

## 辨别真判断与装判断：让"真正的健康判断"发生的操作手册

——把"装判断"落到身体现场：一套可执行的分诊、装判断识别与逼出真判断的方法

这是一份操作手册，不是一篇养生道理。它假设你已经接受了一个判断：在照顾身体这件事上，有一种很隐蔽的空转——一个人（或一个照护者）走完了所有像在认真对待健康的动作：各种养生流程都做了、各项指标都测了、各种建议都听了、该有的照护形式都摆齐了。从任何一个操作指标上都挑不出问题。但仔细看，会发现一种整体性的不对：这些动作背后，没有一个真正的、对这个具体身体的判断在发生——没有人真的在读这个身体、真的在为它做一个自己的判断，只有一套正确地运转着、却没有人在家的形式。本手册把这种东西称为装判断：表演出了"在认真照顾身体""在做健康决定"的全部形式，却没有一个真实的、针对这个具体身体的判断动作在背后发生。像一具所有养生动作都做齐了、唯独没有真正在感知和判断的身体。这份手册要回答的只有一个问题：怎样辨别真的健康判断与装判断，并让针对自己（或病人）身体的真正判断发生？

一个前提必须先说清：本手册不轻视专业医疗、也不反对健康流程——它谈的是如何让照顾身体的动作背后，有一个真实的、对这个具体身体的判断和感知，而不是只走形式。危险信号仍须就医。

### 一、第一步：分诊——是"真判断"，还是"装判断"？

真判断的标志：这些健康动作背后，有一个真实的、对这个具体身体的感知和判断——你（或医生）真的在读这个身体此刻的状态，真的在为它做一个针对性的、属于它的判断。装判断的标志：形式全都对（流程都走了、指标都测了、建议都听了），但背后感觉不到一个真实的判断——没有人真的在读这个具体的身体，只有一套对谁都一样、机械运转的健康形式。分诊三问：其一，这些健康动作背后，有没有一个真的在读"这个具体身体此刻状态"的感知和判断，还是一套对谁都一样的通用流程？其二，如果追问"针对你自己（或这个病人）此刻的具体情况，你到底怎么判断、为什么这样做"，能不能给出一个真正针对性的回答，还是只会重复通用建议？其三，这些照护，是从对这个具体身体的真实读取里做出的，还是只是把"在认真照顾"的形式摆出来？如果指向"没有针对性的判断、只有通用形式、追问就空"，那就是装判断。

### 二、第二步：看清装判断的样子——它为什么骗过所有形式

其一，它有照护的全部动作，却没有针对性的判断。装判断把认真照顾身体该有的所有动作都做齐了——测指标、做流程、听建议、打卡养生。但这些都是通用的动作，不是针对性的判断。真判断是"针对这个具体身体此刻的状态，我真的做了一个属于它的判断"；装判断只是把"在认真照顾"的样子做出来，那个针对性的读取和判断，从未发生。

其二，它经不起"针对你此刻的具体情况怎么判断"的追问。装判断能流畅地执行通用流程、复述通用建议，但一旦追问"针对你自己（或这个病人）此刻的具体身体，你到底怎么判断、为什么这样而不是那样"，它就空了——因为那里本来就没有一个针对性的判断，只有一套通用的形式。

其三，它是一种代偿，常出于"不会读身体、又想显得在认真照顾"。一个人（或系统）装判断，往往是一种代偿：还没学会真正地读自己（或病人）的身体、做针对性的判断，但又想（或需要）显得在认真照顾，于是用一套走齐了的健康形式来代偿。看清这一点，是让照护回到真实判断的前提。

### 三、第三步：逼出、养出真判断的三个做法

记住一句话：破除装判断，不是把健康流程走得更全，而是让照护的动作背后，真的有一个对这个具体身体的读取和判断。三个做法：

做法一·用"针对我此刻的具体情况怎么判断"把通用形式逼空。不满足于走完通用流程，而是追问那个只有真判断才答得出的问题。技术：对任何一个健康动作，问"针对我（或这个病人）此刻的具体身体状态，这样做到底对不对、为什么"，而不是"通用建议说该这样"。用这个针对性的追问，把机械的通用形式逼到无处可藏。

做法二·真的去读这个具体的身体，再做判断。真判断的核心，是先真实地读取这个具体身体此刻的状态，再据此做一个针对它的判断。技术（对自己）：在执行任何健康动作前，先真的感受一下自己此刻的身体状态，据此判断这个动作此刻对自己是否合适，而非机械照搬。技术（对医生/照护者）：真的去读这个具体病人此刻的状态、听他真实的感受，据此做针对性的判断，而

非对谁都套同一套流程。

做法三:珍视"针对性的真实判断",胜过"齐全的通用形式"。 装判断之所以流行,是因为我们常常满足于"该做的都做了"的形式齐全,而不看背后有没有真实的、针对性的判断。技术:明确地看重——一个针对这个具体身体、真实做出的判断(哪怕简单),比一套齐全却机械的通用流程,更有价值。当"针对性的真实判断"比"齐全的形式"更被看重,照护才会回到真实的读取和判断上。要义是:把重心从"该做的形式做齐没有",移到"背后有没有一个对这个具体身体的真实判断"。

## 四、身体现场的技术工具箱

个人技术。"针对性的追问":问"针对我此刻的具体身体,这样做对吗、为什么",而非只套通用建议。"先读身体再行动":执行健康动作前,先真的感受此刻的身体状态,据此判断是否合适。"珍视真实的判断":看重针对自己身体的真实判断,胜过齐全却机械的通用流程。

给医生和照护者。"读这个具体的病人":真的去读这个病人此刻的状态、听他真实的感受,做针对性判断,而非对谁都一套流程。"别用流程代偿判断":警惕用走齐了的照护形式,代偿了对这个具体病人的真实判断。"珍视针对性":一个针对这个病人的真实判断,胜过一套齐全的通用动作。

## 五、四个必须避开的误区

误区一:把健康流程的齐全当成真的在照顾身体。 流程都走了、指标都测了、建议都听了,都只是通用的形式,不等于背后有一个对这个具体身体的真实判断。要看穿:形式齐全,不等于真的在读这个身体。

误区二:只满足于"该做的都做了",不看背后有没有针对性判断。 如果只看形式齐不齐全,就是在鼓励装判断。要把重心移到"背后有没有一个对这个具体身体的真实判断"。

误区三:把装判断只当成"不够认真"去指责。 装判断常是一种代偿——还不会读身体、做针对性判断,又想显得在认真照顾。只指责无助于回到真判断。要学会真的读这个具体的身体。

误区四:用一套通用流程,代替对具体身体的真实读取。 真判断只能从对这个具体身体此刻状态的真实读取里长出来。总套通用流程,就永远没有真的健康判断。

## 六、一张随身检查清单

面对自己(或病人)的健康照护,问自己这六个问题:

一,这些健康动作背后,有没有一个真的在读"这个具体身体此刻状态"的判断,还是一套通用流程?(分诊)

二,如果追问"针对此刻的具体情况怎么判断、为什么",能给出真正针对性的回答吗?

三,我有没有在行动前,先真的读一下这个具体身体此刻的状态?

四,我是不是在用走齐了的健康形式,代偿了对这个具体身体的真实判断?

五,我是不是只满足于"该做的都做了",而没看背后有没有针对性的真实判断?

六,我是不是把这只当成"不够认真"去指责,而没有回到真的读这个身体、做真实判断上?(危险信号仍须就医)

把这六问变成习惯,你就握住了这套手册的全部。它不轻视医疗、不反对健康流程——它只是要你看清一件最隐蔽、也最深的事:一个人(或一套照护)可以把认真照顾身体的一切动作都做齐,却从未对这个具体的身体做出一个真实的判断——像一具养生动作都做齐了、唯独没有真正在感知和判断的身体;而你能为自己和他人的健康做的最深的事,不是把健康的形式走得更全,而是让每一个照护的动作背后,真的有一个对这个具体身体此刻状态的真实读取和判断在发生。