

发生的身体

属性纠缠生理学

学习包 · 四十八个学习任务 · v1.0

王德生 著 · 德麦国际专著第 422 号 · ISBN 979-8-90690-356-3

学习任务为配套设计，不是著者原文或已验证量表。全部任务只要求观察、记录与思考，不构成医疗、诊断或用药建议；药物与治疗请与医生商量。每题的「检验追问」写明：若读者的观察与之相反，本章哪一句说法就该收窄。

导论与第一编：感官着色

导论 身体是一个谜

把一个读数问成三问

任务 取一个你记得的读数：血压、血糖、体重、步数都行。纸上写三行：它停在哪儿（位置）；被推高一次之后，比如爬楼、饭后，退得多快（回落）；换个场合或时辰，它散得多开（散开）。哪一行手边没有材料，就空着，注明缺什么。不为此增加测量，也不改变任何治疗。

检验追问 哪一行你只能写“不知道”？再问：若你发现手边那个读数，只靠“停在哪儿”一件事，就足以说清它在你身上怎样走、怎样回、怎样变，本章「一个读数，不只是一个位置。它停在哪儿，退得多快，散得多开，是三件事」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s3>

第1章 看：距离、光与「那儿有」

化验单旁边写一句日子

任务 取一张你留着的化验单或体检单，没有就回忆一张。先照平常的习惯读它，记下你最先看的是数、箭头，还是旁边的字。再在每个带箭头的数旁边写一句“那一阵子我是怎么过的”。写完看这句话说的是位置，还是往来。

检验追问 你最先看的是箭头，还是旁边的字？再问：若你发现自己读箭头与数字的时候，数字背后的往来与日子同时就在眼前，并不需要另外补一句才看得见，本章「看，需要隔开一段距离」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s5>

第2章 听：相击、接续与「正在」——听不是一只耳朵

听一分钟自己的呼吸

任务 睡前安静躺着，听一分钟自己的呼吸，不数，不判断好坏，不试图改变它。写三行：声音是一阵一阵的，还是一个定点；吸与呼有没有快慢之别；这一分钟里，有没有一样东西可以指给别人看。若夜里常被自己的心跳声困扰，请找医生。

检验追问 你写下的是对象词，还是节律词？再问：若你听的这一分钟里，抓住的其实是一个能指给别人看的定点，而不是往来、起伏与渐渐落下去的尾巴，本章「一场往来，一个起伏，一条渐渐落下去的尾巴」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s6>

第3章 触：相即、气与「我」

握一次手的三个词

任务 找一个信得过的人握手几分钟，或回想最近一次被握手、被拍肩。事后写三个词：对方手的温度（那儿有什么）；这几分钟里发生了什么变化（正在）；你自己松不松、安不安（我）。再写：哪一个词最先涌上来。

检验追问 最先涌上来的是哪一个词，它说的是对方、过程，还是自己？再问：若你回想的触碰里，最先涌上来的总是对方身上有什么，而不是自己在不在、被不被安放，本章「触没有距离，摸的同时被摸」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s7>

第 4 章 判定规则：发生层都是互动，回写层各有主侧重

描述一分钟用的是哪类词

任务 下一次量完血压或体重，或要描述一次不舒服时，先别说数字，用一两句话说明刚才那一分钟是怎么过去的。把你的话归类：对象词（多少、在哪、高低）、节律词（快慢、起伏）、位置与舒适词（哪里紧、踏实不踏实）。再换另一类词重说一遍，看意思变了什么。

检验追问 换成另一类词以后，丢了什么，多了什么？再问：若你发现同一次经历无论从哪条路进来，你回写出来的话都落在同一类词上，三条路的差别没有在你的说法里留下任何痕迹，本章「三种感官在发生的当儿都是互动」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s8>

第 5 章 倒序定理：最晚到的眼睛，为什么最先被科学化

看数字之前先问最先到的

任务 下次要看一个数之前，血压计、体重秤、手环步数都行，先停一下，问：此刻身上最先到的是哪一样，是衣服压着的地方，屋里的声音，还是眼前的东西？写下来，再去看那个数，写它说了哪一样、没说哪一样。

检验追问 那个数说的，是不是你最先到的那一样？再问：若你发现最先到的那一样，恰好也是你最先拿来当“东西”去说、去量、去记的那一样，本章「最晚到的眼睛，最先把身体交给科学」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s9>

第 6 章 先在化的文化选择：谁被记成「原本就在那儿」

家里谁最先问哪里疼

任务 用一个星期，每天睡前记一句家里人说起身体的原话，不改。一周后分三堆：指着一个“东西”的，说一阵“正在”的，说整个人“怎么样”的。数哪一堆最厚，再写：说这些话的人，行当或来历是什么。

检验追问 哪一堆最厚，有没有哪一堆是空的？再问：若一周下来你家里三堆句子几乎一样厚，并且看不出与说话人的行当、年纪或来历有任何关系，本章「人出厂都以自己为轴」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s10>

第 7 章 感官通道实验：这座桥怎样才算断了

先写好怎样才算输

任务 设想你要检验：看屏幕、听声音、手腕振动，三种反馈里哪一种最能让我静下来。先写好：次序怎样安排，才不让疲劳和练习帮倒忙；三种结果各算什么；出现什么结果你就认输。写好以后，再回头找：你日常里有没有做过“先写输法”的事。

检验追问 你的认输条件，是写在做之前，还是想在做之后？再问：若你发现一座从未被允许垮的桥，也同样值得人走上去，事先不写输法并不会让它的可信度变低，本章「一座桥要先被允许垮，才值得走上去」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s11>

第二编：三种医学

第 8 章 着色层与体系层：菜谱和灶台

菜谱对灶台

任务 挑一件家里的事：孩子的作业、老人吃药、你自己的作息。分两栏：菜谱栏写嘴上说的规矩，灶台栏写手上实际做的。两栏对不上的地方各记一处，再问：这两栏回答的是同一个问题吗？

检验追问 对不上时，你先怀疑哪一栏？再问：若你发现两栏对不上时，总是菜谱栏单独说了算，灶台边做了什么并不影响你对这件事的判断，本章「对不上的时候，先看问题是不是同一个」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s13>

第 9 章 西医：错不在只看对象，而在把标准化当成本体

把一个数的身世问全

任务 取你最近一张化验单上的一项，写三问：这是在什么条件下测的（空腹、服药前、饭后）；参考范围是从哪一群人里画出来的；上一次是多少，两次之间日子有什么不同。写完再写：这个数，现在是一句“评判”，还是一条“消息”？

检验追问 三问里哪一问你最答不上来？再问：若你问全三问之后发现，换一个测量条件、换一群参照的人，这个数一点也不会变，它确实是身体本来就有的，本章「把一个条件下读出来的落点，当成了身体本来有的东西」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s14>

第 10 章 印度：听见变化，判了变化

看穿之后它还回来吗

任务 回想一件你“看穿了”或“放下了”的事，一种担心，一个习惯性的坏情绪。记三样：它后来哪几天又来了；每次来了多久缓过去；不同的次里，轻重落差大不大。再写：这三样，你有几样是量过、记过的。

检验追问 三样里你有几样说得出数？再问：若你翻出的记录表明，“听见了”的功夫，本来就有人把回来的快慢量过、记过，并用它判断过有用还是没用，本章「听见了，没有量；判了，没有用」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s15>

第 11 章 中医：气的分账

把“气不顺”拆成几笔账

任务 找一句你或家人常说的含糊话：“气不顺”“没精神”“上火”。把它拆成几笔：心情、力气、胃口、脸色、某处的堵……每一笔各问：什么时候好，什么时候坏，坏多久缓过来。写完看哪几笔能被一个数接住，哪几笔只能靠手艺或旁人的判断。

检验追问 拆出来几笔，哪一笔是你原先根本没想到的？再问：若你拆开以后发现，每一笔都被同一个读数接得住，并不需要分开记，本章「气是一个字，不是一笔账」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s16>

第 12 章 二号位的三种化身：被听见、被读出、被操练

一件听得见却没记下的变化

任务 想一件你能“听见”变化却从没记过的事：夜里的呼吸，饭后的困，下午的烦。用三天，每天写一行：什么时候来，多久退，退下去之前有什么推了一把。三天后看：你缺的是听见、读出、操练里的哪一样。

检验追问 你缺的，是听见、读出，还是把“多快”写下来？再问：若你发现一个人同时听见、读出、练着变化，却照样什么新东西也问不出来，缺的并不是把“多快”写下来，本章「变化可以被听见，被读出，被操练」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s17>

第三编：生理学的发现学

第 13 章 三派一中心

十二个数里的哪一个

任务 取最近一周你自己或家人的几个读数，血压、血糖、体重都行，不够就回忆。写三行：停在哪儿；回得多快，没记就写缺什么；散得多开，最高与最低差多少。再问：这几个数里，哪一个是“他的”那个数？

检验追问 写“散得多开”时，你用到了几个数？再问：若你在三派各自的教科书里找到了正式问过读数除了位置、还有回落与散开的地方，本章「三派争的是谁来写那个数」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s19>

第 14 章 正常值与线移

同一个数，两个名字

任务 找两张不同年份、同一项目、数相近的体检单，没有就设想一个。若同一个数在两张单上被叫了不同的名字，写下：是线动了，还是人动了。再写：单上那个箭头，是参考范围的箭头，诊断门槛的箭头，还是你自己的箭头。

检验追问 你的那个箭头，属于哪一种线？再问：若线移前后被划进来的人，回落时间和个人变异，同原来“正常”的人没有任何差别，本章「人没动，线动了」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s20>

第 15 章 静坐五分钟：被固定掉的两个矩

数的条件栏

任务 下次看到或记下一个血压或血糖的数，在旁边补一栏条件：几点，什么姿势，哪只手、哪种设备，之前做了什么，坐了多久。把手边已有的三个数也回忆着补一遍，补不出的写“不知道”。已在服药的人，这些记录是留给医生看的，不要据此自行改药。

检验追问 三个数里，有几个条件补得全？再问：若延长静坐后读数基本不再变化，并且诊室与日常读数之差在同一个人身上没有任何稳定性，本章「标准化读出的是拿掉回落与散开之后的位置」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s21>

第四编：属性纠缠

第 16 章 乘号：读数是三样东西相乘的地方

把“血压高”说成三层

任务 下次听到有人说“血压高”或“血糖高”，包括你自己，追问并写下：是读数高、趋势高，还是线上的高；是仪器上的，还是心里的“我是个…的人”；落在现实界、理念界，还是自我界。问完看：这句话变长了吗，变准了吗？

检验追问 追问之后，那句话变长了吗？再问：若在随机分配的条件下，场合变化对读数的作用在各类人身上稳定地一样大，交互项在足够大的样本里接近零，本章「一个读数，是号位、维、界三样东西相乘的地方」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s23>

第 17 章 实现属性：读数是过程，不是身体存着的数

把一个点看成一条线

任务 回想最近一次读数，若是爬楼后、饭后、吵完架后更好。写：它在“拉回—推开”的线上哪一处；若隔十分钟再看，你猜会落回多少；有人说“你的血压就是这么高”时，他说的是位置、回落还是散开。不要为此多量，也不要改变治疗。

检验追问 你猜它落回多少，凭的是什么？再问：若你发现对你熟悉的某个读数，只给位置一个量，就足以预言它被推高之后怎样回来、换个场合怎样变，本章「这条线至少要三个量才写得清：位置、回落、散开」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s24>

第 18 章 号位—矩对应：三个量，三个位置

同一个数问三句

任务 对你关心的一个读数，问三句并各写一两句：位置在哪里；被推上去以后我多久回得来；换个地方我会不会变。再写：你最熟悉的一位长辈说“老是不稳”，你会先问哪一句，为什么选它。

检验追问 你先问的那一句，是最要紧，还是最顺口？再问：若在随机分配、均值降幅匹配的条件下，节律类干预缩短回落时间的幅度不大于药物，并且内感受类干预缩小残余波动的幅度也不大于药物，本章「这是一个可以输的假说，不是定律」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s25>

第 19 章 3×3 敏感度矩阵：侧重是对角占优，纠缠是非对角不为零

一个改变，动了几件事

任务 想一个你原以为只动一件事的改变：早睡，少吃一口，换个班次。列出它实际动了的几样：睡眠之外的情绪、胃口、耐心……分出主要作用与顺带作用，写你凭什么这样分。再写：要证明“只动了一件事”，你会拿什么去证明其余的没动。

检验追问 你分主次时，凭的是证据，还是印象？再问：若乙臂缩短回落时间的幅度不大于药物臂，并且丙臂缩小残余波动的幅度也不大于药物臂，本章「侧重，是每一类做法主要动它自己的那一个量；纠缠，是它也会顺带动别的」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s26>

第 20 章 先在化三标记在生理学里的样子

把“我血压高”还原成一次测量

任务 取一句你常说的“我是个…高的人”。改写成一次具体的测量：什么时候，在哪里，坐了多久，之前做了什么，量了几次，各是多少。有填不出的格子就空着。再写：哪一部分是这一次读数，哪一部分是挂在你身上的那个“钩”。

检验追问 空着的格子是哪几个？再问：若你在现行指南或教科书里找到一处：它把某个读数定义为先在的属性，却同时把测量情境和受测者的变化正式写进这个读数的定义，而不是当作要扣除的偏差，本章「先在化是把一场发生记成先在的东西」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s27>

第 21 章 两次回写与时间尺度：为什么血压、血糖、血脂的 λ 、 σ 份额不同

三个箭头，三种节拍

任务 拿一张同时有血压或心率、血糖、血脂三类项目的单子，没有就回忆。在每一项旁边写它自己的节拍：以分钟计，以小时计，还是以周计；再写你取样的间隔比它快还是慢。最后写：一个月的日子，推得动哪一项，推不动哪一项。

检验追问 哪一项的节拍，你从来没想到过？再问：若用动态血压和连续血糖的随机试验数据回溯检验，发现在均值降幅匹配之后，血糖或低密度脂蛋白的回落和散开对干预的反应，不比血压更小，本章「读数自己越慢，日子里的节律越推不动它的回落和散开」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s28>

第 22 章 结算：十八格与 3×3 矩阵的对照

一笔账，还是一条线

任务 把你身上一件“不好了”的事拆成两句：一句问这是一笔什么账，哪两样东西在顶，哪一样被改变；另一句问这是一条什么读数，是位置动了，还是回落、散开动了。再写：你原先用哪一个词，把这两件事装在了一起。

检验追问 你原先那个词，一共装了几件事？再问：若有人为读数的矩阵，找到一个与 S1 三个角度明显不能对上的第四个独立的矩，本章「它们在词上是同一张表，在位置上矩阵只活在六格里」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s29>

第 23 章 适应 $1 \rightarrow N$ 与反抗 $0 \rightarrow 1$

是多了少了，还是换了类

任务 找身上一处变化：一块茧，一道疤，比从前粗的肌肉，一个新习惯。问两句并写下：它是不是原来那样东西的多少强弱；有没有换成另一类。分不清就写“分不清”，不要硬判。若是新长出来或在变化的硬块、痣，请找医生，不要自行判断。

检验追问 你写“分不清”的有几处？再问：若有人在原来的类型之内，也就是对象不换的前提下，找到读数的位置、回落、散开三个量前后不可比的情形，本章「适应是同一类里的多少强弱，反抗是离开那一类」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s30>

第 24 章 未结与垫付

找一件长期在撑的事

任务 找一件你或家人长期在“撑”的事：照顾某人，赶长期项目，倒班。写三行：现在的正常是怎样被保住的；保住用的是什么本钱；这个本钱上一次被补回来是什么时候。不量不算，只是看见；这不是诊断。

检验追问 第三行你能写出日期吗？再问：若在长期血压序列中，同条件分层下，均值先于回落时间出现移动，或高垫付者的回落并不比对照更慢，本章「未结是一笔挂着的账，垫付是借下一轮的准备去保当前的正常」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s31>

第 25 章 缺位回弹律：只压一个数，为什么撤不掉

问法换一个：它怎么回来的

任务 想一个你身边“控制得很好”的读数：体重，血糖，血压，成绩。把“能不能停、能不能撤”的问法，换成三问：只看那一次，还是看一天里的几个时点；撑它的是什么，在哪个量上起作用；撤掉以后，它是怎么回来的。药的事，请和医生商量。

检验追问 三问里哪一问，你身边从没有人问过？再问：若在对齐压低量之后，撤除后的回弹量与撤除后测得的回落时间、残余波动都没有关系，本章「只压位置的手，松开了就回去」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s32>

第五编：九大系统的重写

第 26 章 循环：血压回得有多快

月末的血压，回得多快

任务 想一件每月或每周固定推高你一次的事：对账，赶稿，夜班。若你本来就在量血压，就把事后安静坐下的第一个数和十分钟后的数都记下，差值叫“回弹”；没有量，就记“事后多久觉得缓过来”。不要为此增加测量，也不要据此调整用药。

检验追问 你的“回弹”，是被记下来的，还是被感觉到的？再问：若对齐均值之后，节律臂的回落时间缩短不优于药物臂，并且内感受臂的残余波动缩小不优于药物臂，本章「位置只是线的一端，落回来的速度和晃动的大小，也要有人看」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s34>

第 27 章 代谢：饭后那条曲线什么时候落下来

一条平的曲线，是回得快还是没出题

任务 想一次饭后：吃完一小时，你是困、饿、烦，还是轻松？再写三句能带进诊室的话：空腹的数是多少；饭后多久落下来；不同的日子、不同的饭，差多少。若有人用设备把一条曲线压平，写下你怎样分辨“回得快才平”和“不给它出题才平”。

检验追问 你分辨的办法，凭的是数，还是感觉？再问：若在缓解人群的连续血糖数据里，餐后回落时间的变慢，并不比糖化血红蛋白的升高更早出现，或者两者同时出现，本章「一条平的曲线，要问清它是回得快才平，还是不给它出题才平」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s35>

第 28 章 脂质：最慢的那个读数

最慢的读数怎么陪

任务 想一个很慢的读数：体重，成绩，存款，低密度脂蛋白。你因为看不到变化而放弃过吗？写两栏：它要紧的理由，和它慢的理由。再写：你有没有把“管它”和“走完以后那份舒服”分开。是否用药，请和医生商量。

检验追问 你放弃的是这个读数，还是另一件本来可以分开的事？再问：若在匹配均值的条件下，节律类或内感受类干预，确实使低密度脂蛋白的回落变短、波动变小，且幅度大于药物，本章「它慢，所以别指望靠一个月的日子把它推回来」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s36>

第 29 章 免疫：炎症不是一个数，是一场没收尾的火

我是容易得，还是容易拖

任务 回想最近几次感冒或小病：记每次哪天开始，哪天觉得“完全好了”。把“病得重不重”和“收尾慢不慢”分开写。再换一个问法问自己：不问“我免疫力低不低”，问“我收尾慢不慢”。反复感染或长久不退，请去就医。

检验追问 你的几次里，分得开“重”和“慢”吗？再问：若稠密取样的数据显示，回落变慢并不抬高总变异度，变异度的升高可以不先看回落、单独算作散开的证据，本章「晃得大不大，要等回落测过以后才有资格说」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s37>

第 30 章 疼痛不只是一个数

“多痛”之外再问两句

任务 想一次你或家人的疼：腰，头，膝。把“多痛”换成三问：平均多高；痛起来以后多久退；同样的事换个场合，一样吗。写下三句答案，再写哪一句最没人问过。这不是诊断；疼痛持续或加重，请就医。

检验追问 三问里，你只答得出哪一问？再问：若在配平的前提下，第二类办法缩小残余波动的幅度不比药物大，甚至药物组的波动缩得更多，本章「是在日子里跳、在发作后退、在场合里散的一段过程」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s38>

第 31 章 皮质醇的钟摆与回落

钟摆与回落

任务 想一次被惊吓或熬夜之后：你多久才恢复平常，睡眠、胃口、心情？写“事前—事发—恢复”三个时刻。再写：如果只看“某个固定钟点那一刻在不在范围里”，你会漏掉什么。

检验追问 你的恢复用了多久，你是怎么知道的？再问：若加上单点浓度的模型，预测力和加上节律与回落的模型相比，差异小于预先注册的边界，本章「是一条每天走的斜坡，加上惊吓之后退回来的速度」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s39>

第 32 章 肠道：最大的接口，和一日三餐的钟

一日三餐的钟

任务 记两天：每顿饭的时刻，最后一口与次日第一口的间隔，吃完以后多久恢复轻松。不改任何饮食，只记录。写：哪一个间隔是你选的，哪一个是日子替你选的。

检验追问 哪一个间隔，是日子替你选的？再问：若配平后，时间窗组缩短回落时间的幅度不比菌群制剂大，本章「饭桌上的钟决定它们怎样一起干活，吃完以后多久能回到原样」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s40>

第 33 章 呼吸与运动：身体里的听觉

爬完三层楼，心跳多久回来

任务 回想你爬三层楼、快走或上坡之后：喘多久，心跳多久回到平常。写两栏：被推上去多高；回来用多久。再写：你平常更关心哪一栏。不要为测试而剧烈运动；有胸闷、头晕，请就医。

检验追问 你更关心哪一栏，为什么？再问：若六次组的 λ 变化不优于十五次对照组，本章「重要的不只是心跳到了多高，而是它被推上去以后，多快能回来」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s41>

第 34 章 子宫里的次序：先触，后听，再视

最早写进身体的三样

任务 回想你自己或孩子最早被安顿的方式：被抱，被哼唱，被开灯。写：触、听、视，哪一样最早，哪一样最晚才成为“能指的东西”；再写一件日常里，被“最晚到的”盖过了“最早到的”的事。想不起来就写“不知道”。

检验追问 你写的“最早”，凭的是记忆，还是别人转述？再问：若你找到的发育研究表明，子宫里各感官开始起作用的先后，并不是触、听、视，本章「每个人最早被写入的，是触、是听、然后才是光」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s42>

第六编：三高与发生医学

第 35 章 只能管不能治：保护伞、撑平、锁点

谁在撑着这个“正常”

任务 取一个“控制良好”的读数，你的或家人的，列出撑它的东西：药，设备，照护，那条线。逐一写：若这一样明天不在了，读数会怎样；你凭什么这样判断。写不出的写“没人问过”。不涉及停药，药的事请和医生商量。

检验追问 哪一样撑法，你从没被人问过“撤了会怎样”？再问：若你找到“控制良好”的读数里，绝大多数在药、设备、照护与线都撤除之后，读数仍然原地不动，本章「管，是外部持有，治，是撤除之后仍能自己结清」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s44>

第 36 章 确定性治愈的定义：撤了手，账还能自己结清

写一句能被判错的“好了”

任务 用你熟悉的一件事，体重，睡眠，一个读数，把“好了”写成一句能被判错的话：撤掉什么外部的持有；等多久；看什么算回去了；谁来核。再写：你原来说的“好了”，是哪一种“好了”。

检验追问 你写的“撤掉”里，有没有一样其实不能撤？再问：若你能举出一句不写撤什么、等多久、看什么的“好了”，同样能被别人重复、被判错，本章「确定性治愈，是一个能被写出来、被重复、被判错的目标」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s45>

第 37 章 回弹判据：三道关，一道老的，两道新的

三道关，各自报告

任务 想一个撤了一样东西之后的读数，用已发生的例子或设想，不涉及你自己停药。分三栏写：撤了以后平均在哪里（第一关）；被推上去之后回得快不快（第二关）；回来以后散不散（第三关）。每栏各自判，不合成总分。

检验追问 你手上缺哪一栏的材料？再问：若在一个有足够样本的缓解队列里，把回落时间和残余波动加到已知因素的预测模型之后，复发预测没有改善，本章「三道关各自报告，不合成总分」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s46>

第 38 章 逆转病例重读：瘦下来的是体重，改掉的是哪几个矩

两个都瘦了二十斤的人

任务 设想或回忆两个都瘦了很多的人：一个只是吃得更少，一个同时改了进餐时间、睡眠和对饥饱的觉察。分别写他们的位置、回落、散开会怎样动。再写：你凭什么说第二个人更不容易回去，这凭的是证据，还是感觉。

检验追问 你的判断里，有几句是证据，几句是感觉？再问：若在对齐体重降幅之后，术后进餐节律与饥饱感知没有改变的人，复胖并不比已改变的人更多，本章「逆转是几个量一起动，不是一个量往下走」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s47>

第 39 章 诊断重写：从「一个数超标」到「三个矩的画像」

一张三格的病历

任务 把你关心的一个读数写成“三格病历”：位置、回落、散开各一行，每行写已有的数，或写“未测”。再写：这三行里哪一行最容易被误读成一个新病名；为什么画像不能设线、不能合总分。

检验追问 你的三行里，有几行是“未测”？再问：若把回落和离散加进现有的风险评估之后，对事件或撤除后回弹的预测没有任何改善，本章「画像是描述，不是判决：不设线，不合总分，不改变现行的诊断路径」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s48>

第 40 章 修·调·正：谁在什么时候当班

这一班该谁当

任务 回想一次你接受过的帮助：医生，中医，瑜伽，或自己的操练。写：当时那个读数的画像，更像位置的事，节律的事，还是整个人所处场合的事；对应的班是修（压位置）、调（带节律）还是正（安放整体）；实际是谁当的班。

检验追问 实际当班的，是画像选的，还是嗓门大的？再问：若你发现“谁当班”总是由某个门派的偏好决定，换成读数的画像也不会改变排班，本章「修、调、正不是三个门派，是三个班次」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s49>

第 41 章 条款甲：一份写好输法的方案

先写输法，再看数据

任务 为一个你想检验的小说法，例如“早睡一周我下午更不容易乏”，先写：比什么，怎么量，算输的判据，样本。每项一行，数据出来之前写好，交给别人保管；数据出来后不许改口。再写：你的判据里，有没有一句“事后总能说通”的话。

检验追问 你的判据里，有没有一句事后总能说通的话？再问：若你发现事后补写的输法，与数据出来之前写定的输法，对结论的可信度没有任何差别，本章「一个假说有多认真，要看它在数据出来之前，把输法写得有多细」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s50>

第七编：AI 时代的身体

第 42 章 数据身体：屏幕上的那一个点

屏幕给了什么，没给什么

任务 取你手机、手环或血压计上的一个健康界面，写：它显示几样，位置、回落、散开各有几样；它用什么通道，图、声还是振；看多了以后，数有没有变成目标。若因此焦虑，请减少查看，必要时找医生。

检验追问 这个界面上，有没有“回来用了多久”？再问：若审计之后，回落类和散开类元素在默认主屏上的占比并不低，甚至不低于位置类，本章「它清楚地给你的，多半只有位置」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s52>

第 43 章 协调度沉默：数字都对，人却说不出哪里不对

数字都对，我却说不出哪里不对

任务 回想一次“查无异常”但你觉得不对劲的经历。写两栏：数据说的；“我觉得”说的。差在哪里？这个差，有人听过吗？再写：你查看设备的次数，和你对自己身体信号的觉察，是同向，还是反向。

检验追问 你的“我觉得”，有没有被谁写下过？再问：若在控制年龄、焦虑等因素之后，设备使用时长与内感受准确度并没有负相关，甚至方向相反，本章「背离是一条信息，它的价值只在被听见的时候才存在」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s53>

第 44 章 名先到：机器坐上读数位，谁来认领

谁来认领这个数

任务 想一次机器，App 或 AI，先给你的读数下了名字：“偏高”“风险”“睡眠 72 分”。写：这个名字挂在位置上，实际落到的是往来还是散开；谁署名认领了它。再写：哪一类名字你愿意交给机器先送到，哪一类必须由人认领。

检验追问 这个名字，落到了你身上的哪一处？再问：若机器送到的名字，不经任何人署名认领，也同样不改变你对自己的看法，也不改变你日子的做法，本章「机器可以先把名字送到，署名认领的人，不能缺席」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s54>

第 45 章 发生医学平台：从显示一个数到显示三个矩，从视觉通道到三通道

给屏幕设计第二行

任务 为你常看的某个读数设计屏幕的“第二行”：现在几之外，写“回来用了多久”“散得多开”。再写：它用哪一条通道呈现最顺手，图、声还是振；它不该做什么；怎样让它被检验。最后写出你觉得这个平台最弱的一处。

检验追问 你的第二行，是新增一个数，还是让人看懂一段过程？再问：若条款乙输了，三种通道在三个矩上分不开，那么平台对通道和矩的对应关系就不再有可说的，本章「一个读数是一段回来的过程」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s55>

结语：同一个身体

第 46 章 被看、被听、被触的同一个身体

同一个身体的三次显影

任务 选你自己的一个读数或不适，各用三种话说一遍：对象话（它是什么，多少）；节律话（一阵一阵）；位置舒适话（我这儿紧）。写完看：三种话都是真的吗？哪一种说得最多，哪一种最少。你想让哪一种“到场”？

检验追问 哪一种话，你从来没对医生说过？再问：若你发现三种话说的并不是同一个身体，而是互相无关的三样东西，本章「被看、被听、被触，是同一个身体的三次显影」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s57>

第 47 章 生理学的典范转移，与本书的两条致命条款

交出第二张纸

任务 为你相信的一个关于健康的说法写“第二张纸”：什么证据出现，我就认输；谁来看；怎么看。再写：本书的两条致命条款，哪一条你觉得最容易被事后说通，为什么。

检验追问 你的第二张纸，写的是别人怎么错，还是你自己怎么错？再问：若你发现一个从未写下怎样才算输的说法，也同样已被反复检验、被各方接受，本章「一个说法，要先说清自己怎么输，才配被检验」的说法就该收窄。

原文：<https://sdeuniverses.com/books/m/422/text/#s58>