

欧洲工商管理学院

管理者健康手册

The business leader's health manual

[法] 朱丽叶·麦克甘纳 (Juliette McGannon) [美] 迈克尔·麦克甘纳 (Michael McGannon) 著

曹晓蕾 译

欧洲工商管理学院管理者健康课程总监研究撰写

欧洲工商管理学院院长鼎力推荐

全球**75000**名高管实践过的健康方案

全球**500**家公司和**30000**名经理人应用的压力管理课程



Tips and strategies for getting to the top and staying there

东方出版社

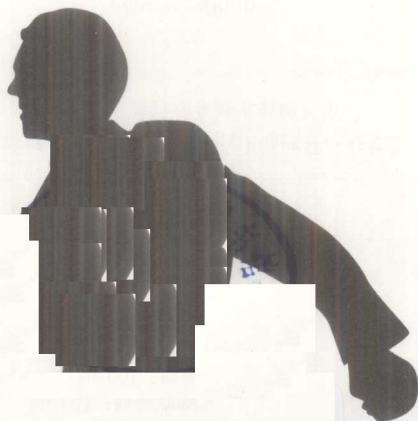
欧洲工商管理学院

管理者健康手册

The business leader's health manual

[法] 朱丽叶·麦克甘纳 (Juliette McGannon) [美] 迈克尔·麦克甘纳 (Michael McGannon) 著

曹晓蕾 译



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管理者健康手册/ (法) 麦克甘纳 (Mcjannon, J.), (美) 麦克甘纳 (Mcjannon, M.) 著; 曹晓蕾译. —北京: 东方出版社, 2010

书名原文: The Business Leader's Health Manual

ISBN 978-7-5060-3887-4

I. 管… II. ①麦… ②麦… ③曹… III. 管理人员—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 072954 号

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title The Business Leader's Health Manual by Juliette McGannon and Michael McGannon. This edition has been translated and published under licence from Palgrave Macmillan. The authors have asserted their right to be identified as the author of this Work

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Oriental Press;

All rights reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4442 号

管理者健康手册

作 者: [法] 朱丽叶·麦克甘纳 [美] 迈克尔·麦克甘纳

译 者: 曹晓蕾

责任编辑: 姬 利 杨英瑜

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3887-4

定 价: 43.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

谨以此书献给我们的祖先唐和帕蒂·麦克加农——
他们是爱和忠诚的典范。我们同样感谢我们的儿子——
凯文、朱尔斯和肖恩——我们的一切成就都离不开他们的帮助。

前言

今天的管理者不仅要思维敏捷，而且要精力充沛、身体健康。在变化莫测的国际市场中，管理者会遇到无数的挑战和机遇——管理者需要灵活地应对这一切，比如适应经济的波动，评估进军新市场的风险和实现可持续性的发展。本书证实：要想在这些情况下取得成功，管理者就必须在关注自身职业发展的同时更加注重自己的身体健康。合理地安排工作和生活是人们最终取得成功的关键。

麦克加农夫妇在管理与健康领域的专长令参与管理课程的学生受益匪浅。在欧洲工商管理学院，我们注重培养全面发展的管理者。尽管商业才智异常重要，但是同时管理者必须能够放眼全球，具有社会责任感和拥有健康的生活方式。对希望提高生活质量和工作成绩的管理者而言，麦克加农夫妇写作的这本书提供了宝贵的指导意见。由于工作压力日益增加、工作日程日益紧张，健康管理已成为管理者必备的技能之一。

欧洲工商管理学院院长

J·弗兰克·布朗 (J. Frank Brown)

内容简介

现代生活的节奏越来越快……信息、知识和工艺蓬勃发展，发明创造和技术进步层出不穷。

坦率地讲，我们需要打造全新的人类……我们应当能够在日新月异、永不停息的世界中从容生活；我们无需改变其恒动的性质……将其冷冻，使其稳固；我们无需重复父辈的行为；我们应当能够面对未来——尽管不知道会发生什么样的事情，但是我们坚信在前所未有的环境中自己能够随机应变。

拥有此类人群的社会将继续存在；

缺失此类人群的社会终将消亡。

亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）《人性能够达到的境界》

尽管历经了多年的演变，但是人们对领导者的定义通常会将领导者的军事才能理想化，甚至浪漫化。似乎唯有这样，士兵们才能备受鼓舞，并甘愿追随好战的领导者。但是，正如我们从历史中了解到的，并且从现代生活中看到的，领导才能不应仅仅限于美化恐怖的战争。

真正的领导才能体现在对一个人的管理上，即所有的领导者都应当首先领导自己，并充分认识到这一点的重要性，只有这样，其他人才会纷纷效仿。

为了更好地了解现代管理者的抱负，我们向参与管理者健康课程的经理们提出了以下两个问题（他们的回答也依次列出）：

1. 你能列出十位永垂不朽的领袖吗？

- ☆ 圣雄甘地 (Mahatma Gandhi)
- ☆ 耶稣基督 (Jesus Christ)
- ☆ 先知穆罕默德 (The Prophet Mohammed)
- ☆ 佛陀 (The Buddha)
- ☆ 马丁·路德·金 (Martin Luther King)
- ☆ 约翰·肯尼迪 (John F. Kennedy)
- ☆ 纳尔逊·曼德拉 (Nelson Mandela)
- ☆ 李光耀 (Lee Kuan Yew)
- ☆ 温斯顿·丘吉尔爵士 (Sir Winston Churchill) (战时领导人)
- ☆ 爱尔兰探险家欧内斯特·谢克尔顿 (Ernest Shackleton)

2. 真正伟大的领袖具备哪五个特点？

- 勇敢（第一章中的汉斯）
- 正直（第二章中的伊莎贝拉）
- 甘于奉献（第三章中的法迪）
- 自信（第四章中的雷切尔）
- 谦虚（第五章中的米格尔）

本书提供的诸多建议和方法旨在帮助管理者攀登生活的高峰。书中的每一位管理者在其故事的结尾处都拥有了核心的财富——身心健康。由于开始关注生活的三个重要方面，他们的人生焕然一新。没有这三个支柱，领导才能将难以施展。

◇ 健康

◇ 家人和朋友

◇ 工作

这三个支柱需要经常审视和呵护才能岿然不动，屹立不倒。

一天的工作结束之后或生命行将结束时，管理者往往会听到种种召唤。从此，他们就勇敢地开始了觉醒之旅。书中的每一位管理者都战胜了诸多挑战，跨越了黑暗之谷，并且最终毫发无损、安然无恙。原因在于：他们意识到自制将令他们受益匪浅。

朱丽娅特和迈克尔·麦克加农

2008 年 11 月

法国尼斯

目录

前言 001

内容简介 001

上 篇 危机篇

第一章 管理者的心脏危机 003

汉斯的身体状况 003

体检结果敲响健康警钟 007

心脏病发，抢救窒息的汉斯 012

我们无意中对心脏造成了伤害 019

今天开始，心脏不再是定时炸弹 031

七条心脏危机事实 045

肥胖相关问题解答 048

第二章 管理者的肠道危机 063

伊莎贝拉的身体状况 063

肠道息肉蚕食身体能量 066

恢复肠道健康的“急救箱” 072

引导家人拒绝危害身体的食物 075

营养师的膳食指导 078

今天开始，不让肠道成为癌症隐患 086

膳食营养问题解答 090

第三章 管理者的痛风危机 103

法迪的身体状况 103

痛风瞬间击倒强壮身躯	106
有助于治疗背部疼痛的瑜伽练习（附图）	112
有效的延年益寿练习（附图）	122
令人活力四射的瞬间耐力训练	128
耗时短、见效快的办公室锻炼法	142
体育锻炼问题解答	144

第四章 管理者的中风危机 163

雷切尔的身体状况	163
激动引发脑淤血	167
认知中风从了解大脑开始	171
捍卫脑健康	176
雷切尔的恢复健康行动计划	181
不要待病发方知珍惜	182
大脑相关问题解答	184

第五章 管理者的抑郁危机 189

米格尔的身体状况	189
让人陷入抑郁的推手	195
解放心灵，学会如何思考人生	198
今天开始，让大脑投射快乐影像	206
抑郁相关问题解答	219

下 篇 方法篇

第六章 管理者控制情绪的方法 225

了解大脑内部的情感活动	226
减少遗憾的最佳策略	227
不要相信大脑永远会如实地反映世界	236
视生活为课堂，万物皆信息	237
职场减压的有效途径	240

不用健康身心铺就升迁之路 241

六个护眼小练习 242

第七章 管理者恢复活力的方法 245

缓解脑疲劳的最佳方法 246

有助于在繁忙中获得平静的祈祷文 252

恢复大脑活力的交替鼻息法（附图） 255

战胜情绪低落的绝佳策略 257

第八章 管理者营养调理的方法 263

指导糖尿病防治的食物生糖指数表 263

18种有保健功能的常见食物 266

一站式健康购物清单 276

营养品的介绍和选择提示 277

营养贴士 284

远离快餐 286

营养状况自我评估测试 288

结 语 293

成功地管理自我 293

上
篇

危机篇

第一章

管理者的心脏危机

在本章中，通过讲述一些栩栩如生的例子，你将了解到如何重获健康：

1. 了解心脏病并规避罹患该病的风险。
2. 摆脱腹部脂肪，降低罹患心脏病和阿尔茨海默病 (Alzheimer's disease) 的风险。
3. 了解新陈代谢综合征 (metabolic syndrome) 的罪魁祸首——胰岛素和糖分。
4. 无需借助药物便能控制体内的胆固醇 (cholesterol) 含量。
5. 认识瞬间耐力训练的好处，获得全面的健康。

汉斯的身体状况

【个人简介】

我叫汉斯。尽管家在荷兰，但是我在美国和亚洲分别住了4年——可以说我是一个世界公民。

一次严重的心脏病发作之后，我开始反思自己身体的透支状况，从而

踏上了觉醒之路。接下来你将了解到我噩梦初醒之前的真实生活。心脏出现问题之前，在工作中，我始终积极主动，不断地追求利润最大化（所谓的“重中之重”）。对于我的核心财富——包括配偶、家人、身心健康和生活幸福，我始终消极懈怠，疏于关注。在多数人看来，我过着“完美”的生活，一切都是那么顺利，除了恼人的耳鸣问题偶尔令我难以入眠。

早在几年前，我的心脏就开始演变为一枚定时炸弹了，只是我听不到，也一直没有听到它的滴答声。那么我是如何觉醒的呢？我愿意与你分享自己的故事。

【职业生涯】

在大学阶段，我的学业非常紧张，但是生活还算一帆风顺。然而，父亲在54岁时因“心脏问题”病逝。随后，母亲情绪低落，体重增加，并患上了轻微的糖尿病。奇怪的是，自父亲离世之后，我的耳朵就出现了问题——一种不明原因的耳鸣有时影响到了我的平衡感。我甚至以此为借口，停止了慢跑活动。

获得工商管理硕士（MBA）学位之后的几年中，我俨然成了一位“英雄人物”：我曾经在香港分公司连续谈判16个小时，然后立刻登上前往伦敦的飞机，并于14个小时之后，也就是早上8点抵达伦敦；洗完澡、换过衣服之后，我便全身心地投入到工作当中，继续工作14个小时对我而言仍然不在话下。令人惊异吧！在我看来，与取得显赫的成绩和赢得他人的“奉承”相比，血压升高和有点大腹便便都算不了什么。目前，我在一家专营机器配件的公司担任副总裁，负责产品的设计和研发。起初，我的企业管理之道是：只要没有濒临危机，就不采取任何措施。对个人健康，我也采用了同样的理念。

与家人进行了多次简短的讨论之后，在妻子艾尔克的默许之下，我决定承担更多的工作任务。为了实现个人的目标和在事业上取得进一步的发展，我开始频繁地飞往远东地区（我的远东之旅每年大约用时150天）。

【个人生活】

我今年 46 岁，与父亲心脏病发作时的年龄相差 10 岁。21 年的婚姻生活幸福而美满。我和艾尔克有 4 个孩子，科尼利厄斯 18 岁，艾玛 15 岁，简 11 岁，小汉克（在学习上，他需要特别的帮助）7 岁。我们居住在一个小城市。周末天气暖和的时候，我会打打网球。

工作任务加重之前，我和艾尔克的关系曾经很亲密。她断断续续地工作，看起来好像很喜欢和女伴们定期聚会。但是，由于我的工作时间日益延长，差旅次数日益增多，我们之间的关系不再像往日那样融洽了。由于关系日益疏离，我们曾经讨论过分居生活，在争吵中我们甚至无数次地提到过离婚。

我认为孩子们丰衣足食，应有尽有。当然，有时他们也会哭诉和抱怨：科尼利厄斯埋怨我没能观看他的足球比赛和柔道比赛；艾玛因我缺席了她的钢琴独奏会而闷闷不乐。但是，他们真的是衣食无忧。

一周当中最难过的时间当然是周六早上。那时家里的气氛总是有点紧张，好像我们需要些时间重新熟悉彼此，很多时刻我们都保持沉默——意味深长、有时又痛苦难耐的沉默。家人都需要我花时间、花精力陪他们，他们的要求一点也不过分。但是，不幸的是，在他们最需要关注和陪伴的时刻，我往往需要独处，在花园里读报告、回邮件和接电话。我相信总有一天他们会理解我的。

最终，我悬崖勒马，重新过上了正常的生活。我愿意与你分享自己的故事。

【健康概况】

从 20 世纪 80 年代末开始，我的腰围便慢慢地、不知不觉地增加了几英寸（好像我的整个新陈代谢正在放慢速度），我的血压也开始攀升，胸闷气短的现象也越来越频繁。艾尔克好像并不在意我日益粗壮的腰身（可能因为她自己的体重也增加了）。为了控制血压和预防糖尿病，我们尝试了各种办法，包括穿发汗慢跑服、吃草药餐、低脂餐，所有流行一时、艾尔克了解到的饮食我们都尝试过。

1999 年之前，我一直在遵照传统的价值观生活，即努力工作、克己奉公和在公司内部稳步提升。从商学院毕业之后，我基本上达到了自己的

预期目标。我的工作非常出色。令人欣喜的是，2001年之后，随着全球市场的开放，我开始频繁地飞往中国、美国和印度。

【营养状况】

用一个词便可以概括我过去的饮食：又甜又腻。我随心所欲地享用蛋糕、饼干、馅饼、薯片、丁字牛排、猪排、熏肉和羊肉等油脂丰富的肉类。我不太喜欢沙拉和蔬菜（我根本不知道纤维是什么）。去年在印度，我曾经因为食用蔬菜而泻肚，自此之后我对沙拉和蔬菜更不感兴趣了。由于这一段不美好的回忆，我很少食用蔬菜，取而代之的是每天服用一片多种维生素片。

渐渐的但又不可避免的，我曾经认为自己不可能遭遇的问题在我的生活中逐一出现了。在过去的7年中，我的体重每年都会增加1公斤左右。优雅修长的体形已经离我远去，取而代之的是不堪入目的臃肿变形——每天早上我都不再照镜子了。我过去常说自己“骨架大”，但是现在这一“委婉的表达”令我的孩子们忍俊不禁。他们坚持要求我尝试各种“新颖的饮食”，但是这些饮食最终都没有产生实质性的效果。通常情况下，我的晚餐时间都比较晚，每周会喝上45杯酒精类饮料（其中包括15杯啤酒，每杯啤酒半品脱；25杯葡萄酒；大约5杯苏格兰威士忌——通常还不止这些），偶尔我还会抽根烟。我认为自己对个人的身体状况、思想和情感都“了如指掌”。

【体育锻炼】

尽管在大学阶段我非常热衷于运动（我喜欢足球和网球），但是长期以来体育锻炼对我而言已成了可望而不可即的事情：我的体育活动只限于在时间允许的情况下偶尔在周末打打网球或高尔夫。我们一家人曾经定期到乡下远足，但是现在这一活动也已淡出了我们的生活。

我曾经痴迷于阅读，不管是侦探小说，还是政治评论，我都非常喜欢。但是，我很久都没有阅读此类作品了。上次阅读还是在一年半前——短暂的假期中，我读了半本小说。我可能平日里看了太多的报纸、管理类书籍和电视。