,人们对健康又有了更新、更高的要求。特别是随着当今医学模式的转变,单一的生物医学模式已不能适应人们的要求,人们不仅注意到生物、心理、社会因素对人体健康的影响,而且重视环境因素对健康的作用,尤其注意养生保健理念的更新。一些很有造诣的专家明确指出:自我保健的主体,不是医生,而是自我。



南京中医药大学宋为民教授潜心研究人体健康与长寿问题数十年,颇多创新。他首创健商、大健康、数字化养生、生物钟养生、养生木桶论、绿色养生等新概念,并在自我保健学、时间医学与生物钟学说、亚健康、中医养生等方面均有所拓展,对养生保健事业的发展作出了突出的贡献。现在他的最新力作——《储蓄你的生命》又将付梓出版,这是一件可喜可贺的事情。该书观点明确,内容新颖,是指导人们打开健康大门的金钥匙。

宋为民教授早在1999年9月就提出了“健商”的概念,当时就引起学术界的关注。2000年4月23日在国际传统医学讨论会上,宋教授又以论文的形式论述了“健商”这一新的理念,进一步引起了广泛的重视,十几家传媒都及时地进行了报道。提出健商概念最重要的贡献是澄清了养生保健界许多颇有争议的问题,使人们对健康的认识从模糊的定性走向具体的定量。认识深刻了,行为目的也就更加明确。

21世纪养生学界流行的口号是:“最好的医生是自己,最



好的药物是时间,最好的运动是步行,最好的心情是平静。”我们只要建立“健商”的科学理念,就能真正领会它的科学内涵,也才能有效地指导自己养生保健的实践活动,真正地保持身心健康,达到提高生命质量,延长生命周期的目的。可以说《储蓄你的生命》中论述的健商问题是人们新世纪健康的法宝,拥有它,您会得到增进健康的一切。

我与宋为民教授共事多年,深知他的为人。他品德高尚,治学严谨,善于开拓,勇于创新。在他的新著即将出版之际,我谨以此序祝贺他为人类健康事业又作出的新贡献。

南京中医药大学 项平

2002年9月10日

对本书做出贡献的：

宋在兴 陆月莲 洪圣超(台湾)

贾敏(澳大利亚) 陆基恩

孙崇凯 周坤福 张世勤

李遇霞 缪爱琴 王明艳

赵凤鸣 张旭 许冬青

刘兴华 龚婕宁 舒鹏

目 录

○ 健商时代

- 一、数字化时代已经到来····· (4)
- 二、健商的提出与发展····· (6)
 - 1. 人类的健康层次····· (7)
 - 2. 健康概念的发展····· (10)
 - 3. 健康新概念····· (12)
 - 4. 健商的意义····· (15)

○ 狭义健商

- I. 体商(BQ)····· (23)
 - 一、树立“身体成本”意识····· (25)
 - 1. 计龄与养生····· (26)
 - 2. 您的身体强健吗····· (35)
 - 3. 身体异常早发现····· (36)
 - 4. 您是否处于亚健康状态····· (37)
 - 二、国民体质监测····· (38)
 - 1. 国民体质监测的内容····· (39)
 - 2. 成年人、老年人测试指标····· (40)
 - 3. 运动素质——力量、耐力、柔韧性····· (44)
 - 三、国民体质不容乐观····· (47)

1. 三大问题突出	(47)
2. 中国人变矮变胖了	(48)
四、健康三大指数的中国标准	(50)
1. 血压指数	(50)
2. 血脂指数	(53)
3. 体重指数	(54)
五、生命的自我管理	(56)
1. 定期体检	(57)
2. 心、肺功能指数	(58)
3. 躯体功能	(62)
4. 二便指数	(64)
5. 睡眠指数	(65)
6. 神经系统功能指数	(66)
II . 心灵商(MQ)	(73)
一、心灵商——健商的灵魂	(74)
1. 什么是心灵商	(74)
2. 心灵商指导下的心理养生	(76)
二、心理健康的标准	(78)
1. 您的心理是否健康	(80)
2. 心理成熟度自测	(81)
3. 想像能力的测定	(83)
4. “预言自验”及其效应	(86)
三、心理不健康	(88)
1. 心理不健康的三个层次	(88)
2. 焦虑症测试	(90)
3. 紧张度自测	(92)

4. 强迫症自测	(94)
5. 抑郁症自测	(96)
6. 手机焦虑症自测	(100)
7. 其他心理障碍	(101)
四、心理测验	(103)
1. 心理测验是一门科学	(103)
2. 正确对待心理测验	(104)
3. 心身疾病需“心”治	(104)
III. 人缘商(RQ)	(106)
一、人缘商的测量	(107)
1. 人情世故系数	(107)
2. 处世能力系数	(109)
3. 人缘系数	(110)
4. 人缘之窗	(114)
二、人际交往九原则	(115)
三、人际交往中的心理效应	(117)
1. 首因效应	(117)
2. 近因效应	(117)
3. 光环效应	(118)
4. “自己人”效应	(118)
四、人际交往中的病态心理	(120)
五、人际交往中的心理障碍	(121)
六、人际交往的艺术	(122)
七、人际交往的社会化标准	(123)
八、SOHO 族的人缘商	(125)
IV. 性商(SQ)	(128)

一、性健康的标准	(129)
二、性心理健康的评定	(130)
三、性爱的度	(131)
四、性反应能力测试	(132)
五、中老年男子性功能障碍自测	(134)
六、男性更年期综合征自测	(135)
七、女性更年期自测	(137)

○ 广义健商

I. 健康意识	(145)
1. 混沌型	(147)
2. 自恃型	(147)
3. 事业型	(148)
4. 交换型	(148)
5. 无奈型	(150)
6. 时尚型	(150)
II. 健康知识	(153)
一、掌握一些生理指标正常值的知识	(154)
1. 正确认识生理指标正常值	(154)
2. 学会看化验单	(156)
二、关注环境、关注气象	(158)
1. 人体舒适指数	(158)
2. 空气污染指数	(161)
3. 气象指数	(163)
4. 紫外线指数	(164)

5. 中暑预报	(165)
6. 花粉指数	(167)
7. 飘尘、扬尘、沙尘	(168)
8. 晨练指数	(169)
三、室内污染自测	(173)
四、疾病防治常识	(174)
1. 家庭简单医学测试	(174)
2. 疾病一般发展过程	(177)
III. 健康智慧	(179)
一、商数与健康	(180)
1. 智商(IQ)	(180)
2. 情商(EQ)	(182)
3. 逆境商(AQ)	(185)
4. 发育商(DQ)	(187)
5. 成熟商(OQ)	(188)
6. 财商(FQ)	(191)
7. 职商(JQ)	(196)
8. 德商(MoQ)	(198)
二、东方健康智慧	(199)
1. 全	(199)
2. 辨	(201)
3. 度	(202)
4. 淡	(203)
IV. 健康能力	(206)
1. 自我认识的能力	(207)
2. 自我控制的能力	(208)

3. 循序渐进的能力	(209)
4. 简化生活的能力	(211)
5. 吸取新知的能力	(212)
6. 利导思维的能力	(212)
7. 经济保健的能力	(213)
8. 主动养生的能力	(215)
9. 协同养生的能力	(218)

○ 健商行动

I. 吃得合理	(223)
一、合理膳食	(224)
1. 饮食正要	(225)
2. 了解这些食物的有关数据	(225)
3. 膳食模式	(226)
4. 中国居民合理营养膳食	(227)
5. “作用强”的食物	(227)
6. 食物防毒、排毒方法	(229)
二、科学吃法	(234)
1. 节食	(236)
2. 杂食	(239)
3. 慢食	(240)
4. 素食	(242)
5. 早食	(243)
6. 淡食——少盐	(245)
7. 淡食——少糖	(246)
8. 淡食——少油	(247)

9. 冷食	(249)
10. 鲜食	(250)
11. 生食	(252)
12. 定食	(254)
13. 稀食	(255)
14. 选食	(256)
15. 配食	(258)
16. 挑食	(261)
17. 苦食	(263)
18. 辣食	(265)
19. 酸食	(266)
20. 粗食	(268)
21. 零食	(270)
22. 黑食	(272)
II. 睡得香甜	(274)
一、高质量睡眠	(274)
1. “睡眠不可少”新解	(274)
2. 充足睡眠	(276)
二、睡眠周期	(277)
1. 醒睡周期	(277)
2. 睡眠周期	(277)
3. 睡眠商	(281)
三、不觅仙方觅睡方	(282)
1. 营造适宜的睡眠环境	(282)
2. 养成良好的睡眠习惯	(283)
四、睡眠障碍	(284)

1. 睡眠疾病	(285)
2. 失眠原因	(285)
五、认识安眠药	(287)
III. 适当运动	(290)
一、辨体运动	(291)
1. 算算你的运动量	(293)
2. 运动指标	(294)
3. 测测你的血管年龄	(296)
二、中老年人的运动处方	(298)
1. 老年人的运动处方	(298)
2. 中年人的运动处方	(300)
三、脑部运动——定时用脑	(301)
1. 用脑类型	(302)
2. 最佳记忆时刻	(303)
3. 科学用脑	(303)
四、不良习惯损伤大脑	(307)
五、动静适度	(312)
1. 心肺功能的提高	(312)
2. 神经系统功能的改善	(313)
3. 运动系统功能的增强	(314)
4. 促进心理健康	(314)
5. 提高思维能力	(315)
6. 防病延寿	(316)
IV. 生活规律	(317)
一、定时起床	(319)
二、晨间养生	(321)

三、定时早餐	(323)
四、定时用脑	(324)
五、定时午餐	(325)
六、定时午睡	(326)
七、定时暮练	(328)
八、定时晚餐	(329)
九、定时就寝	(330)
十、不做“工作狂”	(335)

○ 提高健商

一、健心行动	(339)
1. 解除心累	(339)
2. 想像疗法	(342)
3. 定位思考	(344)
4. 应激反应	(345)
二、养生的“木桶思维”	(351)
1. “木桶思维”概念	(351)
2. 单因子养生的弊端	(353)
3. 提高生命质量	(355)
三、生物钟养生	(357)
1. 什么是生物钟	(357)
2. 人体生物钟的节律	(363)
3. 生物钟养生	(365)
四、走出亚健康	(366)
1. 亚健康新概念	(366)
2. 亚健康为我们带来了什么	(369)

3. 亚健康的分类	(370)
4. 亚健康高发人群	(373)
五、人生关键期保健	(374)
1. 人生关键期概念	(374)
2. 人生主要关键期	(376)
3. 保持健康是系统工程	(378)
○ 健商先驱	“亚健康” 卷 十
一、康寿三角论	(383)
1. 遗传	(384)
2. 环境	(384)
3. 生活方式	(385)
二、FUN——愉快计划	(385)
1. 锻炼(F)	(386)
2. 营养(U)	(387)
3. 和谐(N)	(387)
三、四态保康寿	(388)
1. 吃饭香	(388)
2. 睡得甜	(389)
3. 大便通	(389)
4. 精神爽	(390)
四、干老养生“八字方针”	(391)
1. 童心	(391)
2. 龟欲	(392)
3. 蚁食	(392)
4. 猴行	(393)