

《女性创业与经营管理指南》系列丛书

关培兰 主编

如何 让您自己永葆青春

——身心健康管理

关培兰

尼娜 编著

梁涛



湖北人民出版社

《女性创业与经营管理指南》系列丛书

如何让您自己永葆青春？ ——身心健康管理

关培兰 尼娜 梁涛

湖北省人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

如何让您自己永葆青春——身心健康管理/关培兰,尼娜,梁涛
编著. —武汉:湖北人民出版社,2005. 1

(《女性创业与经营管理指南》系列丛书)

ISBN 7—216—04198—4

I. 如…

II. ①关…②尼…③梁…

III. 女性—保健—基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006852 号

· 女性创业与经营管理指南(12-12) ·

如何让您自己永葆青春

——身心健康管理

关培兰 尼娜 梁涛 编著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北省社科印务有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/32
字数:158 千字

经销:湖北省新华书店
印张:8.25
插页:2

版次:2005 年 1 月第 1 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—3 000(套)

全套定价:258.00 元(共十二册)

书号:ISBN 7—216—04198—4/F·754

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

学习管理知识
缔造成功企业

彭珮云

二〇〇四年九月

加强
培训
工作
支持
女性
就业

顾秀莲

二〇〇四年
十二月二日

主 编 简 介

关培兰,女,河南人,1947年出生,教授,组织与人力资源管理、企业家(女)问题研究方向的博士生导师。武汉大学人力资源管理研究中心主任和武汉大学女企业家国际研究与咨询中心主任。从事组织行为学与人力资源管理、女性职业发展问题的教学和研究。先后主编和副主编行为科学、人力资源管理、企业文化、女企业家问题研究等方面的著作十几部,发表专业论文近百篇,完成和正在完成国家级、省部级和横向科研项目十几项,出国(境)研修和参加国际学会议十几次。中国人力资源管理研究会会员及常务理事,香港科技大学客座教授,湖北人事厅人力资源开发与管理高级顾问,湖北省女企业家协会副会长,西南财经大学等高校的兼职教授。擅长于企业诊断、咨询、企业文化策划、企业经营管理及人力资源管理全面解决方案和管理者及员工培训等。其课题组开发的人力资本诊断及人力资源微机化管理系统已被长飞等多家企业使用。对女性职业发展和女企业家问题的研究有浓厚的兴趣,发起和组织“2003 女企业家国际论坛”,发表女企业家发展问题相关文章十几年来篇,正式出版《中外女企业家发展问题研究》专著和主编《女性创业与经营管理指南》系列丛书 12 本。

《女性创业与经营管理指南》

系列丛书编辑委员会

主编

关培兰 武汉大学商学院教授、博士生导师
女企业家研究与咨询中心主任

编委

李锡元	张焱	齐绍洲
叶晓倩	韩 磊	孙建超
张可莉	秦卫东	梁 涛
朱 华	申学武	付 华
张爱武	彭锦华	曹焕甫
尼 娜	陈少敏	周首南

《女性创业与经营管理指南》

系列丛书专业指导委员会

主 任

甄 砚 全国妇联书记处书记

副主任

崔 郁 全国妇联妇女发展部部长

毕传淑 武钢集团公司纪委书记

湖北省妇联副主席

湖北省女企业家协会会长

委 员(按姓氏笔划为序)

于 剑 深圳市燃气集团有限公司总经理、
深圳女企业家协会会长

毛晓砣 深圳市总工会党组副书记、副主席

王 波 武汉安居工程有限发展公司副总裁、总经理

帅 莉 湖北巨浪酒店管理有限公司总经理

刘红芳 武汉新昌印务有限公司总经理

孙桃香 湖北三五醇酒店有限公司董事长

劳曼莉 武汉铁宾馆总经理

李宇红 武汉蓝点科技发展有限公司总裁

汪爱民 湖北九隆集团公司董事长

陈晓玲 武汉华韵实业有限公司董事长

林 立 武汉大众设计策划有限公司总经理

胡立群 深圳市妇联主席

俞湛明 中共武汉大学纪律监察委员会书记

夏 颖 中南建筑设计院副院长

高岩海 中国电信集团黄页信息有限公司湖北分公司总经理

黄海音 武汉和平科技集团股份有限公司副总裁

褚 玲 湖北省总工会副主席

谭庆燕 武汉市启明日化有限公司总经理

《女性创业与经营管理指南》系列丛书总序

献给姐妹们的书

2003年11月24-25日,在历史悠久、文化底蕴厚重、风景秀丽的武汉大学召开了首届“女企业家国际论坛”。会上,有来自7个国家和地区的专家140多人欢聚一堂,共同探讨女企业家发展问题。会前,我为这次研讨准备了一本《中外女企业家发展问题研究》的书。中华妇女联合会名誉主席彭珮云女士为这本书题了字:“加强研究工作,推动女性创业”。1年过去了,“加强研究工作,推动女性创业”的题词,这份沉甸甸的历史使命,总在鞭策、鼓励和提示着我应该为姐妹们做些什么……

面对姐妹们经营中遇到的困惑、下岗后无所适从的烦恼、事业刚刚成功就倒下的悲哀、对生活与工作中丈夫及老板的威胁的无奈、刚走出校门的女大学生对未来职业选择的迷惘等,一幕幕画面在我的脑海里盘旋,禁不住有为姐妹们做点什么的欲望。我是从事现代管理教育、科研近40年的老教师,就尽我所能,为姐妹们编套书吧。编什么呢?关于女性的书,说实在的,还真不少。如何化妆、如何打扮、如何减肥、如何讨男人喜欢、如何做一个好妻子、如何找一个有钱的男人等,好像我们女人生下来就是属于别人的。如果我们能够超越自己,有很强的自我

意识,具有自立于社会的生存和发展的本领,为了我们自己,不是也能更好地为他人社会做出贡献吗?不是比漂亮的脸蛋更能够体现我们的价值吗?《女性创业与经营管理指南》的创作思路和写作框架就这样诞生了。

这套丛书包括四个部分:一是如何开办您自己的企业;二是如何经营您的企业;三是如何让您的企业走向国门;四是让您在取得事业成功的同时,也能保证身心健康。1年过去了,我与我的同事和学生,拜读了国内外1000多本(篇)相关专家的研究专著和文章;通过网络查阅了能够查到的所有网站;访谈了近百名已经创业或准备创业的女士,终于完成了约200万字、12本各具特色的系列丛书。说实在话,这套丛书,不是原创性的专著,也不是对他人研究成果的照搬,我们只是将散落在各本书、每篇文章、各个网站上的适合这套丛书的“珍珠”找出来,把它串起来而已。在这里,我代表丛书的每个作者向奉献“珍珠”的各位专家和学者说声谢谢了!

珍珠是串起来了,但仍有一丝忐忑和不安。丛书终于完稿付梓了,可一点轻松的感觉都没有,“姐妹们会喜欢吗?”这个问题不时地敲打着我。不过“丑媳妇总要见公婆”,请姐妹们放心,我们会真诚地接受您的检验。希望在您闲暇时、旅行中无聊时、睡觉前、飞机上、宴请或商务约谈而朋友或客户还没到时,您可以任选“一串”您喜欢的或需要的,带在身上,随便翻翻,我想您一定会收到意想不到的效果。

“经营管理”既包括对企业的经营,也包括对个人品

德、素质、心理生理健康的经营。经营事业,经营人生;做一个品德高尚事业成功的新时代女性,是我和姐妹们共同的夙愿。

这套丛书,不是学术专著,也不是教材,是中国第一套专为女性准备的管理指南。适合准备创业又不知道从何入手;已经创业但不知道如何管理的中小企业的经营者和从事管理的白领女性。它有四大特点:一是体例新,将企业管理的理论和方法用问答加案例的方法写出来,适合女性管理群体时间紧、工作忙、家务事多的特点,便于阅读;二是通俗易懂,将枯燥的管理理论用通俗的方法写出来,便于理解;三是实用性强,将管理实际中的问题按照工作流程涉及到的业务写出来,便于使用;四是携带方便,丛书按照“口袋书”的开本印制,装订精美,便于携带。它是女性创业和经营管理的良师益友,赠送女性朋友的最佳礼物。

姐妹们,让我们自强自立,减少国家负担,依靠我们自己的力量,为祖国的就业工程和经济发展尽一份力吧。

关培兰

2004年12月1日于珞珈山

前 言

“快乐并工作着”，“成功并健康着”，是现代人的理想。可奋斗在商业战线上的姐妹们，身心健康状况并不容乐观。调查显示，大约40%的女企业家处于亚健康状况，约5%的人身心健康受损，80%以上不去定期进行身体检查，80%以上认为自己需要心理医生的指导，绝大部分人没有娱乐和锻炼时间。睡眠不足，加班加点成了家常便饭。女性身体的“透支”，心理的压力，该引起社会和她们自己的关注了。

《如何让您自己永葆青春？》一书，共分五个部分，希望能为您的身心健康助一臂之力。

第一部分主要介绍了生理健康和心理健康的一般常识。

第二部分主要分析了生理年龄、心理年龄及其对您事业全面发展的影响。

第三部分主要说明一些心理缺失现象对健康带来的负面影响。

第四部分主要探讨日常生活习惯对健康的影响。

第五部分主要推荐一些自我保健方法，如森田疗法、芳香疗法等。

该书的内容涉及面较宽，如心理学、运动学、健康学、营养学等知识，借鉴了在这些学科卓有成效的专家的研究成果，在此一并表示谢意。谭疆宜同学参与了本书的查阅和编写。



目 录

总序

前言

Part I 生理健康与心理健康

1. 您知道中国人的健康状况吗? 1
2. 您知道什么是健康吗? 2
3. 您知道职业女性健康“八忌”是什么吗? 4
4. 您知道什么是心理健康吗? 它有那些标准呢?
..... 6
5. 您知道如何让心理更健康吗? 8
6. 您知道心理因素会导致疾病吗? 10
7. 您知道什么是生理健康吗? 12
8. 您知道怎样检测您是否生理健康吗? 13
9. 您知道生理健康与心理健康有什么关系吗?
..... 14
10. 您知道女性生理与男性生理有什么差别吗?
..... 15
11. 您知道女性生理有什么优势吗? 16
12. 您知道女性生理期的饮食如何搭配吗? 17
13. 您知道什么是亚健康状态吗? 18
14. 您知道亚健康有什么表现吗? 19



15. 您知道亚健康状态的自测方法吗? 20
16. 您知道健康对人的事业和生活的意义是什么吗?
..... 21

Part II 生理年龄与心理年龄

17. 您知道什么是生理年龄吗? 如何衡量呢? ... 24
18. 您知道什么是心理年龄吗? 26
19. 您知道您的心理年龄有多大吗? 27
20. 您知道女性心理年龄测试方法吗? 29
21. 您知道现代人心理倒置现象吗? 30

Part III 运动与健康

22. 您知道什么是有氧代谢和无氧代谢吗? 33
23. 您知道什么是有氧代谢运动吗? 34
24. 您知道怎样掌握有氧运动的要领和尺度吗?
..... 34
25. 您知道适合女性的运动都有哪些吗? 36
26. 您知道哪些运动不利于减肥吗? 40
27. 您知道运动时要避免喝哪些饮料吗? 41
28. 您知道运动出汗时为什么需补充运动饮料吗?
..... 42
29. 您知道如何选择适合您的运动饮料吗? 43
30. 您知道运动时应注意哪些问题吗? 48



31. 您知道如何让运动更有利于您的健康吗?
..... 48

Part IV 心理缺失与健康

32. 您知道什么是情绪吗? 52
33. 您知道情绪与健康有何关系吗? 53
34. 您知道哪些非人为因素影响情绪吗? 54
35. 您知道情绪如何影响您的免疫力和疾病吗?
..... 56
36. 您知道好心情能预防癌症吗? 57
37. 您知道你的情绪是否“过了火”吗? 58
38. 您知道如何培养健康的情绪吗? 59
39. 您知道“压力三部曲”吗? 它与健康有何关系?
..... 66
40. 您知道如何摆脱您的心理压力吗? 67
41. 您知道如何缓解您的生活压力吗? 69
42. 您知道如何减轻您的职场压力吗? 72
43. 您知道如何避免产生“休闲压力”吗? 74
44. 您知道职业女性如何减压吗? 76
45. 您知道解脱压力小体操吗? 79
46. 您知道嫉妒与健康有何关系? 81
47. 您知道嫉妒心理有哪几个不同层次吗? 82
48. 您知道嫉妒和羡慕有什么不同吗? 84
49. 您知道您是否有嫉妒的心理吗? 86



50. 您知道排遣嫉妒心理的秘密吗? 87
51. 您知道如何将嫉妒转化成一种健康的心理吗?
..... 90
52. 您知道人有多少种欲望吗? 92
53. 您有正确的金钱心理吗? 93
54. 您了解自己是具有哪种欲望的女人吗? 96
55. 您知道如何正确认识个人欲望吗? 101
56. 您知道如何让过分的欲望离你而去吗? ... 102
57. 您知道忧虑对健康的影响吗? 104
58. 您知道忧虑的根源是什么吗? 105
59. 您知道如何让自己“无忧无虑”吗? 106
60. 您知道什么是虚荣心吗? 虚荣心等于自尊心吗?
..... 107
61. 您知道人为什么会有虚荣心? 109
62. 您的虚荣心强吗? 109
63. 您知道如何克服您的虚荣心吗? 111
64. 您知道都市女人如何把握虚荣的度吗? ... 112
65. 您知道什么是压抑吗? 它有哪些表现形式呢?
..... 112
66. 您知道压抑是怎么产生的吗? 113
67. 您经常感到压抑吗? 115
68. 您知道如何克服您的压抑感? 117
69. 您知道人有点内疚感是正常的吗? 119
70. 您了解内疚也是一种病吗? 120
71. 您知道怎样消除内疚感吗? 121



72. 您知道人为什么会产生愤怒情绪吗？	122
73. 您知道愤怒在毁掉你的健康吗？	123
74. 您知道愤怒会导致哪些疾病吗？	125
75. 您有经常发火的冲动吗？	127
76. 您知道如何正确表达你的愤怒吗？	129
77. 您知道如何压住您的“炉火”吗？	130
78. 您经常感到自卑吗？	131
79. 您了解自卑心理吗？	133
80. 您知道自卑与健康的关系如何吗？	135
81. 您知道“心理防卫过度”与自卑也有关系吗？	136
82. 您知道如何克服自卑心理吗？	137
83. 您知道如何克服自卑增强自信吗？	138

Part V 日常生活习惯与健康

84. 您知道什么是饮食“五味”和饮食“四性”吗？	140
85. 您知道饮食要因人而异吗？	141
86. 您知道饮食的量也会影响人的健康吗？	142
87. 您知道什么样的早餐更有利于健康吗？	143
88. 您知道什么样的午餐更有利于健康吗？	144
89. 您知道什么样的晚餐更有利于健康吗？	144
90. 您知道如何才能做到平衡饮食吗？	145
91. 您知道上班族不健康的饮食习惯吗？	156