

# 现代健康长寿之路

资深主任医师带你破解长寿密码

朱诗家 朱昕 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

现代健康长寿之路 / 朱诗家, 朱昕著. --北京: 华夏出版社有限公司,  
2021.1

ISBN 978-7-5222-0040-8

I. ①现… II. ①朱… ②朱… III. ①长寿—基本知识  
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 222952 号

## 现代健康长寿之路

---

著 者 朱诗家 朱 昕  
责任编辑 梁学超 韦 科  
责任印制 顾瑞清

出版发行 华夏出版社有限公司  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2021 年 1 月北京第 1 版  
2021 年 1 月北京第 1 次印刷  
开 本 720×1030 1/16 开  
印 张 16  
字 数 213 千字  
定 价 59.00 元

---

华夏出版社有限公司 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028  
网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

## 前 言

健康是人生最宝贵的财富，失去健康，拥有再多的身外之物也是徒然。当你一帆风顺辉煌了，一定要有个好身体，才能享受人生，健康长寿；当你一事无成落魄了，仍要有个好身体，才能卧薪尝胆，东山再起。因此健康是关键。

历史上，司马懿的过人之处是他的好身体。曹操死了，他健康地活着；曹操的儿子——曹丕死了，他健康地活着；曹操的孙子——曹叡死了，他还是健康地活着，活生生地熬死了曹操、曹丕、曹叡魏氏“三祖”。虽然他心机深沉又心性多疑，也打不过诸葛亮，但还是让三国尽归晋。因此，一个人的成功，虽有目标、理想、金钱、人脉，没有好身体，不行！健康才是打败对手的秘密武器。所以说，世界是你们的，也是我们的，但归根结底是属于那些身体好的、活得最久的人，得健康者得天下。

成功有很多种，其中长寿是难度系数最大的一种。三皇五帝，名臣悍将，摆得平天下，却搞不定长生之术。历史上，在二战时期最牛的三大国家元首斯大林、罗斯福与丘吉尔，联手干掉了法西斯，最后却败给了脑卒中。

21世纪是长寿时代，有哲人说“人活不到一百岁全是自己的错”。“度百岁乃去”并非遥不可及。长寿重要，更重要的是既健康又长寿，“无病到天年”才是人们理想的追求。

本书围绕健康长寿这一主题，进行了比较深入的探讨。它有很强的科学性、知识性、欣赏性，最主要的还是实用性。本书向您介绍健康的新知识、新理念，助您评估自己的健康状况，掌握健康长寿的诀窍。

希望本书对您的健康长寿有所裨益，并能得到您的垂爱。谨祝您及家人健康长寿！

作者

2019年5月于北京

**第一章 健康与长寿的基础知识 / 001**

第一节 健康 / 003

第二节 寿命与寿限 / 006

第三节 智商、情商与健商 / 011

第四节 0.8 生活学 / 013

第五节 人体生物钟 / 015

**第二章 长寿之乡与长寿老人 / 018**

第一节 世界五大长寿国家 / 018

第二节 世界五大长寿之乡 / 025

第三节 长寿之星 / 030

**第三章 决定健康长寿的因素 / 043**

第一节 遗传因素 / 045

第二节 环境因素 / 046

第三节 社会因素 / 051

第四节 个人因素 / 054

第五节 经济支撑 / 065

**第四章 健康的杀手与疾病的预防 / 067**

第一节 意外伤亡的预防 / 068

第二节 一些重要疾病的预防 / 075

第三节 健康的第一杀手——癌症 / 103

第四节 常见癌症的预防 / 112

第五节 远离“垃圾人” / 124

## 目录

### contents

#### 第五章 养生 / 128

第一节 心理养生 / 133

第二节 饮食养生 / 138

第三节 运动养生 / 157

第四节 喝水养生 / 163

第五节 戒烟养生 / 167

第六节 饮酒养生 / 169

第七节 喝茶养生 / 175

第八节 睡眠养生 / 179

第九节 娱乐养生 / 188

第十节 洗澡养生 / 190

第十一节 减肥养生 / 193

第十二节 以笑养生 / 194

第十三节 房室养生 / 196

第十四节 上网养生 / 200

#### 第六章 养老 / 203

第一节 养老先规划 / 208

第二节 养老分步走 / 216

第三节 走好人生最后一公里 / 218

#### 第七章 人生百岁不是梦 / 223

第一节 破译长寿密码 / 224

第二节 长寿从健康做起 / 230

附：身体状况动态体检报告（例） / 238

## 第一章 健康与长寿的基础知识

古往今来，上至帝王将相，下至平民百姓，都追求健康长寿，不断探索长寿的秘诀。因此了解、掌握有关健康与长寿的基础知识是人们的必修课。

健康长寿，不仅仅是为了个人，更是关乎人类社会的发展进步和繁荣昌盛。利己、利家、益社会、强国家。

长寿是一种多因素共同影响下的结果，是涉及众多学科的一项复杂的系统工程。

### 一、人的生命周期的不同阶段

0 ~ 35 岁为人体功能的活跃期，身体的组织器官从开始发育至完善，各方面功能总的趋势是积极上升的，所以称健康期。

36 ~ 45 岁人的生理功能从峰顶开始下滑，部分器官开始衰退，比如动脉硬化开始形成，所以这一时期为疾病的形成期。

46 ~ 55 岁为生命的高危期，这个年龄段是事业有成的黄金时期，但同时也是家庭负担最重，健康处于长期透支的阶段。这个时期人际交往频繁，社会应酬多，烟熏酒煎，膏粱厚味，体内环境逐渐被“污染”，高血脂、高血糖、动脉硬化等许多“富贵病”也接踵而来。很多人自恃年富力强，忽视保健，也未及时进行健康体检，有些疾病一经查出已到晚期，错过了最佳治疗时机。一些英年早逝的悲剧，大多发生在这个时期，故称之为人生旅途中的“沼泽地”。

56 ~ 65 岁为安全过渡期。65 岁以后如果没有明显器质性改变，反倒是相对安全期。

## 二、不同年龄段的健康观

### (一) 20 ~ 39 岁

1. 不可放纵。年轻时养成的生活习惯将直接影响年老后的身体健康状况。良好的饮食和锻炼习惯会让人终身受益。

2. 积极应对生活压力。面对压力时，不能靠酗酒、暴饮暴食等方式来缓解，最好通过有氧锻炼（如跑步、骑车、瑜伽等）和冥想等方式减压。

3. 保持正常体重、保护听力。

### (二) 40 ~ 59 岁

1. 警惕体重悄然增长。步入中年，能量需求减少，新陈代谢开始变慢，所以体重很难下降，因此应限制高糖、高脂食品的摄入。

2. 加强肌肉力量训练。中年开始，肌肉的重量会逐渐减轻，力量训练有助于避免这一现象发生。

3. 补充钙质和维生素 D。二者都有利于骨骼健康。

### (三) 60 岁以上

1. 每年做一次全面体检。

2. 防跌倒。跌倒是导致 65 岁以上老年人受伤而死亡的首要原因。

## 三、健康长寿要闯“四关”

疾病是人们长寿之路上最大的“绊脚石”，一不留神，它就会成为健康的“定时炸弹”。

### (一) 40 ~ 60 岁骨骼关

人体骨骼最强健的时期在 20 ~ 40 岁。一旦过了 40 岁，骨质流失的速度就超过形成速度，骨量开始下降，骨质逐渐变脆，尤其是膝关节、髋关节、腰、颈、脊柱等部位容易出现疼痛、炎症（无菌性）或退行性病变。人的关节软骨退化，关节间隙越来越狭窄甚至逐渐消失，退行性关节炎是此阶段最多见的关节疼痛的原因。

重视运动，多走路或游泳。要注意避免过度负重及运动对脊柱和关节的磨损，多晒太阳。

### (二) 50 ~ 70 岁肿瘤关

50 岁后是癌症向人体“发难”的集中年龄段。随着年龄增长，暴露于致癌环境中的时间相应增多，容易导致细胞癌变，一些不良生活方式导致的癌症也逐渐显露。50 岁后，人体免疫功能逐渐降低，原本“沉默”的原癌基因被激活或细胞突变逐渐形成癌症。

### (三) 50 ~ 80 岁心脏病和脑卒中关

人的心、脑等重要器官长年高负荷运转，加上各种不良嗜好，平时再不注意保养，血管在 50 岁左右已经逐渐硬化，血管壁上布满斑块。心脑血管极易发生急性堵塞，突发脑卒中、心肌梗死等急症。

### (四) 70 ~ 90 岁痴呆关

65 岁以后阿尔兹海默病（也称老年痴呆症）的发病率会逐渐增加，七八十岁是比较集中的发病阶段。吸烟、酗酒等不良习惯，高血压病、糖尿病、心脏病等疾病，也是引发老年痴呆症的重要因素。

## 第一节 健康

随着医学的发展，人们对健康的理解与追求更科学、更完善，对其内涵的认识也更深刻。从生物医学模式下，健康被认为是机体结构与功能正常，没有“疾病”，疾病是“失去了健康”；发展到从“生物—心理—社会医学”的角度认识心理和社会因素对健康和疾病的影响。人必须和社会相适应，与环境相和谐，要有健康的人生观与世界观，辩证地看待事物，摆正在社会生活中的位置，这是心理健康的基础。

健康问题始于不惑之年，身体健康逐年在走下坡路，出现诸如血液黏度增高、肥胖、血脂增高、血管弹性减弱、新陈代谢减慢等机体衰老征兆。



人的身体健康与否，虽然和遗传因素有关，但起决定性作用的还是后天保养。有些人年轻时身体好，不注意保养，身体也会慢慢垮下来；有些人身体本来很弱，通过保养也会慢慢健康起来。

健康是成色最好的黄金，是人生的第一财富。但是，单纯的长寿没有什么意义，长寿必须健康；长寿而不健康，对自身来说是灾难，对家庭和社会来说是负担。

## 一、什么是健康

健康是指一个人在身体和社会等方面都处于良好的状态。主要脏器无重大疾病，形体发育良好，各系统生理功能正常；对疾病有较强的抵抗能力，能适应环境的变化。现代健康的内容包括：躯体、心理、心灵、社会、智力、道德、环境等方面。

### （一）身体素质好

生长发育良好。一般表现为身高适中，身材匀称，体重得当，肌肉丰满，四肢有力，站立时头、肩、臂位置协调；头发有光泽，无头屑；指甲通常呈粉色而且坚硬圆润；皮肤有弹性；眼睛明亮，反应敏锐；牙齿洁净，无龋坏，齿龈颜色正常。当然，身体发育的好坏，还和地区、遗传、种族、营养等因素有关系，不能单从某一方面来判断。

心肺功能好。心脏和肺脏是主要的内脏器官。健康的的心脏，心肌发

达，心容量大。健康的肺，肺活量较大，肺内气体交换良好，胸廓发达，呼吸肌强壮，呼吸缓慢而深沉，不易发生呼吸道疾病。

## （二）神经系统的功能好

大脑是身体的主宰，指挥着身体的一切活动。不管是工作、学习、思考、判断，还是日常生活中的各个方面的行动都是由神经系统支配的。肌肉所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧度等素质，能够反映出人的神经系统和内脏的功能，因此肌肉的素质是健康的重要标志。

## （三）生活有规律

平时吃得香，睡得甜，不头痛，不失眠，工作效率高。

有相对清澈、充沛的尿液。尿液呈淡黄色，不浑浊、色暗或者太黄，说明身体的水分充足，肾脏健康。规律排便。

女性有规律的经期，按时到来的经期是证明女性生殖系统健康的最重要指标。健康中年男性每次射精量应为2~5毫升，精液呈白色或灰色的黏稠状是男性生殖系统健康的表现。

## （四）抵抗力强

对外界环境的适应能力和抗病能力强。人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温升高时，身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热；当外界温度降低时，身体通过肌肉产热，皮肤血管收缩，减少向外散热，以保持体温的相对恒定。

## （五）社会适应能力强，处事能力良好

遇事不恼，遇难不急，机智沉着应变能力强；良好的个性；性情温和，善于接受新鲜事物，善解人意，善待他人；良好的人际关系，文明礼貌，诚恳待人，尊重事实，乐于助人，无私奉献，不图回报。

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

## 二、亚临床与亚健康

### (一) 亚临床

亚临床又称“无症状病症”，未发现有临床症状和体征，但有生理代偿或病理改变的临床检验依据。例如“无症状性缺血性心脏病”可以无临床症状，但有心电图改变。简言之：无症状，有依据（临床检查）。它是介于健康与疾病之间的一种状态，也被称为“第三状态”或“灰色状态”。

### (二) 亚健康

亚健康指人的机体无明确的疾病，却有活力下降、适应能力减退等症状，但无临床检验的客观依据，它是介于健康与疾病之间的一种中间状态。该状态被控制了则回归健康，任其发展就是疾病。简言之：有症状，无依据（临床检查）。

## 第二节 寿命与寿限

### 一、寿命

健康寿命，是指一个人能够维持良好的日常生活功能的年限，它是以丧失日常生活能力为终点。医学技术可以延长生命时间，但不能保证生命质量。由于健康寿命是一个综合评价指标，因此更能反映真实的健康水平。

顾名思义，长寿是指寿命长，常以龟龄比喻长寿。究竟人活到多少岁算长寿？各家说法不一。《庄子》载：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”《五经正义》云：“上寿百二十岁，中寿百岁，下寿八十。”如此看来，80岁作为长寿的最低年龄，是可以被人们接受的。目前，老年医学的年龄划分为：60～89岁为老年人，90岁以上为长寿老人。

在我国传统文化中，年龄有许多有趣的雅称。

花甲、耆：六十岁，进入老年。

古稀、耄：七十岁，已苍老。

耄：八十岁，已老态龙钟。

耄耋：常指八十至九十岁的老人。

鲐（台）：九十岁，背上生斑。

期颐、天年：百岁。

人瑞：常指一百岁以上的老人。

世纪老人：欧美国家对百岁以上老人的称呼。

喜寿：七十七岁，因喜字的草书近似竖写的“七十七”。

米寿：八十八岁，因为把“米”字拆开刚好是数字“八十八”。

白寿：九十九岁，因为“百”去一乃为“白”。

茶寿：一百零八，茶字，上面草字头为双“十”，“人”字分开看成“八”，“木”字看成“十八”，相加即成“一百零八”。

## 二、寿命的推断

人的寿命可塑性很强，随着社会的进步，人类的预期寿命在不断延长。人类寿命极限的推断方法被广为接受的有如下几种：

### （一）按生长期

巴丰寿命系数推算法由法国生物学家巴丰（Buffon）提出。他指出哺乳动物的寿命约为生长期的5~7倍，这就是寿命系数，因为人的生长周期为20~25年，因此推算人的寿命约为100~175岁。

### （二）按生命周期

莫斯科海洋生物所科学家穆尔斯基（Murskiy）等研究发现，人和其他生物都有几个生命周期。人的生命周期时间是15.15的倍数，例如人的第一个生命关键时期是诞生时期；第二个关键时期是正常妊娠266天乘以15.15，然后换算得出的约11年，这与统计数字证明的人在11岁时体质最弱的结果是一致的；而人的最后关键期是11年乘以15.15，也就是生

命的极限，据此推算人类的寿命极限约为 167 岁，这种推算即生产周期推算法。

### （三）按细胞分裂次数

1961 年，美国加利福尼亚大学的里奥纳德·海弗利克（Leonard Hayflick）博士发现人体（皮下组织与口腔黏膜）的成纤维细胞在体外分裂 50 次左右即终止，“50 次”被视为培养细胞的“传代次数”，即“海弗利克限度”，细胞每次的分裂周期约为 2.4 年，因此人的寿命约为 120 岁左右。也就是说，人的细胞分裂次数遵循“海弗利克限度”，平均为 50 次。如果给予细胞充足的营养，细胞会充分而快速地繁殖分裂，当完成 50 次左右分裂后，细胞便会衰老死亡，人也很快衰老死亡；相反，如果限制饮食，使细胞得不到充足的养分，其分裂繁殖的速度会自然减慢，因而衰老也自然减慢。但也有人提出，神经细胞、心肌细胞产生以后就不会分裂，因此这种说法不适用于所有细胞。

### （四）按性成熟期

有学者提出，一般哺乳动物的寿命是性成熟期的 8 ~ 10 倍，人类的性成熟期约 14 ~ 15 年，因此推测人类的寿命可达 110 ~ 150 年。

### （五）按智齿出现时间

智齿的出现标志着人体生长发育达到了顶点。有学者认为，人出现智齿的年龄乘以系数 6，是人的寿限。一般女性在 22 ~ 23 岁开始出现智齿，男性在 24 ~ 25 岁出现，那么人的寿限应该在 130 ~ 150 岁之间。

## 三、人的寿限

人的生长、发育、衰老、死亡是自然规律，因此，衰老、死亡是不可抗拒的。人类可以延缓衰老的进程，但不能阻止衰老的发生。

不管是动物、植物、微生物，所有生物都有各自的寿限。

自然寿限（或最高寿限）：任何生物按照生理发展的自然规律（生长、发育、成熟、衰老、死亡）而有一定的寿限，也就是各种生物生命活动

的极限值。自然寿限是由遗传基因决定的，每种生物都有其独特的遗传基因，基因决定代谢，代谢正常时，衰老按遗传程序进行，一旦有害因素妨碍了代谢功能，细胞发生异常，则引起早衰早亡。各种动物的平均寿命和最高寿限都相对稳定。衰老过程可能与分化、发育相似，由早已存在的遗传程序控制。也许随着生命科学的发展，通过遗传工程，对遗传基因重新排列组合，去掉各种“短命”基因，人的最高寿限有可能突破，但这是个有待探索的漫长过程。

通过另外的途径——改变影响人类寿命的外部条件，如彻底控制癌症、心脑血管病等对人体的侵害，预测可以延寿10年，但是决定人寿命的关键因素——遗传基因已在出生前就决定了自然寿限，外部条件的改善只能有助于活到自然寿限。

对于在某一特定社会环境的人群来说，人的寿限是受种族、国家、社会、文化、政治及医学等诸多因素共同影响的。国家兴旺、民族强盛、社会进步、经济繁荣、人们健康水平提高，寿限则高，反之寿限则低。对于个人来说，它是集遗传、环境、经济、社会地位及生活方式诸多因素影响于一体的结果。

从公元前21世纪的夏朝到公元1911年辛亥革命前，封建社会历经4000多年，约有67个王朝，446个皇帝（不包括战国时期的诸侯国）的平均寿命只有42岁。秦始皇为求长生不老，派方士徐福带500名童男童女乘船赴东海蓬莱寻觅仙丹灵药，结果一去不返。最后未过天年，49岁时东巡途中病逝。清朝12个皇帝，平均寿命51.4岁，同治帝嗜食山珍海味，疏于运动，喜用鹿血壮阳，19岁而亡，只有乾隆皇帝享年89岁，有“帝王寿魁”之称。乾隆皇帝的长寿秘诀是：懂医学、善养生。《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”

据传说，中国历史上最长寿者要数彭祖。彭祖，姓钱名铿，上古颛顼的后裔，生于夏代，死于殷末周初，葬于彭山。曾任商朝大夫，尧时封



于彭城（今江苏徐州），故称彭祖。他是一位以长寿著称的传奇之人。今“彭祖祠”尚存，他高寿800岁（相传当时60天为一年，约合现在的131岁）。时至今日，彭山寿星众多，名人辈出，汉代张纲、晋代李密尽生于彭山。

唐代药王孙思邈，他的年寿史书记载多有不同，有的说120多岁、有的说140多岁，百岁之后著有《备急千金要方》。

清朝时广东顺德人黄章百岁时打着“百岁灯笼”进京参加顺天乡试。

有据可查的有史以来最长寿者为法国的詹妮·卡门（J. L. Calment）（1875.2.21 ~ 1997.8.4），享年122岁164天。但也有记载说世界上寿命最长的是英国的弗姆·卡恩（Ferm Kahn），活过了209岁，历经12个王朝，然而是真是假难以考证。

人类平均寿命是文明的重要标志。有专家推断，在4000年前生产力低下的青铜器时代，人均寿命只有16岁，在古罗马时代为23~25岁。中国人在夏、商时期平均寿命为18岁，西周至秦汉时期为20岁，唐代为27岁，宋代为30岁，20世纪40年代也只有35岁左右，50年代为60.04岁，2016年人平均寿命76.1岁。

美国科学家对近100年内人类的死亡数据进行了分析，得出结论是，人类的寿命极限为115年，这是人类寿命的“天花板”，极难突破。虽然也存在一些人可能活得更长，比如活到125岁，但这样的几率极小，大概为万分之一，未来随着医学的发展，人类也许能成功延长寿命，即便如此，也很难超出这个寿命极限。

### 第三节 智商、情商与健商

#### 一、智商

智商，是智力商数（Intelligence Quotient, IQ）的简称，由法国比奈·阿尔弗雷德（Binet Alfred）和他的学生提出，是通过一系列标准测试来测量人在某年龄段的智力的得分。智力是遗传基因控制的，人难以改变。它是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，表现为多个方面，如观察力、记忆力、想象力、创造力、分析判断能力、应变能力、推理能力等。智商由三种能力组成：短期记忆力、推理能力和语言能力。

一项英国的调查指出，智商越高的人可能活得越久。早在 70 多年前，英国牛津大学和爱丁堡大学的研究人员就开始着手研究智商对人的影响。他们对 1936 年出生在苏格兰的 65000 多名儿童进行了调查：在这些孩子 11 岁的时候，对他们进行智力测验，并一直关注他们的健康情况，直至 2015 年底。在分析了这将近 80 年的数据后，惊人地发现：那些当年在智力测验中取得高分的人，长大后的死亡风险，远远小于那些得分不是特别理想的人。死亡风险主要是受疾病影响，智力测验成绩较高的那部分人，死于心脏病、中风、癌症和呼吸系统疾病的风险更低。也就是说，那些比你聪明的人，不仅可以在智商上碾压你，还能比你活得更久！这是为什么呢？对此，研究人员认为虽然智商高低和身体健康没有直接的联系，但他们发现，智商较高的人普遍更会照顾自己的身体。比如坚持运动，保持良好体态，危险防范意识强，生病时及时就医，等等。

聪明的人能活得更久，可能是因为他们能做到更好地规避那些会危害到他们生命的事情。其实只要每个人都做到注意健康的饮食、良好的作息规律等，身体自然会很健康。智商高的人一般经济状况更好，社会地位也普遍更高，也容易获得更多的社会资源，家庭矛盾也相对更少，综合起来，日子会过得更舒服，医疗保健也能得到保障，所以多活几年也很正常。

## 二、情商

情商 (Emotional Quotient, EQ) 是由情绪、意志、性格、行为习惯组成的商数, 通常是指情绪商数, 主要是指人在情绪、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲, 人与人之间的情商并无明显的先天差别, 更多与后天的培养息息相关。情商是近年来心理学家们提出的与智商相对应的概念。从最简单的层次定义, 提高情商是把不能控制的情绪变为可以控制的情绪, 从而增强理解他人及与他人相处的能力。

美国心理学家认为: 在人的成功的诸多主观因素里面, 智商 (IQ) 因素大约占 20%, 而情商 (EQ) 则占 80% 左右。智商主要是评价一个人的知识水平和智力。情商由五种特征构成:

1. 自我意识 认识自身的情绪。因为只有认识自己, 才能成为自己生活的主宰。
2. 控制情绪 能妥善管理自己的情绪, 即能调控自己。
3. 自我激励 它能够使人走出生命中的低潮, 重新出发。
4. 认知他人的情绪 这是与他人正常交往, 实现顺利沟通的基础。
5. 处理相互关系 即人际关系的管理, 就是领导和管理能力, 它是领导力的重要构成部分, 是决定人生成功与否的关键。

总之, 笔者认为情商高就是: 说话让人喜欢, 做事让人感动, 做人让人想念。

## 三、健商

健商, 是健康商数 (Health Quotient, HQ) 的简称, 是由加拿大华裔学者谢华真提出的一个新的保健理念。它代表一个人的健康智慧及其对健康的态度和对健康的掌控能力。健商在宏观上指一个人已具备的和应具备的健康意识、健康知识、健康能力, 三者缺一不可; 在微观上可细化为体商 (Body Quotient, BQ)、心商 (Mental Intelligence Quotient, MQ) 和性商