

SUNRISE
仙妮蕾德

崛起中的绿色健康营销

系统诠释仙妮蕾德再生哲理精髓
全面展现传统医学健康食养文化

再生哲理

仙妮蕾德，寻找生命之源的养生之道

北京大学人才研究中心 公共营养师教研组 编著



北京大学
人才研究中心
推荐

北京艺术与科学电子出版社

SUNRIDER
仙妮蕾德

崛起中的绿色健康营销

再生哲理

仙妮蕾德，寻找生命之源的养生之道

北京大学人才研究中心 公共营养师教研组 编著



系统诠释仙妮蕾德再生哲理精髓
全面展现传统医学健康食养文化



北京大学
人才研究中心
推荐

北京艺术与科学电子出版社

再生哲理——仙妮蕾德，寻找生命之源的养生之道

作 者：北京大学人才研究中心

责任编辑：李星星

封面设计：沐子

版式设计：沐泽

光盘制作：蓝亮点网络工作室 袁杰荣

出版发行：北京艺术与科学电子出版社

地 址：北京大兴兴华北路 25 号

邮 编：102600

印 刷：北京市荣海印刷厂

复 制：北京云成激光唱盘有限公司

字 数：80 千字

版 次：2006 年 3 月第一版

复制数量：1—3000

书 号：ISBN 7-900696-21-0

版权所有，违者必究

赠言寄语

健康投资是最大的节约

18年前,卫生部的一名医师赴美深造,美国的一项研究结果使他困惑不解:在过去的一个世纪中,美国人的平均寿命增加了30年,也就是说,现在的美国人可以比1900年的美国人多活30年。美国医学高科技化只延长了美国人5年的寿命,对美国人的健康长寿贡献不大。当时,中国医学界正在争先恐后地从西方进口昂贵的先进医疗仪器和设备。是什么原因使现在的美国人比1900年时的美国人多活了25年呢?

18年后,这名中国医师找到了答案:美国人总体上比中国人健康长寿的原因就是,许多美国人一生都在不断地进行健康投资。个人家庭健康投资使大多数人从小养成了良好的健康习惯,增进的全民的健康素质,最终促成了美国人整体的健康长寿。

当前,国家倡导建设节约型社会、构建和谐社会。中国首席健康教育专家之一洪昭光教授指出,每个公民都能保证自己的身体健康,就是最重要的节约行为。根据卫生部公布的资料:2001年,中国卫生资源的总消耗为6140亿人民币;因病、伤残及过高死亡损失7800亿人民币,将两项相加,我国因为健康的资源消耗一共损失14000亿人民币,占GDP的14.6%。

北京大学光华管理学院刘国恩教授曾在1997年调查万名农民健康与收入,发现健康良好者年均收入1600元,较好者1400元,一般者1200元,不好者1000元,证实世界银行总结全球卫生发展的论断:“良好的健康状况可以提高个人的经济生产力,提高各国的经济增长率。因此投资于健康是加快发展的一种方式。”1美元的健康投资可获6美元回报,远远高于金融、房地产业。

——《家庭医药》

亲笔签名:

联系方式:

联系地址:

健康自测之一

世界卫生组织(WHO)指出:健康是精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。具体说来,健康的标准有十条:

1. 精力充沛,能从容不迫地担负日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
6. 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
7. 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
9. 头发光洁,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

现代人的健康状况,据世界卫生组织的一项全球调查结果显示:真正健康的人约 5%,亚健康的人约 75%,有疾病的人约 20%。亚健康是介于健康和疾病之间的一种动态变化的游离状态,如果保健得当,有希望回到健康状态,任其发展就会导致疾病发生。许多疾病在早期的表现或者说是先兆都表现在亚健康的状态之中,例如慢性疲劳、不明原因的疼痛等。



健康自测之二

造成“过劳死”的根本原因是长期的高强度、超负荷的劳心劳力,加上缺乏及时的恢复和足够的营养补充,导致肌体细胞的超前老化,这种老化一旦超过一定的限度就会爆发“过劳死”。日本“过劳死”预防协会列有“过劳死”二十大信号:

1. “将军肚”早现。30~50岁的人,大腹便便,是成熟的标志,也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。
2. 脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落,这是工作压力、精神紧张所致。
3. 频频去卫生间。如果你的年龄在30~40岁之间,排泄次数超过正常人,说明消化系统和泌尿系统开始衰退。
4. 性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经,都是身体整体衰退的第一信号。
5. 记忆力减退,开始忘记熟人的名字。
6. 心算能力越来越差。
7. 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪。
8. 注意力不集中,集中精力的能力越来越差。
9. 睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。
10. 想做事时,不明原因地走神,脑子里想东想西,精神难以集中。
11. 看什么都不顺眼,烦躁,动辄发火。



12. 处于敏感紧张状态,惧怕并回避某人、某地、某物或某事。

13. 为自己的生活常规被扰乱而不高兴,总想恢复原状。对已做完的事,已想明白的问题,反复思考和检查,而自己又为这种私利而苦恼。

14. 身上有某种不适或疼痛,但医生查不出问题,而仍不放心,总想着这件事。

15. 很烦恼,但不一定知道为何烦恼;做其他事也常常不能分散对烦恼的注意力,也就是说烦恼好像摆脱不了。

16. 情绪低落、心情不好,整天不快乐,工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。

17. 易于疲乏,或无明显原因感到精力不足,体力不支。

18. 怕与人交往,厌恶人多,在他人面前无自信心,感到紧张或不自在。

19. 心情不好时就晕倒,控制不住情绪和行为,甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。

20. 觉得别人都不好,别人都不理解你,都在嘲笑你或和你作对。事过之后能有所察觉,似乎自己太多事了,钻了牛角尖。

我们可以对照以上“信号”自我检查,具有上述两项或两项以下者,则为“黄灯”警告期,目前仍无需担心,具有上述 3~5 项者,则为一次“红灯”危险期,可定为“疲劳综合征”——“过劳死”的“预备军”。另有三种人易“过劳死”:一是有钱而不注意健康的人,特别是只知道消费不知保养的人;二是有事业心的人,特别是称得上“工作狂”的人;三是有遗传早亡病史又自以为身体健康的人。



序 1

随着人们经济状况的改善,生活水平的提高和健康意识的增强,人们在健康方面的需求日益显现,追求健康,意识先行。再生哲理是一个相当简单的养生之道,药食同源的中医养生哲理在东方流传了五千多年。依据这样的健康理念,维持人体最佳的和谐状态,相信对于人们的身体健康将起到积极的推动作用。

过去的一年,可谓是“中国直销行业立法年”,因此,关于直销企业著作的出版就变得尤为敏感。中国正处物质与精神双重社会转型时期,这种转型既给国人创造了许多机遇,也为民众带来了许多困惑。因此,越是在这样一个浮躁的时期,就越需要道德、使命和职责的熏陶与净化。

自北京大学人才研究中心的同志们处了解,仙妮蕾德公司不仅为增强国人养生意识作出了不懈努力,而且其经营模式与理念激发并塑造了个人的心志潜能,由此为那些有志于学习、发展、拼搏、奉献的个人提供施展舞技的平台,满足大家通过个人奋斗而获取财富与精神双重自由的愿望。

同时,我们也喜获讯息,针对《直销管理条例》出台后直销业的规范需要,落实国家《全民健康教育与健康促进工作纲要》精神,北京大学人才研究中心顺应时代要求,集合业内专家学者,将仙妮蕾德公司这样的业内优秀企业提升到学术的高度来研究,而后将这些成功的理念、方法普及大众,真正致力于培养





健康产业的专业精英人才。

今后十年,将是我国居民食物结构迅速变化和营养水平不断提高的重要时期。加快食物发展,改善食物结构,提高全营养水平,增进人民身体健康,是国民整体素质提高的迫切需要,也是我国社会主义现代化建设的重大任务。相信仙妮蕾德国际机构,也会一如既往地实现自身“把健康、美丽与财富带到全世界每一个角落”的企业夙愿。也相信本书的出版,将使再生哲理深植更多读者的心中,进而提高全民的健康意识与身体素质。

商务部美洲大洋洲司副司长 金旭

2006年3月



序2 清算你的健康资产与健康负债

提到仙妮蕾德,我感慨颇多,因为《商机》一书的问世,我有幸与更多的仙妮蕾德人交流,各种培训活动也参加了很多,仙妮蕾德人对我的热情与信任,让我很是感动。也因此时常告诫自己:仙妮蕾德的经销商伙伴们为什么邀请我而不是别人,那是瞧得起我,只要时间允许,便一定要做到有求必应。

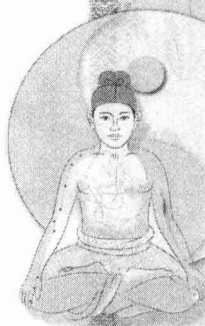
去年冬天,我再次受邀参加仙妮蕾德培训活动,我依稀还记得开场时的发言:“这是我所参加的仙妮蕾德培训活动中最‘迷你’的一次会议,但这丝毫不影响今天的会议氛围,当陆地与陆地被海水隔开,船连接了你我;当堤岸与堤岸被河水隔开,桥连接了彼此。我希望今天的这次活动便可以成为连接你我的‘桥’与‘船’……”事实也的确如此,通过对“再生哲理”课程的了解,让我对健康、对生命、对陈博士夫妇所开创的仙妮蕾德事业又有了新的认识与感悟。会场上我便突发奇想,如果让再生哲理普及大众,让所有国人都因此而关注健康,结果会怎样呢?教育工作者,让所有自己所教的学生能力提高一分,他就是伟人;从事健康事业的工作者,让所有自己接触过的人生命质量提高一点,他同样是伟人!

自从2005年12月1日全力投入北京大学人才研究中心之后,我就一直在想,仅仅是国家工商总局、商务部颁布条例承认直销行业的合法地位,北京大学等学术机构将直销上升到理论高度是远远不够的,直销在中国的发展更需要的是社会认同

感，我周围很多高学历的同事现在仍然认为补钙是孩子的事，保健是老人的事，国人不缺少高质量的健康产品，而是缺少最起码的健康意识。正因为如此，便有了将这些健康养生的课程整理成文字，付诸出版的想法，让更多的人认识再生哲理，关注健康，关爱生命。

曾有一段时间，可谓是公务繁忙，去洗手间几乎要一路小跑，接电话也只能匆匆挂断，于是便对朋友戏称“我都快忙成八爪鱼了！”白天繁忙不说，晚上也是应酬不断。一日，回到房间照旧又是凌晨一点，酒意微醉，困意全无，于是便上网浏览当日的新闻。斗大的头版新闻标题让我顿时愕然——“著名小品演员高秀敏因心脏病突发去世！”看到这一消息时甚至不敢相信自己的眼睛，我的愕然不仅是因为对这样一位德艺双馨的艺术家的离去深感惋惜，更为痛心的是，对一个只有46岁，正值事业颠峰，外表看似健康矍铄的成功者骤然离去的惊愕。当时我的第一反应便是“谁去世她也不会去世呀，多健康的人啊，太可惜了！”

福无双至，祸不单行，没过多久，应酬已毕，微带醉意的我又是凌晨回家，轻度失眠的我由于睡不着，所以便打开网页，浏览信息。一条新闻消息再次令我愕然——“著名演员傅彪因肝癌于今晨去世！”一个带给我们无数笑声年仅42岁的好演员，正值他事业高峰的时候就这么走了。至此不禁让我想起很多人的离世：不久前古月死于心脏病突发，陈逸飞死于肝硬化，孙悦因劳累过度一月之内晕倒4次，陈琳吐血，周迅失眠，郑秀文抑郁……不仅如此，就在一年前，香港演艺界也历经了一次“健康风暴”：先是张国荣在愚人节以自杀的方式和影迷们开了一个



悲情的玩笑,紧接着梅艳芳、罗文也被癌症夺去了年轻的生命,柯受良猝死,黄霑辞世……这一个个又一个耀眼的生命的离去,除了留给我们无尽的遗憾,难道就没有让我们警醒反思自己的健康问题吗?

可口可乐公司总裁曾说:“我们每个人都像小丑,玩着五个球,五个球是你的工作、健康、家庭、朋友、灵魂,这五个球只有一个是用橡胶做的,掉下去会弹起来,那就是工作。另外四个球都是用玻璃做的,掉了,就碎了。”人总是如此,身前无路忙回头,身后有余忘缩手。没病的时候,忘记健康的甜;有钱的时候,忘记赚钱的苦。缺乏危机感,不懂得居安思危。

因此,我们应当顺应时世,转变并接受一些新的观念:

1. 存钱不如存健康;
2. 健康地活着就是财富;
3. 赚钱容易,赚健康难,不要顾此失彼;
4. 今天 1 份的预防,远胜于将来 8 份的治疗,100 份的抢救;
今天 100 元的预防远胜于将来 800 元的治疗和 10000 元的抢救;
5. 清算你的“健康资产与健康负债”。

美国人讲经济学,什么都用钱算清楚,例如青年时投资 0.5 美元打预防针,便相当于老年时省去了 3 美元医疗费,这 0.5 美元便是你的健康资产,它将为你带来 600% 的收益率。反之,如果你青年时不去投资 0.5 美元打预防针,便相当于老年时需要花费 3 美元医疗费,这 3 美元便是你提前透支身体的健康负债,它的利息便是你在老年时治疗疾病需要付出精神痛苦的代价。

在过去的 100 年中,美国人寿命提高 30 岁,而美国医生的



再生 哲理

医疗工作只延长了百姓 5 年的寿命,注重保健防病,拥有“健康资产与健康负债”意识却让美国人多活了 25 年。如果我们每个人都能够多活 25 年,将有多少老年丧子、幼年丧父的悲剧不再重演,我们每个人又将为家庭、为社会创造多少财富和价值,这些价值远比我们投资在个人健康上的付出多得多,换言之,小家美满了,大社会自然也就和谐了,关注健康是构建和谐社会不可获缺的部分。

错误的健康观念形成错误的生活习惯,以及对于疾病错误的处理方式,使人体的血气水平不断下降,各种不同程度的血气不足,形成了不同的慢性病。现代医学面对众多无法解决的慢性病,只能一味地寄望未来某一天能发明新的药物,但这种研究方向很可能是不切实际的。恢复正确的生活习惯,并且用正确的方法处理疾病,使人体的血气逐渐上升,让身体的修复和再生系统发挥作用,才应该是人类克服慢性病与亚健康的根本途径。

因此,恢复人体再生能力才是健康的根本,关爱健康才是付出最小,回报最大的投资。

陈大为

北京大学人才研究中心

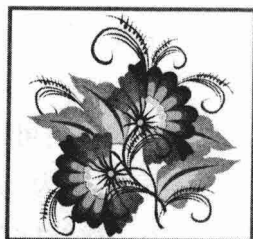
2006 年 2 月

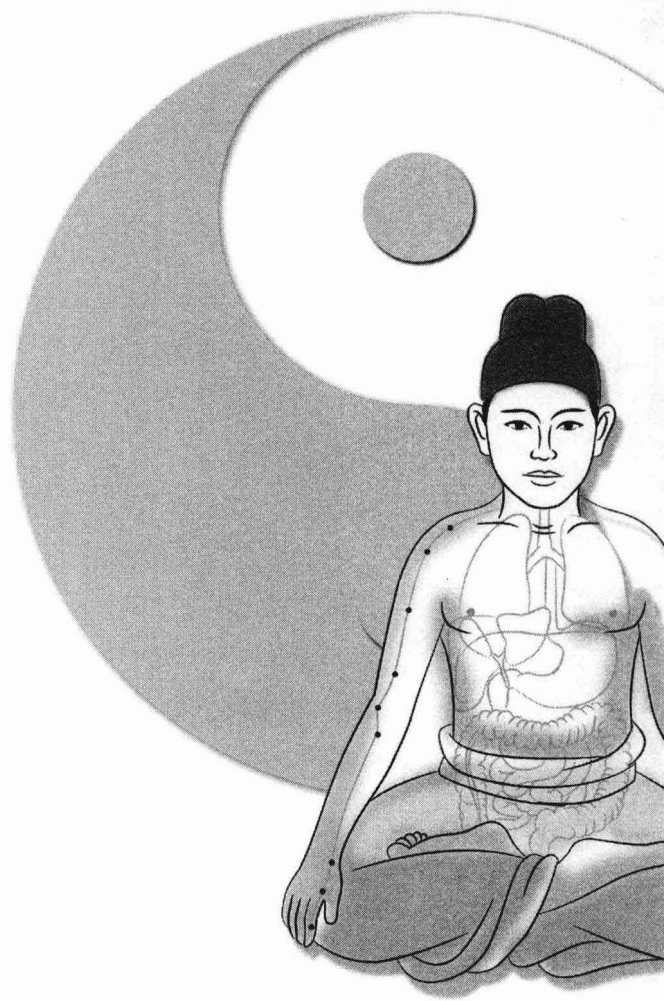
再生哲理

仙妮蕾德，寻找生命之源的养生之道

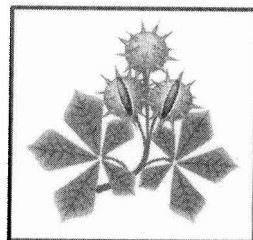
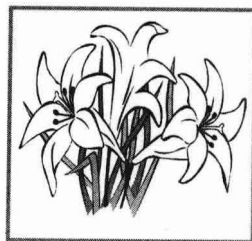
目录 CONTENTS

赠言寄语	
健康自测(一)	
健康自测(二)	
序 1	I
序 2 清算你的健康资产与健康负债	III
第一章 健康长寿的秘诀	1
第一节 健康——人类永恒的话题	1
第二节 疾病产生的原因	13
第三节 二十一世纪健康长寿新观念	34
第二章 激发人体固有的再生能力	41
第一节 均衡营养最重要	41
第二节 让生命之树常青——生之源系列 ...	54





第三节	均衡脂肪——维体力系列	73
第四节	协同身体激发潜能	84
第五节	蕴生之美	97
第六节	家居健康——欣美系列	109
第三章 吸取生命之源,让生命绽放光彩		119
第一节	健康的使者与榜样	120
第二节	用生命的改变去感动需要改变的生命	132
第三节	注重健康热爱生命创造奇迹	138
附录 1:正确理解身体排毒		145
附录 2:长期顾客产品组合的使用		148
附录 3:使用产品的注意事项		151
附录 4:顺势而为,骑虎不下		153
——浅谈中国直销业的十二大未来发展趋势		





第一章

健康长寿的秘诀

第一节 健康——人类永恒的话题

2005年9月20日,上海美术馆的“王康乐百岁画展”正式开幕。当中国美术家协会会员、上海书画院顾问、百岁画家王康乐出现在台上时,台下爆发出一阵雷鸣般的掌声。这位百岁老画家看上去只有80岁左右,精神矍铄,满面红光。台下所有的人都用尊敬、爱戴的目光注视着他。如果说能像王老先生一样健康长寿,我相信是大多数人向往的。古往今来,无论是达官显贵,还是平民百姓,都有一个最简单的生活目标,那就是不仅要活得久,还要活得好。我们的祖先为了实现这个愿望,不停地观察自然、积累经验,建立了一套生活哲理与生活模式。今天的中国人已经很少有人去传承这些宝贵经验了。我们如果想真正了解如何养生及中国五千年的食养文化,不妨与我一同从认识仙

· 壹 ·

依据中医的观点,人体是一体的,五脏六腑互相有非常紧密的关系,而且健康的人体经常保持一种平衡的状态。



妮蕾德开始。

一、今天你拥有健康了吗？

坐在仙妮蕾德的课堂里听健康讲座的时候，主讲人问我们“什么是健康？”记得大多数人的回答都是“没有病就是健康”！而现在再问这个问题，几乎没有人这样回答了。

经济在不断发展，生活水平在不断提高，我们所处的时代正在发生着日新月异的变化，人们的观念也在变化，对健康的认识也在变。世界卫生组织(WHO)曾对健康做出如下定义：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力三方面。政府机关的领导们现在开会经常讲一句话：“不换脑袋就换人”，今天人们对健康的理解和认识也要变换角度了。专家预计：二十一世纪将是健康、快乐、长寿的世纪。

世界卫生组织对健康又提出 3 个新指标和身心健康的 8 条标准。

3 个指标：

新概念即从满足物质需要向满足精神需要方面发展；

新原则即从经验养生向科学养生发展；

新目标即从追求生活质量目标向追求生存质量目标转化。

现代医学最大的问题是低估了人体自身的智慧，而高估了人类知识的能力。