

健康财富学

企业家健康与财富的保卫战

何小萍◎著

29代宫廷御医传承，
30多年健康养生经验，
100000多个客户案例，
与您一起守护您的健康与财富！



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books



健康财富学

何小萍 著



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目(CIP)数据

健康财富学 / 何小萍著. —北京: 中医古籍出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5152-1333-0

I. ①健… II. ①何… III. ①保健 - 基本知识
②养生(中医) - 基本知识 IV. ①R161 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第234138号

健康财富学

作 者 何小萍

责任编辑 梅 剑

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街16号(100700)

编辑信箱 407274412@qq.com 13521660464@163.com

购书热线 010-84023423(兼传真)

经 销 新华书店

印 刷 河北廊坊市长岭印务有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 13.75

字 数 130千字

版 次 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-1333-0

定 价 36.00元

保护好你的身体，你已经身价千万！

我们都知道企业家对国家，对个人的贡献是功不可没的，比如企业家创造了社会的需求，解决了人民的就业，推动了国家经济的向前发展等，但与此同时，企业家在为国家、社会、家庭及个人创造价值，创造财富的同时也付出了巨大的代价。

由于企业家肩上担负着巨大的责任和使命，所以这让每个企业家不得不时刻充满激情，时刻去奋斗，只有这样才能在优胜劣汰的激烈竞争中脱颖而出，立于不败之地。一个企业的成功史其实就是企业老板的血泪史。正因为企业的成功来之不易，没有哪个企业家希望企业的命运断送在自己的手中，所以当面临激烈的社会竞争的时候，企业领导人需要花费更多的时间、心血及精力去应对来自社会竞争及企业内部的突变，为企业的长远发展谋求一条阳光大道。

在这个过程中，很多企业家一心扑在工作中，忘记了自己，忘记了家庭，忘记了周围的一切。他们整天忙于工作，身体超负荷运转；作息时间不规律，经常熬夜；繁多的应酬，过量地抽烟喝酒；缺乏对自己身体健康的责任与意识……即使身体出现了问题，也硬扛着，因为有更多的工作等着他去安排，他没有生病的时间和机会，或者说他没有资格去生病。有的企业家生病了，盲目地认为这样的病是不可能发生在自己身上，当有一天倒下的时候悔之晚矣。

企业家也是有血有肉的人，在忙碌工作的过程中也需要关爱，可是往往有很多企业家为了企业，为了家庭，无论在工作还是生活中遇到多么大的压力，都是一个人扛着从不诉说，依旧一副天塌下来我顶着的架势，将一切委屈和痛苦藏在心中，偶尔加上身边的人不理解等一系列问题，将企

企业家逼上孤岛无援的境地。遇到的问题越多，心理承受的压力越大，最终出现了抑郁症、焦虑症等，最后很多企业家不仅身体出现了问题，而且心理也出现了问题，最后走向了生命的极端。

自从2000年至今，由于身体出现问题突然病逝及心理出现问题以跳楼、割腕、上吊等方式离开这个世界的企业家近百位，其中不乏身价几十亿、上百亿的企业家，他们年龄大多数在30~60岁之间。他们的英年早逝不仅是家庭、企业，更是整个国家的损失，我们为他们的离世而感到惋惜。

记得2004年上海某知名集团的董事长，因为工作压力大，加上平时不注意自己的身体，最终因患肠癌而早逝，年仅38岁。他年轻漂亮的妻子，带着一笔巨额财产嫁给了这位董事长生前的司机。据有关媒体报道，这位司机在倍感幸福之余感叹道：“以前，我认为自己是给老板打工，现在才明白老板一直在为我打工！”这一残酷的事实也再次说明：活得更久，远比高富帅重要。我相信没有哪一个企业家希望自己的结局是这样的，对吧？

就像我们这里接待的一位企业家，自己的产品销往全世界各个国家和地区，他自己拥有百亿的资产，在其他地方花钱极为节约，但是在养生这块却很大方。当我问他原因的时候，他给我算了一笔账让我记忆犹新，他说：“我活着拥有健康的身体就是拥有财富。我健康地活着，才能管理好公司，才能够挣得更多的钱，没有健康整天病怏怏的，我怎么可能精力去管理好公司呢？我养生所花的钱，相对于我健康地活着所挣得的钱根本不算钱，能让我身体健康，太值了，太值了！”接着他又给我算了一笔账：“我活着随便往银行投一笔钱，一年回报我四五百万不成问题，保障我后半生衣食无忧，但这个前提是我必须健康地活着，没有健康的身体就不可能有这一切假设，所以我让自己健康地活着，就是最大的财富！”

的确，健康就是财富，但是真正认识到这一点的又有几个人呢？

外媒曾经报道过美国人体器官交易的黑市价格，比如：心脏11.9万美元（约人民币75万元），肝脏15.7万美元（约人民币99万元），肾脏26.2万美元（约人民币165万元）……整个人体的器官加起来价值千万之多，当然我在这里列举这些不是鼓励大家去卖自己的器官，更不是鼓励大家挥

霍自己的身体，将来再从黑市购买自己失去的器官。我在这里就是想告诉大家，我们每个人的身体都是极为宝贵的，保护好自己身体的每个器官不受伤害，就是保卫了自己的千万财富。

我在这本书中根据企业家这个特殊的社会群体，及经常遇到的身心灵问题的调理方法作了简单陈述，虽然可能有不周之处，但我已倾其所有在何氏养生调理过的企业家的经验和方法，在此贡献给大家，希望对企业家朋友们有所帮助，也希望所有企业家朋友们都能够身心灵健康的前提下开心快乐地工作，为自己、家庭、社会创造更大的价值！



目 录 | CONTENTS

第一章 你的身体还好吗？ 001

- 1. 你的身体病了你知道吗？ 002
- 2. 成功的事业就是成功的标志？ 006
- 3. 生病是别人的事与自己无关？ 010
- 4. 钱还在，人没了！ 015

第二章 你身体本身价值千百万 021

- 1. 你的身体价值千万，你信吗？ 022
- 2. 健康地活着就是累积财富 026
- 3. 身体不健康你就扯全家人的后腿 030
- 4. 我的梦想就是：为了看病而挣钱 035

第三章 健康身体从“头”开始 041

- 1. 心灵的窗户满是尘沙 042
- 2. 世界是安静的，我却躁动了 046

- 3. 那一刻，我的世界快要“爆炸” 051
- 4. 血压停在了我的“半山腰” 055
- 5. 我的记忆力去了哪里？ 059

第四章 隐形杀手不断地偷袭着我们 065

- 1. 怎么“三高”又来了！ 066
- 2. 看来只能低着头做人了 071
- 3. 让我真的心好痛 076
- 4. 难以忍受，满头大汗 081
- 5. 我的腰不再属于我 084

第五章 头脑不灵活了，四肢更不发达了 091

- 1. 我的胳膊好像加了钢筋 092
- 2. 腿上真的被灌了铅 095
- 3. 难言之隐，让我坐立不安 100
- 4. 体重已经超过了身高 104
- 5. 紊乱的新陈代谢 108

第六章 女人别忽略你的“里子”问题 113

- 1. 女性健康的第一杀手——乳腺癌 114



2. 宫颈炎，女性健康的第二大杀手	119
3. “妇科第一瘤”——子宫肌瘤	123
4. 叫人痛不欲生的“老朋友”	128
5. 任何时候都不做“毒”女人	132

第七章 好心态才是主宰财富的舵手 137

1. 不要忘记了微笑的样子	138
2. 给你的心灵时常排毒	143
3. 工作不是你生活中的唯一	148
4. 健康的身体可以带来好的心情	152
5. 做一个快乐的甩手掌柜	157

第八章 动起来你的财富才会水涨船高 161

1. 养成运动的好习惯	162
2. 根据自己的体质进行锻炼	166
3. 没有持久的坚持就不会有好身体	170
4. 改变那些错误的健身方法	175
5. 不定期为自己的身体做检查	180

第九章 从事健康行业成就伟大德行 185

1. 从事健康行业就是积德行善 186
2. 要做就做“真的”养生馆 190
3. 每一个客户都是平等的生命 194
4. 用自己的生命捍卫用户的生命 199
5. 我们要做养护灵魂的使者 204





/ 第一章 /

你的身体还好吗？

从初识这个世界开始，我们便有了数不清的憧憬，给自己的未来勾画出无限美好的蓝图。为了这些理想，我们奋力拼搏，但在前进的过程中却往往忽视了最重要的东西，那就是我们身体的健康。

1 你的身体病了你知道吗？

作为一名养生师，我接待过各种各样的客户，也经常参加各种健康主题的会议，见过许许多多的人，让我忧心的是，大部分人都对自己的身体缺乏关注意识。人们谈论经济、谈论政治、谈论理想，却唯独忽略了支撑生命存在的根基——身体。

毛主席曾经说过：“身体是革命的本钱。”这句话是亘古不变的真理。我们不论做什么，都需要有好的身体做基础。达尔文在总结自然界的进化规律时曾经说过：“物竞天择，适者生存，优胜劣汰。”不管自然界还是人类社会，都是强者更易生存，这“强者”除了其他方面，自然也包括强健的身体。

古时候的人对自己的身体没有明确的认识，再加上医疗条件极为简陋，当身体感觉不适去看大夫，大夫也只能通过“望、闻、问、切”的方式来诊断。当然，高明如扁鹊者，通过打望气色便能知道蔡桓公“有疾”，“疾在腠理，不治将恐深。”可是



蔡桓公毫不理会，还以为扁鹊是在寻他晦气呢，等到自己有所察觉时，已经“病入膏肓”，无药可救了。

从这方面来说，现代人要幸运得多。随着社会的发展，科技的进步，我们对自己的身体有了更多的认识和了解，我们可以通过体检，查看一个人的身体是否健康。什么高血压、低血压、糖尿病、冠心病、心脑血管疾病、癌症……绝大部分病症都可以通过体检检测出来，并且有了量化标准，这些医疗措施让我们的身体朝着健康的方向发展。

体检越来越普及，入职体检、年度体检，退休人员也可以享受原单位的体检，但仍有不少人觉得体检多余，认为自己的身体壮实，不用去抽血化验，懒得去医院。甭管有病没病，经常体检，掌握自己的身体状况，就跟管理工作一样管理自己的身体，这是我们对自身最大的负责。

有一些企业家，努力打拼多年，终于实现了理想，有了自己的一番事业，但与此同时，他们也痛心地发现，自己的身体每况愈下，根本无法承担繁重的工作。我就接待过这样一名企业家。

早在见到林总之前，我就听说过关于他的许多传奇故事。我的何氏养生馆，有不少企业家都会慕名前来请我帮忙调理身体，闲聊中好一些企业家都提到了林总。

这位林总，出身寒苦，凭借过人的毅力一手一脚打下一片江山，从一开始的小作坊到现在容纳数千员工的大型企业。很多名校毕业生都以能够进林总的企业为荣，因为林总的企业实力雄

厚，有发展前景，公司待遇好，员工有高额保险，每年定期进行体检。

我心中的林总是身形高大魁伟、意气风发、满脸自信的形象，以至于当他本人出现在我面前时，我根本无法相信，站在我面前的就是林总——虽然身材高大，但身体虚弱，满脸倦容，愁眉紧锁，看起来病怏怏的，好似风一吹便可倒下。果然，问起来才知道，林总最近几年总感觉身体不舒服，去医院查了一下才知道自己浑身都是疾病，而且难以根治。

林总给员工这么好的福利待遇，自己为什么不享受一下体检呢？林总告诉我，他的公司起点太低，还没完全占领市场，公司做到这么大，任何一个环节出纰漏都不行，所以他不停地透支自己的身体，顾不上做个体检，更不用说按照体检报告的分析来调整身体状态了。从创办公司到现在，他还没有休假过，也抽不出时间去进行体检。

像林总这样的事例，在中国并不少见，无数企业家因为工作繁忙顾不上自己的身体，等到发现身体不适时，已经追悔莫及了。

我一直觉得，体检是现代生活的巨大便利，我们可以通过体检来掌握自己的身体状态，有病治病，无病预防。通过体检的方式来检查身体的各个零部件，血压、血液、心脏、肝脏等处是什么样的状态，到底有没有病等都可以一目了然。很多病情如果我们发现得早，就能及时采取措施应对，不论药物治疗还是调理，



很多病可以在早期就能得到控制和治疗。

一开始可能不是什么大毛病，稍微注意一下，调整生活节奏，身体也就逐渐好转了。如果开始不注意，任由病情扩散、蔓延，这小小的病菌就会攻城略地，抢占地盘，给身体带来巨大危害。

很多企业家不知道健康的作息时间，不懂得养生，看到小肚子越长越大，不知道这是明显的脂肪肝前兆，还以为是“发福”，是企业家的派头呢！很多企业家每天的生活就是开会、吃饭喝酒，车接车送，几乎连走路的机会都没了，更不用说坚持运动了。企业家要懂得科学地管理时间，缩短冗余的会议与应酬，努力锻炼身体。我们企业家要借助体检的报告分析适时调整自己的生活方式，努力使自己的身体回归正常状态。

2 成功的事业就是成功的标志？

每年全国都有各种与养生相关的讲座，也有各种有关财富与经济的论坛，很多都是企业掏钱赞助的。我应邀参加过许多次，一个非常深切的感受就是：真正关心自己身体的企业家并不多。虽然他们掏了钱举办活动，但关注点是其他更多人的身体健康，对自己的身体并不放在心上。很多企业家，哪怕是明知道自己身体不够健康，也依旧硬撑着，没时间去医院也没时间调理。直到2003年后，光顾养生馆的企业家突然间多起来，找我咨询或者邀请我做讲座的机构也多起来，这应该是“非典”让他们开始关注自己的健康了吧！2011年也是企业家们关注身体健康的一个关键年，由于乔布斯的突然离世，对不少企业家也是一个巨大的震撼。

我相信没有不知道乔布斯的，每年的苹果新产品出来，年轻人都趋之若鹜，苹果专卖店永远人满为患。可以说，是乔布斯一



手缔造了苹果帝国，可是没有人想到，苹果的辉煌是以乔布斯的身体乃至生命为代价的。当然，这么说有点过分，可是没了乔布斯的苹果，也就失去了灵魂。

其实，对于大众将乔布斯看做神圣楷模，我不太敢认同。在我看来，乔布斯是一个聪明睿智的领导者，但并不是一个成功的人。他抛弃女友和儿子，对下属极度严苛，为人刻薄，这些暂且不论，单从生病这一项来说，他就给周围人带来了极大的困扰。

乔布斯早在2003年就查出患有胰腺癌，但他固执己见，不肯去治疗，也不愿暂停工作，依旧拖着病体操劳。2004年7月，他才接受肿瘤切除手术，手术后仍旧带病工作。到2009年，身体承受能力到达极限，肝脏出现问题，他不得不接受肝脏移植手术。手术后，他仍旧出现在公司，依旧早上四点起，凌晨才睡觉，狂人一般工作。2011年1月，在所有人的坚持下，他再度病休，同年10月，他辞别人世。

我认为，乔布斯这不叫明智，这叫任性，拿自己的命当游戏。从2003年到2011年，中间有八九年的时间，完全可以采取各种方法来治疗，但他不这样做，非要死扛。苹果当时就是世界顶级公司，他完全可以放松一些，先调理好自己的身体，但他非要当拼命三郎，结果，真的拼了命。

我曾见过一位堪比乔布斯的“拼命三娘”——冯总，幸运的是，冯总在紧要关头及时开悟，好好保养自己的身体。所以，乔布斯已经撒手人寰，而冯总还健健康康地活着，享受着每一天。