

# 人生健康狀態圖

新加坡南洋理工大學教授張善勇博士

2014 年 1 月 6 日

一個人從生到死，在人生的歷程上有人總是健健康康，有人歷經病痛又“鹹魚翻身”找回健康，有人病魔纏身，有人在死亡線上掙扎。。。

有沒有一個圖把這些健康，亞健康，小病，大病，生老病死全都包羅進去？或許，這個圖就叫“生命狀態圖”，或者“健康狀態圖”，或者“人生健康狀態圖”，因為它反映一個人的生命狀態或者說健康狀態。

這裡談到就是這麼一個圖。見圖 1。圖的橫軸既  $x$ -軸為時間（年齡，從生開始），反映生命。縱軸既  $y$ -軸為健康狀態，反映生命質量。縱軸從上到下分這麼幾個區間：最上面是健康區，即身體健康，無病無痛。健康下面是亞健康，再下面就是病態區。病態區由病入肌膚，病入筋骨，病入五臟六腑和病入膏肓組成。病入肌膚是皮毛之病，既小病；病入筋骨當然是嚴重了，病入五臟六腑是大病，非常嚴重了。再下來是病入膏肓，最下面是死亡。

每一個人在他/她一生的任何時候都有一個健康狀態，所以在這個狀態圖中反映為一個點。這個點有兩個“坐標”，既這個點在橫軸和縱軸上的位置。橫軸上的位置叫橫坐標，縱軸上的位置叫縱坐標。橫坐標越往右，年齡越大。縱坐標越高，生命質量越高。剛出生時，橫坐標在零點（零歲），縱坐標可能在縱軸的任何位置。這個點的位置隨時間不斷變化。這個點的軌跡就寫出這個人的生命/健康經歷。

## 一， 健康狀態/區域

從出生開始，走完整個人生而永遠在健康狀態（圖 1 中粉紅色區域），這是每個人的夢想，不少人都會現實。一個健康的寶寶剛出生，時間線上為零，健康軸上在健康區域。當然，也有出生時不是太健康的（出生時就在某個病態區），通過父母/醫生的幫助，然後上升到健康區。隨著時間增加，年齡增加，最好的狀態是永遠保持在健康區域。據說聯合國有統計，15%的人是健康的。換句話說，只有 15%的人都生命狀態是在健康區間。健康不是自然而然的。健康需要努力維持。弄不好你就從健康區掉到亞健康區，甚至病態區

## 二， 亞健康狀態/區域

多數人是在這一狀態，有人估計大概佔 70%。真正有病的也不多，15%左右。什麼是亞健康？就是各項指標都正常，可就是不舒服。【注 1】人在亞健康狀態，其實醫生幫不上什麼忙。尤其是西醫，什麼指標都正常，怎麼幫？這個時候可能更多的是認知問題。什麼指標都正常，可是總是渾身不舒服這不是健康現象，認識到是亞健康，需要調整。調整生活節奏，調整工作與娛樂時間的比例，或許需要加進運動時間，需要天天有個出汗時間。。。【注 2】這一切都是自我調節。尋求的是平衡。平衡了，什麼狀態就回到健康狀態了。這裡平衡指的是勞和逸之間的平衡，大魚大肉和粗茶淡飯之間的平衡，靜與動之間的平衡，室內與室外的平衡。。。

亞健康不管，就可能真的要生病了。在狀態圖上，就是進一步從亞健康區掉入病態區。

### 三， 病態區域

緊接著亞健康狀態的是病態。從上到下，有【病入肌膚】，【病入筋骨】，【病入五臟六腑之病】以及【病入膏肓】等四個病態區域，從輕微到嚴重。顧名思義，皮毛之病當然是小病，譬如一個感冒發燒什麼的。小病掉以輕心，就可能掉到大病區域。甚至病入膏肓。一個小感冒最終導致死亡的案例在電視節目也聽過。掉到病態區，你需要就醫，要回到健康狀態是需要醫生醫藥的。醫生的幫助只是協助你擺脫那個區間，上一個台階，回到健康區域。保持在健康區域，需要個人的努力和堅持。

### 四， 死亡

病入膏肓下面是死亡。在病入膏肓和死亡之間就一線之隔，那就是所謂的死亡線上吧。死亡可以從病入膏肓區跌落下來，也有可能從其他區域直接跌落下來，那叫意外。耄耋之年直接從健康區“韻落”，無需經歷病態區，那是壽終正寢，在佛教裡是圓寂或者坐化。

人生健康狀態圖還可以有另外一個橫軸，費用軸，既維持生命所需的費用，既生命成本（圖 1 中向左的橫軸）。與健康狀態軸(y-軸)對應：y-軸越高，費用越少，即維持生命所需要的成本越少。人在健康區，左軸對應的成本很小。Y-軸越低，費用越高。進入大病區，費用急劇增加。病入膏肓區，費用呈指數上升。所以，保持身體健康，留在健康區不僅保持高品質生命，而且低成本。

願天下人健康長壽。

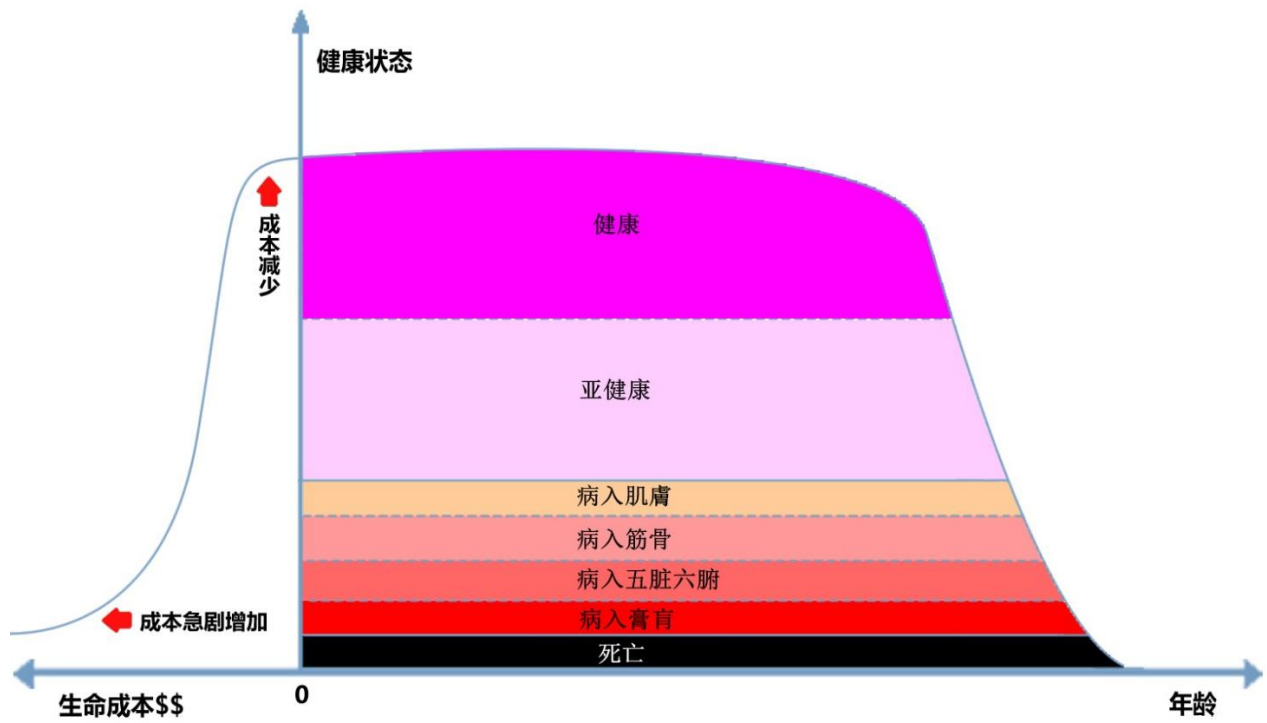


圖 1。人生健康狀態圖