

婺州文丛

主编：王基高

企业家 健康心语

王雄伟 著

大众文艺出版社

企业家 健康心语

王雄伟 著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

企业家健康心语 / 王雄伟著. —北京: 大众文艺出版社, 2007. 5
(婺州文丛 / 王基高主编)

ISBN 978-7-80240-001-6

I. 企… II. 王… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第067290号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

金华市科教彩印厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32

印张 105 字数 2200千字

2007年6月北京第1版 2007年6月第1次印刷

印数:1—1000套

ISBN 978 7 80240 001 6

定价:360.00元(全十五册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009

引言

财富,对我们所有人来说,都是一个魅力非凡的词语。一提到它,人们就会浮想联翩:能使鬼推磨的金钱、翻手为云覆手为雨的权力、彰显尊贵身份的地位……但到底什么才是人类真正的“第一财富”呢?健康!健康对于任何人来说都至关重要,“健康是第一财富”,千万不要“前三十年用命换钱,后三十年用钱买命”。

大家都知道健康的“1+0”法则吧?把健康比作数字“1”,权力、地位、金钱、知识、荣誉等等,每一项都比作“0”。当“1”存在时,后面的“0”越多说明你拥有的财富就越多,但是如果“1”不存在时,不管你后面有多少个“0”,它的数值都统统只能等于“0”,结果也变得毫无意义了。因此,健康才是人类的“第一财富”!

那么,什么是健康?有人说:“能吃能喝是健康。”有人说:“白白胖胖是健康。”有人说:“身体好没有病是健康。”还有人说:“身体瘦才是健康,有钱难买老来瘦嘛!”其实这些观点都有失偏颇的。随着科学的发展,医学模式转变的不断深化,健康有了新观念,傅连璋同志提出健康有四条:“身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观”。联合国卫生组织对健康下的定义是:健康不仅是没有身体疾病,而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

健康是我们每个人都追求的,是一种美好的人生体验,它表现为持续、清晰、充沛的能力,稳定的情绪,敏锐的头脑,希望保持身体健康的意愿。当我们处于健康状态时,我们的内心充满了一种生活的喜悦,一种因为拥有健康的躯体而能享受世界上无尽快乐的感激。今天,健康的定义有了更加丰

富的内涵，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。

新世纪更需要健康，“提高健康水平和生命质量”是全人类的共同目标。随着新世纪知识经济、社会文化的发展，越来越多的人已经认识到：健康才是人生最大的财富！

但是很多人并不知道怎样才算健康，也不知道如何去获得健康。健康不能靠运气，也非命运所定，必须用行动去获得。健康专家认为在现代社会中，影响健康和生命质量的最重要的因素是我们的生活方式。专家研究表明，很多生活方式的选择可以对健康产生很大的影响，例如你是否选择吸烟、喝酒、吸毒等。据估计，十大死亡原因中的七大原因可以通过生活方式的简单改变而减少对人的危害。

21 世纪，在这个充满希望、充满挑战的时代，健康更是人们最关心的话题，人们把健康问题摆在了第一位。1999 年到 2001 年历时 3 年的“全球大讨论”中，各界人士包括数十位健在的诺贝尔奖得主及各行业的执牛耳者，这些“人类的精英”、“智慧之星”以及参与大讨论的许多科学家、社会名流、医务工作者等都空前一致地认为：新世纪乃至新千年对于人类，最重要的头等大事是健康！

健康，这个人类的“永恒主题”，即使按照常识也应成为任何时期的头等大事。但遗憾的是：几千年来，虽然口头上人人称是，却始终没有真正重视到健康的重要性，成了口头上人人讲，行动上却顾不上的“标榜性语言”。

朋友们，重视自己的健康吧。生命只有一次，健康才能快乐，健康才能拥有一切！但健康必须从现在开始从自身开始，从重视开始。这本小册子出版的目的是，就是让你拥有健康，享乐快乐，希望人类健康长寿，幸福永远！



引言	1
第一篇 企业家健康根系企业健康与社会健康	3
第二篇 养生保健——企业家健康之根本	18
第一节 健康使你的生命大放异彩	
第二节 健康是事业发展的本钱	
第三节 健康是家庭幸福的基础	
第四节 失去健康,便失去了一切	
第五节 健康比金钱更重要	
第六节 人生,应以健康为中心	
第七节 衡量人的健康标准	
第三篇 健康的四大基石	26
第一节 合理膳食	
第二节 适量运动	
第三节 戒烟限酒	
第四节 平衡心态	
第四篇 改良习惯	78

第一篇

企业家健康根系企业健康与社会健康

20世纪以来,科学技术高度发展,财富知识不断积累。然而,科学技术在给人们带来眼花缭乱、物质文明享受的同时,也给人类健康带来极其复杂、必须认真对待的新问题:人类的生存条件在渐渐恶化,环境污染、资源短缺、竞争压力……慢性病、城市病日趋严重,亚健康越来越明显,人们身体素质在逐渐下降。

我们企业家中的众多人士往往没有真正意识到健康的重要性,不禁让我们深思啊!

健康也直接影响到人的心理状态,特别是信心和勇气,这两种心理状态直接关系到事业的成败。一个身体不健康的人,常常是消极、悲观、缺乏信心和勇气,也难以产生创造性思维。人生不是一帆风顺的,具有健康的体魄才能经受得起各种挑战和挫折。

企业家的身心健康实际上是与企业的发展密切联系在一起的,关注自己的身心健康实际上就是关注企业的健康和发展。学习健康知识,保持身心健康是每一个人、更是企业家的责任和义务。

我们常常听到追求人生理想,为了事业献身的人发出这

样的感叹:如果我的精力更充沛一些,如果我们的时间再多一点,也许……我们也常常看到,很多有志者没完成自己的事业就离开人间,这是人生一大可悲,一大遗憾!过去我们说身体是革命的本钱,现在我们应当充分认识到健康是事业发展的本钱。当你完成一项事业的时候,一定要加倍爱护自己的身体,俗话说:“留得青山在,不怕没柴烧。”

一个企业家没有了信心和勇气,没有了创新的思想,可想而知企业的前途将会是暗淡的。

瑞士亚美路有句格言:“健康是一种自由,在一切自由中首屈一指。”说得多好啊!在现实生活中,有些人就是无能力也无条件享用这种自由,因为他失去了健康。失去健康的人不仅工作上得不到“自由”,生活上也远离了自由。

2004年12月杭州市第三人民医院对杭州部分百万元企业的企业家进行健康体检,令人吃惊的是,91.7%的企业家患有各种疾病,人均患病3.2种。更令人惊讶的是,有30%左右的企业家表示宁愿要资产而不要健康。一些经理表示,就是要趁着年轻放手一搏,以实现自己的理想,不然空守着一副皮囊又有什么意思?

粗略透视病种构成显示,高血脂症患病率为50%,脂肪肝患病率为43.3%,高血压病患病率为35%,肝胆囊肿息肉结节患病率为21.7%,乙肝免疫阳性患病率为18.3%。而高血脂症、脂肪肝、高血压成为企业家们的头号健康“杀手”。

调查显示,目前在企业家中普遍存在高体重、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高胰岛素等代谢综合症或现代病。以冠心病、高血压为例,这些多年前以老年患者为主体的疾病,现在却以中青年企业家和商务人士患者居多。

当我们把目光聚焦于企业家的健康状况时，不难发现企业家阶层是一个特殊的群体。由于行业间的市场竞争日趋激烈，企业家所承担的社会责任和经营风险压力不断加大。由此，不看病、不检查、不休假、不疗养、睡不足、带病干，长期超负荷工作的情况在企业家群体中普遍存在。企业家中“过劳”现象超出了人们的想象。

调查显示，70%企业高管人员感觉承受很大压力，21%觉得承受极大压力；90.6%的企业家处于“过劳”状态，76%的企业家认为工作状态紧张。调查还发现，平均每4位企业家中就有一位患有与工作紧张相关的慢性疾病，如神经衰弱、高血压、慢性胃炎等。许多企业家觉得内心孤独，甚至个别人产生厌世心理。

企业家们处于社会激烈竞争的漩涡中，肩负社会发展的重任，走千山万水、受千辛万苦是很平常的事。他们也是血肉之躯，没有钢筋铁骨，但是他们承担着比常人多几倍的负荷。他们在为社会奉献的同时损害了自身的健康，他们是健康方面特别需要呵护的弱势群体，他们是最需要健康的社会人群！

在我们的企业家中存在很多悲惨的例子。经济社会的瞬息万变与无序竞争，产生沉重的压力，为了生存和发展，许多人开始加班加点，去面对事业的各种挑战，去获得更多的经济利益。

2005年4月10日上午，逸飞公司总经理陈逸飞因劳累过度，上消化道出血，经抢救无效去世，终年59岁。拥有上亿元资产的陈逸飞为何连自己的生命都保不住？对此，专家解释：肝硬化应该就是他英年早逝的元凶。这类病人理应加强休息，可是陈逸飞却一直坚持工作在岗位上，最终积劳成疾。如

果他能够停下来休养一下，情况也许不至如此。据说，陈逸飞曾寄希望于为自己换个肝脏。然而，机会却在他的生命中一瞬即逝。

王均瑶，这个大家都很熟悉的名字。他是均瑶集团董事长，是改革开放的风云人物，是浙江企业新一代领军人物之一，因患肠癌医治无效，年仅38岁。他一生充满传奇色彩，他1966年9月出生在浙江省温州市苍南县大渔镇，25岁时在国内第一个承包了长沙到温州的航班，26岁创办了国内首家民营包机公司，27岁涉足乳业，33岁在上海创建均瑶集团，这些业绩让好多企业家望尘莫及。可到了2004年11月7日，传奇没有续写，肠癌为他38岁的生命画上了句号。他的离开关系到企业的兴亡和家族的兴衰，他的离开也是社会的损失，他的离开给我们敲响了警钟：没有健康的身体就没有一切！只有企业家健康才有企业的健康，企业的健康才有社会的健康！

王均瑶将人生百年的健康提前60多年用完了，尽管拥有鲜花、掌声和喝彩，代价是付出了年轻的生命，他把35亿元和38岁画上了等号。

王均瑶把全部的时间都用在了事业上，因为家族式经营将过多压力高度集中，他每日疲于应付，无暇顾及自己，因此给病魔机会，以至于损失无可挽回。他的不幸离开，造成了均瑶集团的濒临倒闭，家族的衰弱，造成了他手下的员工们将面临下岗尴尬场面，给就业形势本来就不景气的社会增加了点灰暗的色彩。

王均瑶留下了什么？除了35亿总资产的均瑶集团，还有对38岁英年早逝的慨叹和思考……

人们不禁联想到在过去一年中，还有相继离去的几位中国企业家：2004年3月4日，52岁的大中电器总经理胡凯因心脏病突发逝世；9月1日，宏基董事长施振荣打球后突然晕倒，也因心脏病突发逝世；也许，人们还记得几年前青岛啤酒集团有限公司总经理彭作义54岁心脏骤停；在跑步机上突然辞世的爱立信中国有限公司总裁杨迈；企业家英年早逝的悲剧为何频频上演？社会及管理部门在要求企业经营者不断实现业绩创新、管理创新的时候，是否忽略了他们的健康问题？有人说，他们是在用透支自己的健康和生命的做法换取及创造着社会的财富。

国有企业改革先锋、优秀企业家、上海医药股份有限公司总经理廖有全是一位杰出的人物。1989年廖有全担任上海医药工业联合部经理时，年企业流动资产300万元。经过他的努力，1999年上海医药股份有限公司销售收入突破80亿元。他是一位社会的精英，是对公司职工充满真情、爱心的领导，是上海市新长征突击手、市优秀团干部、市劳动模范、市优秀企业家、市优秀共产党员、中共十五大代表……就在这些耀眼的光辉笼罩下，他却因疲劳过度、肝病复发而倒下，又一个祖国优秀儿女英年早逝了，年仅44岁！

2003年岁末，一个噩耗震惊台湾企业界：台湾最具中国情的企业家、英业达集团副董事长温世仁先生因脑中风医治无效而去世。这条消息给台湾和大陆的企业界都引起了不小的震撼，因为这位台湾科技界的名人去世的时候才55岁。

因为透支健康而英年早逝者古今中外比比皆是。华东师范大学博士生导师施良方教授，因疲劳过度突然犯病死在讲台上，年仅45岁。2005年1月17日，麦当劳公司前CEO查理·贝尔在悉尼去世，年仅44岁。此前，2004年4月贝尔的前

任 CEO 詹姆斯·坎塔卢波因心脏病猝死。能解决高深数学理论的张广厚没算好健康与事业的比例，能看透平凡世界的小说家路遥因为打破生活规律不分昼夜写作而累倒，能在商界叱咤风云的爱立信(中国)有限公司总裁杨迈没能走下跑步机……

悲剧本来是可以避免的，从一批精英英年早逝，一个又一个企业家中年夭折，沉重的教训仍未能引起人们真正的重视，结果只是唏嘘感慨之后，继续交着一笔又一笔昂贵的学费。

这些精英的离开告诉我们，当没有健康可以透支的时候，其他问题已经没有必要去考虑了。生命一旦终结，属于个人的事业、生活、家庭都将不复存在，一切都会“归零”。

可是企业家们宁可透支自己的身体，也不愿意放下手头的工作去休息，只知道一心工作，要给社会做更大的贡献。可是他们没意识到，如果身体不支、体力不够，又如何给社会做贡献呢？世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于自己的不健康生活方式”。因而对此有了“不要死于愚昧，不要死于无知”的告诫，遗憾的是，人们常是匆匆忙忙，无暇顾及自己的健康，把这些忠告当成耳边风、不以为然，而一旦发病，则后悔莫及。

他们健康透支的表现其中一点都是因为睡眠得不到保障。睡眠不足，是民营企业家这个群体的一个显著的职业特征。睡眠是身体健康的一种“充电”过程，保证足够和高质量的睡眠是比任何灵丹妙药都有效的健康生活方式。

据报道，1986 年美国航天飞机“挑战者”号发生爆炸事故的原因之一竟然是工作人员睡眠不足，处于亚健康状态。又据报道，前苏联切尔诺贝利核电站发生的核泄漏事故，祸因

也是因核电站职员困倦到极点。在全球范围内造成惨重的交通事故,导致车毁人亡的一个重要原因,也与驾驶员的睡眠不足有关。据英国有关医学杂志报道,一个人早上6时醒后经过17~19小时没睡眠的人,其行为、思维能力与一个血液中酒精浓度为0.05%的人相当,甚至更差。即使1周每天少睡2小时,疲劳也会累积起来,并在不适当或危险的场所引起不可抗拒的睡眠倾向,从而引起事故。有人统计,在纽约6.8万起无外界因素引起的累积车辆交通工具的严重事故中,约10%与司机的睡眠不足有关,大约1/4的司机在开车时曾睡着,令人触目惊心!在我国2001年发生的特大交通事故中,驾驶员疲劳驾驶是主要的肇事原因。1997年底,绍兴市某中学的一位初一学生为迎接紧张的期末考试,复习功课到凌晨3时多,她母亲发现女儿房里的灯仍亮着,推门而入时,女儿已经倒在地上,永远离开了人世。

有人认为,白领阶层应该是有知识的,不会死于无知,其实不然。我国常常就是有些白领、企业家英年早逝,他们与西方人“透支金钱,储蓄健康”不同,而是反其道而行之,“透支健康,储蓄金钱”。结果呢?结果许多人年纪轻轻就得“三高”或“三低”,透支了健康,浓缩了生命,英年得了“过劳死”。多么可悲啊!无论如何,对健康的无知不会给任何人及社会带来好处,我们应当牢牢记住前世界卫生组织总干事中岛宏博士语重心长的话:“健康是人生的第一财富。不要死于愚昧,不要死于无知”。

全球每年有1200万人死于心血管疾病,只要采取预防措施、注意休息,每年可减少600万人死亡,因此我们要学会主动休息。一般人都习惯于累了才休息,这是被动休息。其实,当自己感觉明显疲劳才休息已为时过晚。如在刚刚出现

或即将出现疲劳时就主动休息，那么不仅能减少休息时间，还会提高工作效率。例如，英国首相丘吉尔，工作十分繁忙，每天睡眠不足四五个小时，但始终保持精力充沛。其中的奥妙在于他每天必定午睡 1 小时，晚饭再睡 2 小时，醒后接着办公。从不等精疲力竭时才休息，这种化整为零的主动休息使他整天保持充沛的精力。

要学会忙里偷闲巧休息。还是发生在丘吉尔身上的故事，第二次世界大战中期，德国法西斯将战火烧到了英国，他们动用了上千架飞机，对英国首都伦敦进行了狂轰乱炸，使伦敦变成一片火海。可是，在这紧要关头，有人发现英国首相丘吉尔，居然坐在防空洞里，悠闲地织毛衣呢！消息传出，人们议论纷纷，抱怨自己的首相是个“无心人”。

其实，他们错了。原来这是丘吉尔一种独特的休息方式。当时，这位最高统帅领导全国人民与敌人进行艰苦的战斗，日理万机，每天工作 18 个小时以上。敌人轰炸时，不能办公，他趁此时织毛衣，以放松身心，消除疲劳。

大家都知道一个生病的人不可能像健康人那样精力充沛、容光焕发，有较大的工作潜力和创造力，对环境变化有较好的适应能力。但是企业家们处于非常繁重的工作负荷下，往往忽视或者顾及不到自身的健康状况。很多企业家为了事业，在竞争日益激烈的商海里疲于奔命，而当事业有成，名声大震之时，身体却垮了下来。为了把产业做大，他们什么都可以付出，惟独没有把时间留一点给自己的健康。有个企业家，有三个保健医生，却形同虚设，他说没有时间与他们沟通见面。

压力也是造成企业家健康透支的另外一个重要的原因。

压力，犹如一柄双刃剑，在我们的现在竞争激烈的时代，

无处不存在你追我赶的状态，于是压力就自然而然地跑到很多企业家和参加竞争的人身上。

目前，大家认为压力是现代人健康的第一个敌人。一个成功的人懂得自己不是一个超常运转的机器，需要调节自己的生活节奏。很多人抱怨说中国的商人要比西方的商人老得快，因为中国的成功者承受的压力大。高速的生活节奏，残酷的商业竞争，让现代的很多成功人士做了生活的奴隶，而且生活又没有规律，多数人超时间地工作。他们持续性的紧张生活，以至于运动所花的时间成了他们的奢侈品。

企业家们每天劳劳碌碌，超时工作更是家常便饭，什么时候被“慢性疲劳症”缠上也懵然不知，还在不断地拼搏，因为他们自己没意识到疾病的接近，他们认为自己还可以坚持下去。发现自己疲劳不堪的时候，以为睡觉就可以恢复精力，这种想法必须加以纠正，尤其是长久休息后疲劳症状仍挥之不去的时候。慢性疲劳综合症最可怕的后果便是引发猝死。

但是，这又是谁造成的呢？一个人如果在业余时间还考虑着工作中的难题，在该工作的时候又由于疲惫而不能产生高效率，整个生活由于没有一个良性的、有弹性的节奏，以至于未老先衰，眼边早早地就出现了皱纹，三十几岁就大腹便便、浑身堆满了脂肪，“富贵病”接踵而来。还有的人只知道在吃喝、洗浴、按摩中排解自己的压力，这种生活的结果，除了丰富饮食的内容，并没有带来生活质量的提高。

尽管他们抱怨工作时间长，在餐桌上陪着别人吃饭也是为了工作，但是却不能去改变自己的现状，这样的成功者实际上成了成功的“殉难者”。他们都不能做自己生活的主人，

怎么能提高自我生活的质量、体验人生丰富的经历、创造成功的人生呢？

沃尔玛的创始人山姆·沃尔顿，就是一位工作上异常严厉，但在工作之余却非常爱好寻求乐趣的人。他多年赴日本、韩国参观旅行，被一家韩国网球工厂的工人每天早上都集合起来群呼口号的做法所打动，很快创造了著名的“沃尔玛式欢呼”。同时，山姆每年都邀请股东和员工举行年会，组织一些娱乐活动，到自己家做客或野餐，以此促进内部管理层与员工之间的经常交流，努力锻造团队精神。沃尔玛总结了十项成功基本原则，其中一条便是“庆祝每一次成功，并注意从失败中寻找乐趣”。借助休闲这一载体创立特色文化，激发企业活力，正是沃尔玛保持强势不衰的秘诀之一。

健康不仅仅指身体健康，心理健康也是相当重要的。身心健康的企业家是社会宝贵的共有财富。企业家的身心健康，将有利于他们更好地管理和调配个人资源，以更好的身体条件，更佳的精神面貌，更高地唤起创业激情，为企业和社会的经济腾飞做出非凡的贡献。

企业家们感到：心理压力过重，恶劣情绪的袭击日益增长，内心感到孤独，缺乏安全感，心理承受力下降，亲情交流减少，对工作产生厌倦等等。这样糟糕的心理状态，直观地反映在他们的气色和精神面貌上，间接地反映在他们的社会形象上。正是这样的情况，让一个价位高达三万元的“总裁压力管理”的培训班爆满。老总们明白，心理不健康比身体不健康更加可怕。“压力管理”会创造出远远高于三万元的价值。在伦敦，有一家银行与健康保险业合作，把心理诊所搬到了银行，为的是让职员保持健康（心理、身体）。银行明白，一个健

康的职员是创造价值的，为了更高的价值，首先要保证职员的身心健康。

中国的企业家面临的压力主要来自这样几个方面：首先是产品和市场带来焦虑、压力；其次是人才的竞争，要的人找不到，留的人留不住；第三，很多人在经营中或多或少地存在打擦边球的状况，比如在政策空隙中间非正规地获得一些东西，而当这些出现问题时往往给他们带来极大的焦虑；最后作为自然人，社会生活与家庭的矛盾也会引起问题，这些人应酬很多，往往因为忽略家庭而导致危机。

我们看到很多有名的大企业家，因为健康问题过早地离开了他们热爱的事业。还有很多大家可能没看到没有这么广泛知名度的企业家也在承受着巨大的工作压力和健康压力。在公众的眼里，企业家总是被鲜花和荣誉包围着，比如说，企业家会担任各级的政协委员、人大代表、工商联领导等等，获得中国特色社会主义优秀建设者、优秀企业家、优秀青年等荣誉称号。然而，企业家真实的生活状况是否真的像他们表面所展现的那样，恐怕要画上一个大大的问号。在企业家中流行着这样一句顺口溜“饭局多，营养少；喝酒多、吃饭少；陪笑多、欢乐少；住店多、回家少。”企业家看似潇洒实际上却是孤独的。这种看似调侃的描述实际上真实地反映了中国企业家，尤其是民营企业家的生存状况。由于工作繁忙，许多企业家对自己的疾病没有察觉，甚至连检查看病的时间都没有，导致健康状况急剧恶化和重大疾病的普遍发生。另外除健康状况本身，沉重的心理负担也在损害着中国企业家的身心健康，商海竞争的残酷和激烈使企业家背负着沉重的心理压力。