

一张全绿的体检单：刻痕、标准与日子为什么

八编二十二章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：胡敏

ISBN 979-8-90690-519-2

第519卷 · US\$20.00

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/519/agent/learning.html

01 一支箭头和一段下午

第1章 一张化验单上的三种东西

何逸平一家为一只向上的箭头失眠，韩思雯拿着没有箭头的报告，下午却仍不对劲。拿出你或家人的一张单子，先遮住结论，只把纸上的话分开：哪些是那次测量留下的记录，哪些是比较用的规则，哪些是提示？你最想说的那段生活，在不在纸上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能把一张化验单上的项目名、测得值、参考区间与箭头分别认作刻痕、标准和两者一比的提示；能说出“测得值不是参考范围，参考范围不是判决书，病人的生活不会完整印在报告里”。只会盯着箭头朝上朝下，回读本章“二、名字和数字并不是同一件事”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第1章](#)

02 两张纸为何不一样

第2章 检验数字：身体留在仪器里的刻痕

许佩君手里两张不同时间的单子数字不一样，她第一反应是有一张错了。想一样你见过的“两个数对不上”，不判断哪个对，先写下：它们各在哪一天、什么条件、用什么方法留下？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出检验数字是一段有条件、可追溯的身体记录，它可信的理由来自可复核的程序，而不是脱离时间与方法也能说尽一切；能分清“记录条件不同”与“其中一个有错”。只会问“哪个才是真的”，回读本章“三、身体并不一直停在原地”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第2章](#)

03 人还是这个人，名字变了

第3章 指南与标签：医学的理念符号

曾立衡读到某个血压范围后来被归进另一种分类，问：人还是这个人，纸上的名字怎么会变？找一条在你生活或工作里挪动过的“线”，写出它为哪一群人画、靠什么证据挪动，以及你当时把它听成了判决还是一把尺子。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出指南与病名是用证据、经验与共同规范磨成的公共语言，可靠而必要，却不能替一个人的全部经历作最终陈述；能说明“界线不是一堵墙”。把指南看成随意约定或绝对真理，回读本章“四、一条界线不是一堵墙”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第3章](#)

04 她只想把那句话说完

第4章 病人的感受：医学里最没有名分的符号

唐若兰在诊室里没能把那句话说完，病历上只剩几个字的主诉。回想一次你向别人讲艰难经历的场景：对方先问的是事实，还是你最担心的事？把你原本想说的那段话写成三行，再看哪一行最容易被压掉。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出病人的感受是有来历的自我符号，不是检验数字的敌人；能分清“被听见”和“每个判断都被采纳”。只会说“医生不听病人”或“感受都是主观的”，回读本章“七、被听见，不等于每个判断都被采纳”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第4章](#)

05 两行话放在结论前面

第5章 指标正常却很难受：住在缝里的人

谢文瑶的检查没有发现相关异常，她的困扰却还在。把“这次检查没有发现什么”和“我仍在受影响”两行并排写下，再分辨：是资料范围不同、语言范围不同，还是仍有临床不确定？哪一种成立，要交给谁判断？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出两行话可以同时真实，需要被承接的是两者之间尚未说清的关系，而不是急着给它造一个新病名；能说出“缝隙不是诊断”。把缝当成隐藏疾病的证据，回读本章“六、这条缝并不是一个新病名”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第5章](#)

06 三张纸来回走

第6章 三个人各守一角

方彦明带着检验单、医嘱和自己的记录在几个窗口之间来回，每一方都尽了责，问题却在交接处不见了。画出你经历过的一次跨部门事务：事实记录在哪里，谁负责接着解释？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出专业分工让医疗可靠，而检验、标准与患者经验分别有人负责时，还需要有人承接它们之间未解释的关系；能指出问题在哪个交接点失踪。只会追究某个人失职，回读本章“六、对不上时，到底是谁的事情”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第6章](#)

07 一个名字进入自我介绍

第7章 诊断是一个词，也是一个人

潘芷欣终于听到一个病名，松了口气，后来这个词慢慢进了她的自我介绍。想一个别人给你的称呼：它帮你找到了什么语言和归属，又让别人对你多出了哪些期待？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出诊断名称帮助医学协作，也帮患者从混乱中获得可表达的语言，它应是理解与求助的入口，而不是全部身份；能描述“别人这样叫—自己这样说”的过程。把病名看成纯粹的坏标签，回读本章“二、一个名字替多少人节省了话”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第7章](#)

08 偶像与石心

第8章 偶像与石心：标签固化的两端

贺嘉仪整理的一页新记录被放到病历后面，之后无人回应；她的两位亲戚一个说“这种人什么也别干”，一个说“你根本没病”。用本章五个事前判别问题，检查一次“新信息没有改变看法”的经历：它是被认真评估后保持原判，还是根本没有进入判断？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出固化不是名称被反复使用，而是新证据不再得到恰当评估；能分清医者端的偶像与病人端的两块石头，并说明“松开不等于推翻诊断”。只凭“医生没改诊断”就判石心，回读本章“五、一次反例为何进不来”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第8章](#)

09 再查一项，谁付账

第9章 过度诊断：再查一项，没人付账的衍义

林润枝的体检文件夹一年比一年厚。下一次有人说“多查一点更放心”，先替自己写下四个问题：这项检查回答什么问题？结果会改变什么？可能带来哪些后续？时间与焦虑由谁承担？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出多发现不自动等于多受益，评价新增检查要把真实健康结局、可能伤害、后续解释与生活成本放在一起；能分清筛查、过度诊断、过度治疗与浪费四种问题。只看查了多少项，回读本章“三、四种问题别搅成一锅”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第9章](#)

10 纸上写得很清楚

第10章 医嘱是理念符号，习惯是自我符号

陆正扬拿到一张写得很清楚的医嘱，生活却没有照着走。挑一项你很认同、却在日常里卡住的计划，把卡住的地方分成：没听懂、条件不够、试过没坚持、没人接着支持。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出医嘱是理念符号，习惯是自我符号，从知道到持续实践要经过理解、可行条件、实际尝试与后续支持；能把“依从性差”改写成“条件缺位”。把失败全归到意志力，回读本章“七、从管理失败到条件缺位”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第10章](#)

11 对不上、场、动能

第11章 慢病管理的三个条件：对不上、场、动能

赵幼宁不是不知道要坚持，面馆的一天却把计划冲散。为你或家人的一件长期事务，分别写出：自己看得见的那条缝是什么，谁在托着，重复做的力气从哪里来？三样里缺了哪一样？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出慢病管理的三个条件：先被指认的对不上、家庭与照护形成的场、日复一日的动能，缺一不可；能分辨三种入口，并记住“先托住人，再谈目标”。只开出更多目标，回读本章“六、三种入口不要开错门”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第11章](#)

12 手腕上的数字不肯睡

第12章 数字回到身体：家庭记录与可穿戴

蒋乐形的可穿戴设备让一个箭头占满了一天。找一次你因手机上的数字改变了对一整天的评价的经历：那个数字记录了什么，没记录什么，解释权该在谁手里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出家庭记录与可穿戴把更多刻痕带进日常，但只有说明来源、用途、解释边界与承接责任，数字才帮人而不是替人定义生活；能区分本章四条回路的不同结果。只会说“数据越多越好”或“别看数据”，回读本章“七、四条回路，四种不同的结果”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第12章](#)

13 他为什么还认那个医生

第13章 信任：医患之间的连接度

许世谦一直信任一位医生，不是因为对方总说好听话。回想一个你信任的专业人员：他做过哪几件小事，让下一次谈话更有底？有没有哪一次误解，留下了痕迹？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出医患信任不是放弃核实，而是解释、承诺、疑问与更正在一次次交谈里被承接后积起的连接度；能说明熟悉也可能让人看漏。把信任等同于服从，回读本章“二、信任不是放弃核实”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第13章](#)

14 门把手上的问题

第14章 问诊的三十秒与三分钟

韩清仪准备了清单，走出诊室前一刻才发现最担心的事没说。设计你下一次就诊前的三句话：我最担心的是什么、我听到的是什么（请对方核对）、还有哪件事今天说不完要留给谁。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出有限的问诊时间要给关切、专业解释、理解核对与未完事项留位置，“请讲讲你听到了什么”是核对而不是考试；能说明谈话结束不等于责任消失。只怪时间太短，回读本章“六、请讲讲你听到了什么”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第14章](#)

15 一句话改变了这张桌子

第15章 坏消息怎么说：一个符号被熔开的时刻

林雪桐听到一个改变未来安排的消息，家属想替她挡住一部分。设想你听到这样的消息，先写下你最希望对方弄清的三件事：哪些事实，哪些感受，哪些实际问题；再写下你暂时不想马上决定的事。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出坏消息需要真实而合乎规范的告知，也需要尊重知情意愿、家属关切与后续支持；能解释“熔开以后，不要急着定型”。把告知看成一次性的通知，回读本章“六、熔开以后，不要急着定型”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第15章](#)

16 每次都得重新介绍自己

第16章 家庭医生与连续性：让一个人认识你

吴国勋每次见新医生都要从头讲起。列出你最近一次向新专业人员解释旧经历时，哪些内容不得不重讲，哪些终于有人接着听了；再想：什么记录能让“上次的话”跟到下次？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出连续照护不是永远看同一张脸，而是让记录、理解与未解决的责任跨过时间与岗位继续为这个人服务；能指出熟人也会看走眼、旧记录也会固化。只要求固定医生，回读本章“三、连续性，并不等于永远看同一张脸”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第16章](#)

17 签过了字，心里还悬着

第17章 病历与知情同意书：对账留在纸面上的痕迹

朱凤宁认真签了同意书，心里仍有话没问。找一份你签过的重要文件，写下当时想问又没问的那句话，以及它后来去了哪里。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出病历与同意书是协作与权利保护的进步，但纸面完成不能直接代替个人理解，未决的疑问与后续责任也值得留下痕迹；能区分本章所说的“双层审阅”。把签名当成理解已经完成，回读本章“五、一枚签名，不能代替全部理解”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第17章](#)

18 屏幕放在旁边

第18章 线上问诊与 AI 助手：答案多了，对账少了

沈宜知向对话系统问了一个一般性问题，得到一段说得很完整的猜测。找一条你最近在网上读到的健康说法，标出它属于哪种信息：一般知识、研究摘要、个人经验、商业宣传还是猜测？来源和适用范围说清了吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出线上服务与 AI 让医学语言更易得，也可能让来源、证据与责任变模糊；能分清本章五种信息，并说明好工具应帮人带着清楚的问题进入专业沟通。把 AI 回答当诊断，回读本章“三、五种信息，不应被叫成一种答案”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第18章](#)

19 三栏对账单

第19章 一张三栏单：问诊怎么对账

蔡淑贞又带着那张绿色报告。按本章模板，把一次就诊（或一次重要谈话）分进刻痕、标准、日子三栏，各写两行，注明来源与时间；然后只回答三问：哪两栏对不上？这条缝能不能事前指出？这次谈话谁来付动能？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能正确使用三栏：刻痕写有来源的记录，标准写合格人员的解释与限度，日子用当事人自己的话；能说出三栏单不替病人诊断、不替医护决定方案，只让差异被事前指认、承接与检验。把三栏当投票决定疾病，回读本章“二、三栏各自写什么，不写什么”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第19章](#)

20 未解释的问题先编个号

第20章 慢病的三界小组：团队怎样每次对一遍账

于善文在不同工作人员面前把同一句话说了五遍。为一个你反复说过却没人接住的问题，写一条“对不上登记”：来源、差异是什么、谁负责、下一次在什么时候核对、什么情况下可以关闭。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出团队协作不是让更多人重复解释，而是让真实未决问题有来源、有专业承接、有可核查的下一次；能说明登记簿是否值得保留，要用效果与成本检验。把登记当成多填一张表，回读本章“四、未解释的问题，先给它一个编号”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第20章](#)

21 它怎样才算错

第21章 它怎样才算错

柳敬明问作者：按你的办法做了，结果没改善，你承认哪一句要改？为三栏对账写一条你认为最公平的检验：主要结果是什么，对照组是什么，怎样控制多给的谈话时间，什么结果算失败。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出本书三场检验与“缝须事前指认”的闸门，能分清过程、体验与临床三层结局，并说明“没有显著差异”不等于“证明无用”。只会说“理论没被真正执行”，回读本章“三、第一场试验，不许偷偷多给时间”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第21章](#)

22 回到那张体检单

第22章 回到那张体检单

蔡淑贞第二次坐在医生对面，报告没变，她终于说完了下午。对照前言与本章，写出两次谈话之间多了什么：多了哪条记录、哪句核对、哪个下一次？再写出对账没有许诺什么。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出第二次谈话的变化不是一个神奇诊断，而是三栏同场、未决问题有人承接；能说明对账不许诺每个人都好起来，但不再以抹去某种声音换取表面平静。把结局读成“对账治好了她”，回读本章“七、对账不会许诺每个人都好起来”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与接话：第22章](#)