



久享书系
JIUXIANGSHUXI

领导干部健康顾问

ling dao gan bu jian kang
gu wen

让您 一看就懂 一懂就用 一用就灵 的书

◆主编：吴阶平

- ◆ 增强自我保健意识，摆正健康人生的位置
- ◆ 学习健康知识，懂得应知应会
- ◆ 领导干部自我健康管理能力



开明出版社

领导干部健康顾问

主编：吴阶平

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

领导干部健康顾问/吴阶平主编. —北京:开明出版社,2008.6

ISBN 978-7-80205-600-8

I. 领… II. 吴… III. 领导人员—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084022 号

责任编辑:柴 星

装帧设计:栗兴雨

领导干部健康顾问

主	编:吴阶平
出	版:开明出版社
地	址:北京海淀区西三环北路 19 号 邮编 100089
发	行:全国新华书店发行
印	刷 北京市密东印刷有限公司
开	本 700mm × 1000mm 1/16
印	张 46.75
字	数 781 千字
版	次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书	号 ISBN 978-7-80205-600-8
定	价 70.00 元

版权所有 侵权必究

举报电话:010-88817647

顾 问

铁木尔·达瓦买提:九届全国人大常委会副委员长

王永炎:十届全国人大常委会委员、中国工程院院士

田景福:原国家中医药管理局副局长、主任医师、教授

张世臣:原国家食品药品监督管理局注册司司长、博士生导师

颜正华:国家著名中医药学家、北京中医药大学终身教授、博士生导师

尤昭玲:湖南中医药大学校长(全国高等中医院校唯一女性校长)

李庆业:中医处方学创始人、北京中医药大学博士生导师

主 编

吴阶平:九届全国人大常委会副委员长、中国科学院院士、中国工程院院士

执行主编

白 晶:北京中医药大学副教授

杨 桢:北京中医药大学副教授

刘迪谦:北京中医药大学副教授

李俊德:中华中医药学会秘书长、教授

副主编(排名不分先后)

邓小兵:中国人民解放军306医院主任医师

杨 苏:北京中医药大学副主任医师

王燕平:中国中医科学院中医临床基础医学研究所副研究员

刘立成:上海疾病控制中心副研究员

刘 庆:新疆医科大学附属中医院药学部副主任中药师

刘畅鑫:北京中医药大学附属东方医院医师

闫柏琴:新疆医科大学附属中医院药学部副主任中药师

聂继红:新疆医科大学附属中医院药学部主任、主任中药师

编 委

施 杞:原上海中医药大学校长、教授、博士生导师

马 骥:辽宁中医药大学校长、教授、博士生导师

宫兆强:国家民委办公厅主任(原老干局局长)

郁得水:国家卫生部民族医药协会副会长兼秘书长

黄 萍:中国人民解放军301医院南楼心血管一科副主任护师

刘 良:香港浸会大学中医学院院长、教授、博士生导师

张乐平:中共中央统战部老干部局局长

张德祥:教育部职教中心网络信息部主任

前 言

领导干部是建设社会主义和谐社会的骨干力量,他们的健康状况直接关系到社会主义事业的建设,关系到领导干部个人的家庭幸福,因此,领导干部应该多多关注自己的身体状况,保持健康的身体,才能积极愉快地参加工作,享受美好的生活。

每一职业都可能带来“职业病”,关键在于认识它、预防它,以达到增进健康的目的。因此,领导干部要解决四大问题,这就是本书的四大中心内容:首先,要增强自我保健的意识,要摆正健康人生的位置。这是实现本书价值的前提。第二,学习健康知识、“应知应会”,这是实现本书价值的基础。知识就是健康,作为领导干部可不能是“健康盲”“病盲”。第三,领导干部的自我保健智慧,在健康上也做个聪明人,这是实现本书价值的重点。第四,领导干部自我健康管理能力,这是把“知”变为“行”的关键,也是实现本书价值的关键所在。自我健康管理意识再强一些,自我健康管理知识再广一些,自我健康管理智慧再多一些,自我健康管理能力再大一些,领导干部身心健康水平更高一些!

本书主要通过对党政机关、企事业单位领导干部健康状况的调查、汇总、分析,在全新的健康理念指导下,从健康理念、日常保健、常见疾病、健康专题等方面,系统性地对领导干部健康问题进行快速、实用的指导。

本书不是放到书架上的书,而是放到办公室和床头随时供查阅使

用的书。本书力求做到简单、活泼、实用,贴近生活,贴近实际,让您“一看就懂,一懂就用,一用就灵”。希望各位领导干部,能在百忙工作中抽暇阅读本书,相信您一定能从本书中学习到有用的健康保健知识,学以致用,受益匪浅!

多一点温暖,多一点关怀,愿本书能为各位领导干部带去健康福音!

本书编委会
2008年5月

目 录

第一篇 导 言

第一章 健康新视角	(3)
第一节 21 世纪健康的含义	(4)
第二节 大健康	(12)
第三节 健商	(16)
第四节 预防、保健、治疗	(24)
第五节 健康重于一切	(46)
第二章 领导干部健康大透视	(51)
第一节 领导干部的健康现状	(52)
第二节 做自己的健康顾问	(62)

第二篇 领导干部日常保健

第三章 领导干部生活方式与健康	(71)
第一节 领导干部的生活方式调查与分析	(72)
第二节 领导干部的现代生活方式病	(78)
第三节 领导干部生活方式病的预防——科学的生活 方式	(87)

第四章 领导干部的饮食与健康	(106)
第一节 合理饮食与营养搭配	(107)
第二节 日常饮食常识	(122)
第三节 饮食注意事项	(135)
第五章 领导干部的运动与健康	(153)
第一节 科学运动基本常识	(154)
第二节 领导干部的运动与健康	(162)
第六章 领导干部的睡眠与健康	(182)
第一节 科学睡眠常识	(183)
第二节 领导干部的睡眠与健康	(191)
第七章 领导干部的形象与健康	(209)
第一节 领导干部的服饰与健康	(210)
第二节 领导干部的美容与健康	(225)
第八章 领导干部工作方式与健康	(239)
第一节 领导干部工作方式分析	(240)
第二节 领导干部办公环境与健康	(246)
第三节 领导干部车内办公与健康	(260)
第四节 领导干部在外出差与健康	(268)

第三篇 领导干部疾病的防治

第九章 领导干部常见疾病的防治	(279)
第一节 高血压的防治	(280)
第二节 冠心病的防治	(296)
第三节 脑血管病的防治	(310)
第四节 糖尿病的防治	(323)

第五节	颈椎病的防治	(337)
第六节	腰椎间盘突出防治	(348)
第七节	肥胖症的防治	(363)
第十章	领导干部其他疾病的防治	(379)
第一节	肩周炎的防治	(380)
第二节	腰肌劳损的防治	(390)
第三节	骨质疏松症的防治	(404)
第四节	急、慢性胃炎的防治	(420)
第五节	胃及十二指肠溃疡的防治	(431)
第六节	急、慢性支气管炎的防治	(443)
第七节	胆结石的防治	(456)
第八节	痔疮的防治	(467)
第九节	便秘的防治	(479)
第十节	脂肪肝的防治	(487)
第十一节	常见肿瘤疾病的防治	(500)

第四篇 领导干部健康专题

第十一章	女性领导干部健康专题	(517)
第一节	女性领导干部常见妇科疾病防治	(518)
第二节	女性领导干部更年期综合症的防治	(530)
第三节	女性领导干部特殊时期保健	(541)
第十二章	男性领导干部健康专题	(551)
第一节	男性领导干部常见疾病防治	(552)
第二节	男性领导干部更年期综合症的防治	(566)

第十三章	领导干部性健康专题	(574)
第一节	领导干部性健康常识	(575)
第二节	性传播疾病的防治	(584)
第十四章	领导干部心理健康专题	(602)
第一节	领导干部心理健康新理念	(603)
第二节	领导干部心理健康透析	(619)
第三节	领导干部心理健康自测	(630)
第十五章	领导干部亚健康专题	(670)
第一节	认识亚健康	(671)
第二节	领导干部岗位与亚健康	(679)
第三节	领导干部常见亚健康状态的预防	(691)
第十六章	领导干部日常用药、就医、急救专题	(699)
第一节	领导干部购药指南	(700)
第二节	领导干部用药常识	(707)
第三节	领导干部家庭药箱	(716)
第四节	领导干部就医指南	(724)
第五节	领导干部日常急救常识	(730)

第一篇 导言

“猴王”的故事

小动物世界里，有一只猴王。它依靠自己身强力壮，在猴群中成为绝对的权威。

猴王终日坐在王位上，身子日渐发福，它不以为然。

光阴似箭、岁月如梭，猴王的身体逐渐衰微。终于有一天，它失去了旺盛的精力和往日的权势，它被赶下了“王座”。尽管仍然生活在猴群中间，但它却是孤独的！

可怜的猴王最后只能拖着年老衰弱的身体，离开了猴群。

启示：

养尊处优并不是长久的幸福，竞争是残酷的，如果你失去了本能的竞争力，结果只能是被淘汰。



第一章

健康新视角

在这个充满喧哗与躁动的社会，人们的价值观正在悄然发生变化，其中，关于健康的话题是最令人百谈不厌的。因为人生最宝贵的是生命，而生命的质量就是健康，没有健康的身体，再远大的理想也是空谈。基于此，本章以准确的语言、翔实知识，阐述了健康的内涵、健康的预防与保健等内容，特别是针对领导干部特殊的健康情况给予重点引导和剖析，并提出了科学的、可行的建议，是领导干部的床头“箴言”。



第一节 21 世纪健康的含义

1 整体的健康观

健康的含义

从广义上讲,健康指身体健康、心理健康以及良好的社会适应能力。对健康的认识我们可以从以下四个方面理解:

1. “健康”涵盖了生理、心理与社会三个方面

(1)生理意义的健康,指身体结构和功能正常,具有生活自理能力。

(2)心理意义的健康,是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。心理健康有广义和狭义之分:狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力、发展心理效能能力等。

(3)社会意义上的健康,指有良好的人际交往与社会适应能力。

(4)三方面均衡发展的人,才是一个健康的人。

2. “健康”是一个动态的概念

“健康”与“疾病”处于同一轴线的两个不同的端点。在特定的条件下,健康与疾病共存。健康也有一般意义上的和最高意义上的区别。领导干部在其一生中的健康状态也是复杂多变的。只有努力地追求,才能保持一种健康的状态;一旦患了疾病以后,又能尽快地控制,并向健康的一端发展。

3. 疾病包括精神与生理两个方面,病因包括生物和社会文化两部分

不少疾病从生理意义上来看,是由于致病菌、病毒引起的,但从社会文化上来看,贫困、营养不良、不良卫生习惯、不健康生活方式、过度劳累等是引起疾病的主要因素。

4. 医学模式已由原来的单纯“生物医学模式”演变成为“生物——心理——社会”医学模式

这是一种崭新的观念,它拓宽了预防与治疗的领域,无论在内涵上,还是所涉及的策略上,都发生了深刻的变化。

● 健康的演变

传统的健康观认为躯体没有疾病就是健康,表现在日常生活中也只重视身体锻炼。然而,随着社会经济、科学技术以及人民生活水平的提高、人类对健康内涵认识的不断深化,人们越来越认识到心理因素对人的身体健康也有很大影响,于是人们的健康观也开始发生了改变。特别是进入 21 世纪以来,人们的健康观发生了更大的变化。21 世纪的健康观认为,健康的价值不单单把追求身体健康看做生活的最终目的,而应是争取使生命更高尚、更丰富所必须具备的物质基础。

下面我们先来看看近 20 年来健康标准的演变情况:

世界卫生组织在 1978 年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该宣言指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。

而在 20 世纪 90 年代,人的健康标准包括身体健康和心理健康两个方面。

1. 身体健康

(1)吃得快:进食时有很好的胃口,表明内脏功能正常。

(2)便得快:一旦有便意,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,表明胃肠消化功能良好。

(3)睡得快:上床后能很快熟睡,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏也无病理性信息的干扰。

(4)说得快:语言表达正确,说话流利,表明头脑清楚,心肺功能正常。

(5)走得快:行动自如,活动敏捷,说明精力充沛旺盛。

2. 心理健康

(1)良好的个性人格:性格温和,意志坚强,具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。

(2)良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,能适应复杂的社会环境。

(3)良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,充满热情。

3. 现代人体健康应当具备的十大条件

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力,而不感到过分紧张。



(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤富有弹性。

通过以上健康标准我们不难看出,身体健康和心理健康两个方面是相辅

相成、缺一不可的。严格地说,就是没有一种病是纯粹的身体方面的,也没有一种病是纯粹的心理方面的。可见,人们对身心健康的重视是社会进步的标志,追求健康就是追求文明进步。只有健康的人,才能成为 21 世纪全面和谐发展的人。

那么 21 世纪的健康标准又是怎样的呢?

2 健康的标准

法国作家雨果曾说过:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。”因此,在我们人体内既有生理、生化等物质活动,又有思维、意志、情绪等心理活动,而这两种活动又是紧密相连、互相影响的。健康与疾病,不仅受生理因素的影响,也受心理因素的制约。所以,衡量一个人是否健康,必须从生理和心理,或者从身体和精神两方面综合判断。既要看到生理方面,又不能忽略心理方面,只有身体和精神都健康,才能算是完整的、全面的健康。所以,21 世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美整合,即生理的健康水平与心理、社会适应和道德品质是相互依存、相互促进的,生理健康是物质基础,心理健康与良好的社会适应,是在生理健康的基础上发展起来的,并反过来促进生理的健康,道德健康则是整体健康的统帅。

另外,随着社会的进步和经济的发展,我国人口平均寿命不断延长,中老年领导干部逐渐增多,如何对中老年领导干部实施健康教育是当今不可忽视的重要课题。

心理问题影响老年人生活质量的原因

据有关部门统计资料表明,由于老年领导干部大脑功能退化,以及离退休前后生活的急剧变化,85%的老年领导干部存在不同程度的心理问题,27%的老年领导干部有明显焦虑、忧郁等心理障碍,0.75%的老年领导干部患老年痴呆症,0.34%的老年领导干部有一定的精神分裂症状。可见,心理问题已成为影响老年人生活质量的重大问题,其原因主要有以下几个方面:

1. 社会适应能力下降

老年期是人生旅途的最后一段,也是人生的“丧失期”,例如丧失工作、丧