

寺

健康

公务员

自我管理

宋为民
编著

N 南京出版社

R161
381

宋为民 编著

公务员健康自我管理

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

公务员健康自我管理/宋为民编著. —南京:南京出版社,2005

ISBN 7-80718-151-6

I. 公... II. 宋... III. 公务员—保健—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 156048 号

书 名 公务员健康自我管理

作 者 宋为民

出 版 南京出版社

社址:南京市成贤街 43 号 3 号楼 邮编:210018

网址:<http://www.njpbs.com/www.njpbs.net>

联系电话:025—83283871(营销) 025—83283883(编务)

电子信箱:webmaster@njpbs.com

责任编辑 王国钦

装帧设计 杨晓岗

印 刷 南京通达彩印有限公司

发 行 新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 10.125

字 数 252.4 千字

版 次 2006 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数 00001—10000 册

书 号 ISBN 7-80718-151-6/R·3

定 价 23.80 元

南京版图书若有印装质量问题可向本社调换

序

周中谋

国家兴亡，匹夫有责。众所周知，公务员的兴国之责、强国之功举足轻重。在新世纪里，欲尽公务员之责，欲建公务员之功，欲立公务员之业，欲树公务员之德，需具备“知识时代”的知识和才干，“智慧时代”的聪明与智慧，更需“道德健康时代”的良好品德与纯正的爱心，而这一切又要建筑在“健康时代”所要求的大健康的基础之上。

本书作者宋为民教授提出的大健康新理念——健、寿、智、乐、美、爱、德之“人生最佳境界”，已在国内外流行开来，实为 21 世纪先进养生保健之最佳理念，也能为公务员所接受。公务员任重而道远，不宜“为了事业，牺牲健康”，更不能积劳成疾，甚至过劳而死。然而，公务员的健康状况实在不容乐观！

现在，《公务员健康自我管理》一书应运而生，这是为我国广大公务员做了一件好事。

宋教授潜心研究养生保健近 30 年，先后提出许多养生学中源头性创新的理念和方法，例如生物钟养生、木桶观保健、人生关键期保养、健商、大健康等等。这本书是在这些新理念、新方法的指导下写成的，也是这些新理念在公务员自我保健上的具体运用。因此，本书在内容上具有鲜明的时代特色。



正如书名所示,健康长寿要靠自己,不能靠别人的恩赐。健康用金钱买不来,任何力量也不能代替自我的努力。研究表明:一个人可以做到60岁前不生病,80岁前生活能自理。也就是说:公务员完全可以在在职期间,健康地工作,退休以后延长“健康寿命”(日历寿命减去不健康岁月)。21世纪是健康世纪,它的特点是“人人养生保健”,在这方面,公务员理应带个好头!

本书养生理念虽新,内容却扎根于东方养生智慧——中医养生学的土壤中。余研习中医学已届耄耋,也为此书的推陈出新所感,故为之序。

2006年3月

自序

1993年8月,国务院发布《国家公务员暂行条例》,一晃已过了12年,公务员已有600余万之众。职业商新概念告诉我们:职业与人的身心健康休戚相关。具有职业荣誉感、职业自豪感(职商高)的人,在从业期间,一提起所从事的职业便欣喜、生乐,因此干劲倍增,工作兢兢业业,动力无限,效率也特高。这种欣慰感一直持续一生,身心备受其益。若不喜欢自己的职业(职商低),便会产生厌倦感、逃避感、羞耻感。上班提不起劲,磨洋工、混“撞钟”,巴不得早点脱离这“苦差”,因此,业绩平平,差错不断。前者退休后提起自己的职业仍津津乐道,而后者则不愿提起,埋怨“入错了行”。虽然职业无高低贵贱,“三百六十行,行行出状元”,但具体到每个人的身上却喜、厌分明。这是职业的心理效应。由此又产生了职业的生理效应,即乐业促进了身体健康。喜乐可诱生“愉快素”(如脑啡肽等)而活化身体细胞,增强其功能,并可使全身有序性增加;各组织器官之间更加协调统一,还可增智和延寿呢。公务员显然属于具有职业荣誉感的职业。

但凡事都有两面性,在你看到其正面效应的同时,也应看到其负面效应。公务员是“人人盼望的职业”,你的人生观、世界观、价值观可以比较直接地得到实现。但处理不好,你的职业也会对你的健康带来损害。如你是“坐着办公的人”(或曰“坐着生活的



人”);你还有个绰号——“盒子里的人”(就是坐车的时间多);你还是经常加班、熬夜,善于硬挺的人;任务重、工作多、压力大,你又是心理“高压人群”。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。

欲达此目的,你要解决四大问题,这就是本书的四大中心内容:

首先要增强自我保健的意识。这是实现健康自我管理的前提,你要摆正健康人生的位置。第二是学习自我保健知识、掌握自我保健的“应知应会”,这是健康自我管理的基础。知识就是健康,作为公务员可不能是“健康盲”“病盲”。第三是公务员的自我保健智慧,在健康上也做个聪明人,这是公务员健康自我管理的重点。第四是公务员自我保健能力,这是把“知”变为“行”的关键,也是公务员健康自我管理的关键所在。假若公务员们阅读此书后能增进自己的健康,那我们会感到莫大的欣慰。限于水平,错漏之处尚希获批评、指正并致谢忱。让我们祝愿各位公务员:

自我保健意识再强一些,自我保健知识再广一些,自我保健智慧再多一些,自我保健能力再大一些,身心健康水平更高一些!

宋为民识于南京中医药大学

2006年4月

参加本书编著工作的有：

宋在兴 初悦 陆月莲 刘学华 龚婕宁

李遇霞 缪爱琴 王明艳 涂杨凌浪

张旭 许冬青 赵凤鸣 陆基恩 洪伟

舒鹏 姜海英 钱丽冰

目 录

○ 健康在您心中占第几位 ——公务员要提高自我保健意识

- I. 大健康时代的公务员 (3)
 - 一、公务员面临健康的挑战 (3)
 - 1. 健康概念的“更新换代” (3)
 - 2. 大健康的里程碑 (6)
 - 3. 人类面临的健康忧患你也有 (6)
 - 4. 提高执政能力与大健康 (8)
 - 5. “病夫治国”要不得! (9)
 - 二、你的体质在下降! (11)
 - 1. 国民体质监测项目 (12)
 - 2. 公务员体检的国家标准 (12)
 - 3. 公务员体检结果不容乐观 (14)
 - 三、健康意识是公务员自我保健的前提 (18)
- II. 公务员应认识自己 (22)
 - 一、了解和满足你的基本需要 (23)
 - 1. 生理需要 (24)



2. 安全需要	(25)
3. 爱的需要	(26)
4. 尊重的需要	(27)
5. 自我实现的需要	(28)
6. 认识、理解和美的愿望	(29)
7. 满足与发展人的需要	(31)
二、公务员在“需要”上易犯的错误	(33)
1. 公务员的是是非非	(33)
2. 你自由吗?	(35)
3. 为官当养浩然之气	(35)
4. 比比张思德	(36)
5. 不做贪官,也不做懒官	(38)
6. 不居功自傲	(40)
7. 尼采提醒我们	(41)
8. 财富与幸福有多大关系?	(42)
Ⅲ. 公务员自我保健新观	(45)
一、寿逾百岁观	(45)
1. 中医天才论寿数	(47)
2. 寿逾百岁的现代科学证明	(49)
二、终身养生观	(51)
三、卫身卫心观	(53)
四、脑体互动观	(54)
1. 交替运动	(55)
2. 脑力劳动也是运动	(55)
3. 过激地“动”不利健康	(56)
4. 体力、脑力运动都要符合生物钟运转规律	(56)

5. 要动静结合 (57)
- 五、“鱼与熊掌”兼得观 (57)

○ 自我保健的“应知应会”
——公务员要学习健康知识

- I. 公务员方式病 (64)
- 一、疾病的新理念 (65)
1. 你是病盲吗? (66)
2. 综合征何以越来越多了? (67)
3. 代谢综合征(MS)使你一身多病 (71)
- 二、代谢综合征典型病例举隅 (74)
1. 高血压 (74)
2. “三高、二病、二衰”——冠心病(CHD) (75)
3. 感冒,不可轻视! (77)
4. 糖尿病的“既病防变” (79)
- 三、疾病链 (83)
1. 高血压合并心衰 (84)
2. 男性长期便秘易患帕金森氏症 (85)
3. 诱发老年痴呆症的相关疾病 (85)
- 四、肢体麻木要查病因 (86)
1. 中毒引起的神经性麻木 (86)
2. 营养缺乏性肢体麻木 (87)
3. 感染引起的神经炎性麻木 (87)
4. 急性多发性神经根炎性麻木 (87)
5. 压迫性麻木 (87)



6. 骨髓性麻木	(87)
7. 植物神经功能紊乱性麻木	(88)
8. 动脉硬化性麻木	(88)
9. 糖尿病性麻木	(88)
10. 高血压性麻木	(88)
11. 中风先兆性麻木	(89)
12. 上肢神经卡压	(89)
13. 腕管综合征	(89)
14. 椎管内占位病变	(90)
五、身心疾病与心身疾病	(90)
六、过劳、过劳死	(92)
1. 过劳诱发致命疾病	(93)
2. 慢性疲劳综合征	(94)
3. 过劳人群、过劳信号	(96)
4. 忙人综合征	(99)
II. 抗病需要新观念和调适心理	(101)
一、抗病需要新观念	(101)
1. 对待疾病,你属哪一类?	(102)
2. 扛病还是防病	(103)
3. 过度医疗也不对	(104)
4. 防重于治的观念	(104)
5. 久病成良医吗?	(105)
6. 认识发病过程	(106)
7. 满面红光未必健康	(107)
8. “器质性”与“功能性”	(109)
9. 哪些病看中医为好?	(111)

二、心理调适不可少	(112)
1. 忙中取乐	(112)
2. 自言自语	(113)
3. 下厨取乐	(114)
4. 畏老、忧病,康寿之大忌	(115)
5. 中年——疾病的多事之秋	(116)
Ⅲ. 公务员易患之病	(119)
一、公务员的患病特点	(119)
1. 病从“心”入者多	(120)
2. 综合治疗意识不强	(120)
3. ED患者延误病情	(121)
二、公务员常见病	(122)
1. 应酬综合征	(122)
2. 办公室病——“三痛一迷糊”	(124)
3. 电脑“伤”眼	(126)
4. 久坐综合征	(128)
5. 办公室里的“留守族”	(130)
6. 当心夜食综合征	(131)
7. 睡眠时相后退综合征	(132)
三、亚健康	(133)
四、“工作中毒症”	(135)
1. “工作中毒症”的十大表现	(136)
2. “毒源”有三	(136)
3. 重在“解毒”	(137)
五、高血脂	(138)
1. 高血脂可引发一系列病症	(138)



2. 高脂血症的基本常识·····	(139)
3. 心脑血管疾病是怎样发生的?·····	(140)
4. 如何预防高血脂?·····	(141)
六、心脏病——猝死的第一元凶·····	(142)
七、痛风·····	(143)
八、公务员的心理调适·····	(144)
1. 你有心理压力吗?·····	(145)
2. 心理调适的基本功·····	(146)
3. 判断一下,压力是否过重·····	(147)
4. 心理与生理实质性的联系·····	(148)
九、避免不合理用药·····	(150)
1. 用药误区·····	(151)
2. 合理用药的几个原则·····	(152)

○ 健康需要聪明才智 ——公务员需要自我保健智慧

I. 智对公务员健康的“硬伤”·····	(159)
一、“生命按揭”要不得·····	(159)
1. 缺睡不能补·····	(160)
2. 缺吃不能补·····	(161)
3. 缺练不能补·····	(162)
二、健康花园论——主动养生·····	(163)
1. 变累了才休息为不累就休息·····	(164)
2. 变渴了才喝水为不渴也喝水·····	(164)
3. 变饿了才吃为不饿就吃·····	(165)

4. 变有便才如厕为定时大便·····	(165)
5. 锻炼应贯终生·····	(166)
6. 定期查体·····	(166)
三、智对保健品·····	(166)
1. 认识保健品·····	(167)
2. 你真的需要保健品吗?·····	(167)
II. 智取大健康·····	(169)
一、大健康时代·····	(169)
1. 大健康——人类自身发展的客观要求·····	(170)
2. 大健康——社会发展的要求·····	(171)
二、大健康智慧·····	(172)
1. 人缘窗——揭示与人相处的秘密·····	(172)
2. 利导思维——助你摆脱不必要的烦恼·····	(173)
3. “坐以待毙”——当心坐出病来·····	(175)
4. 当心“憋”出病来·····	(177)
5. “公务员的优良素质”也要用于自我保健上·····	(179)
6. 公务员的“健康投资”·····	(180)
III. 人生路上需用智·····	(183)
一、用好一生中的有效时间·····	(184)
二、忙,不是不运动的理由·····	(186)
三、根除“葡萄”心理·····	(188)
四、人生感悟·····	(189)
1. 人生六言诗·····	(189)
2. 人生“三说”·····	(190)
3. 人生“三大苦”·····	(191)
五、道德健康·····	(191)



1. 中华民族传统美德····· (192)
2. 道德健康的泛化效应····· (194)
3. 良心——道德的卫士····· (196)
4. 诚信——立身立业之德····· (197)

○ 实现大健康,关键在行动 ——公务员的自我保健能力

- I. 随时随地增健康——养生生活化····· (202)
 - 一、你真的没有时间吗?····· (203)
 1. 给自己一分钟····· (203)
 2. 简则身心健····· (204)
 - 二、运动生活化····· (206)
 1. 在上下班路上、家中、办公室里都可动起来····· (206)
 2. 忙中偷闲,见缝插针····· (207)
 3. 防低头综合征····· (213)
 4. 脑颈操——健脑又防病····· (215)
 - 三、加入“走班族”····· (221)
 1. 步行是一种最好的锻炼方式····· (221)
 2. 步行是一种最好的减压方法····· (221)
 3. 步行是一种最稳妥、最有效的减肥方法····· (222)
 4. 步行增强体质····· (222)
 5. 步行可调节心情和性欲····· (222)
 6. 步行生智慧····· (223)
 - 四、逐日养生····· (223)
 1. 定时觉醒、起床····· (224)

2. 定时晨间养生·····	(224)
3. 定时早餐·····	(225)
4. 定时用脑·····	(225)
5. 定时午睡·····	(226)
6. 定时暮练·····	(226)
7. 定时就寝·····	(226)
II. 新中国第一代公务员的自我保健·····	(228)
一、毛泽东(1893—1976)·····	(229)
1. “三分合作,七分不合作”·····	(229)
2. 毛泽东的“制衡”·····	(229)
3. 毛泽东的进补理论·····	(231)
4. 吃得特立独行·····	(233)
5. “长寿基因”并不优越·····	(234)
6. 灌肠养生·····	(234)
二、刘少奇(1898—1968)·····	(235)
1. 身体要健康,全靠睡“充电”·····	(235)
2. 接受意见,但不盲从·····	(236)
3. 严格保持“收支平衡”·····	(236)
4. 受迫害身心紊乱·····	(237)
三、周恩来(1898—1976)·····	(237)
1. 勤锻炼·····	(238)
2. 讲究生活方式·····	(238)
3. 爱心无限·····	(239)
4. 爱情润健、寿·····	(240)
5. 鞠躬尽瘁,死而后已·····	(240)
四、朱德(1886—1976)·····	(241)