



员工素质建设书系

Yuan Gong Su Zhi Jian She Shu Xi

员工健康 与 快乐工作

快乐而健康的员工
是企业的最大财富

健康是生命的基础 是工作的本钱
是幸福的前提 是成功的保障

王燕玲◎编著

中国言实出版社



员工素质建设书系

Yuan Gong Su Zhi Jian She Shu Xi

员工健康 与 快乐工作

快乐而健康的员工
是企业的最大财富

健康是生命的基础 是工作的本钱
是幸福的前提 是成功的保障

王燕玲◎编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

员工健康与快乐工作/王燕玲编著.

—北京:中国言实出版社,2010.1

(员工素质建设书系)

ISBN 978-7-80250-092-1

I. 员…

II. 王…

III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228864 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64928661(二编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 168 印张

字 数 1500 千字

定 价 384.00 元(全 12 册) ISBN 978-7-80250-092-1/F·304

前 言

健康通常是指人在体力、精神和情绪等方面的总的良好状态,包括生理状态和心理状态。世界卫生组织给健康下的定义是:健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。因为人只有在这几个方面都呈现出一个完好的状态时,才能真正把一件事情做好。

对于职场一个员工而言,健康更是工作的最根本前提和基础。我们都知道,没有健康,是难以胜任一个工作的,更别说在工作中做出成绩了。所以,健康是员工最根本也是最重要的资本和素质。

健康对一个人到底有多重要,相信每一个人都知道。有人打过一个比方:如果人生是一个数字的话,那么健康是1,智慧、才华、事业、财富、名利、地位、家庭、儿孙……等其他的一切都不过是跟在这个1后面的0。只有有了健康这个1之后,后面跟着的0才有价值。如果没有了健康这个1,那么后面即使跟上再多的0也毫无意义,也还是0,还是空,还是一无所有!这真是谈健康最为智慧、精辟的一句箴言。

是的,健康是统帅,是前提,是一切的根基。它承载一切,更高于一切。有了健康,才能拥有幸福的生活;有了健康,才能快乐工作,追逐梦想;有了健康,才能拥抱事业的灿烂与辉煌。健康是人生想要达到任何目标的前提和基础,健康是我们生存于世、创造一切的最大资本。健康是快乐幸福的基点和源泉,有了健康才能享受生命带来的快乐,懂得健康的人才是最懂得生活的人,才是最知道寻找生命的幸福与快乐的人,也才是真正能把工作做到最好、做出成绩、做到出色、做到卓越、做到成功的员工。所以,作为一个现代员工,要懂得珍爱健康,护佑身体,享受生活,快乐工作。

健康就像幸福一样,是我们生命中最为珍贵的珍宝,但却经常被我们在不知不觉中忽略了、牺牲了。要不是身体不断发出“预警”的信号,这里痛、那里痒、食



欲不振、失眠多梦或是一场大病而卧床不起时,我们从来不会真正地把健康放在最重要的第一位。只有当失去它时,才知道健康远胜过一切财富名利,但这时候往往为时已晚。人的健康其实就像一件艺术品,损坏容易修复难。

那么如何才能让我们的身体不受损害、获得真正的健康呢?不同的人有不同的看法。有的人觉得运动是很好的方式,有的人觉得心理暗示很关键,有的人习惯病急乱投医,头痛医头、脚痛医脚,有的人信奉偏方秘典,还有的人习惯于自己的独特方式。实际上,健康的钥匙就握在我们自己的手中,健康的保持就在日常的生活当中。只要我们时时关注健康、正确经营健康、及早规划健康,从日常生活的点滴之中去感受健康,体会健康,维护健康,健康就会与我们终生相伴。

本书正是从日常生活中最普通的饮食起居谈起,从最容易被忽视的健康细节入手,简洁、科学地讲述了职场员工应注意的健康问题,通过对日常饮食、起居、运动健身、职业防护、压力缓解、健康心态、调理养生、定期健康检查、疾病预防和急救等方方面面的阐述和解析,详细介绍了员工保持身心健康的各种方法和原则,引导员工树立正确的健康观念,养成有病早治、无病早防的良好习惯,让每一位员工都认识到健康对于工作和生活的重要性,都掌握最重要的健康知识,领悟现代健康的主旨。使每一位员工都能从本书中受益,保持健康,快乐工作,就是我们编写本书的目的。

真心希望本书能对广大员工的健康有所裨益。当然,一本书的内容涵盖必然有限,不可能面面俱到,书中也难免有错漏和不当之处,敬请读者诸君原谅并指正。

目 录

第一章 健康为本：健康是快乐工作的基础

健康好比数字1,事业、家庭、地位、钱财是0,有了1,后面的0越多,就越富有;反之,没有1,一切都只不过是0、是空,是一无所有。所以,健康是所有幸福和快乐的根本。没有健康,什么都是奢望,又何谈工作甚或快乐工作?

1. 没有健康这个1,所有的一切都不过是0/2
2. 健康是实现梦想的前提/5
3. 健康是快乐工作的基础/6
4. 健康是企业发展的根本/8
5. 健康是玻璃球,工作是皮球/10

第二章 饮食第一：健康从科学饮食开始

我们都知道一切营养和能源都来自于食物,所以吃是人类的生存之本。但吃在为人类补充所有的营养和能源的同时,也给健康埋下了诸多的隐患。健康是吃出来的,疾病也是吃出来的,所谓“病从口入”。吃是每天都必须进行的活动,那我们到底是吃出健康还是吃出疾病呢?关键就在于是否科学饮食。

1. 健康是吃出来的,疾病也是/14
2. 膳食要合理,营养要平衡/16
3. 如何科学搭配一日三餐/18
4. 不吃早餐危害大/20
5. 早餐吃什么最营养/22



6. 科学早餐五项注意 /23
7. 吃一顿健康营养的早餐 /24
8. 午餐千万不要凑合 /25
9. 上班族午餐的“五不主义” /27
10. 最营养的午餐怎么吃 /28
11. 晚餐吃少吃早还要吃素 /29
12. 上班族喝水有诀窍 /30
13. 饮用咖啡也有讲究 /32

第三章 起居第二：好习惯带来好身体

健康生活最核心的问题就是习惯。从古至今,人们总是幻想着一种“包治百病”,“有病治病、无病强身”,“老少皆宜”,“虚者充盈、壮者久荣、老可增寿、少保青春”的“广谱药”,其实,这种“灵丹妙药”就在每个人自己身上,这就是诸多的好习惯。好习惯让我们一生都可以安享健康,而坏习惯让我们不停地把手中比珍宝更珍贵的健康一点一点地丢掉了。习惯决定健康,好习惯好身体,坏习惯疾病生,健康就在我们自己的手里,就在我们每时每刻的习惯里。

1. 好习惯是健康银行 /35
2. 吃得好不如睡得好 /37
3. 睡眠宜与忌 /38
4. 摆脱失眠的困扰 /40
5. 久坐也会成病 /43
6. 戒掉抽烟的习惯 /45
7. 不醉酒不酗酒 /47
8. 杜绝熬夜 /49
9. 穿衣好习惯也能促健康 /51

10. 健康离不开“性福” /53
11. 最有利于健康的好习惯 /57
12. 抛开这些坏习惯,你会更健康 /60

第四章 运动第三：活力来自运动

生命在于运动,健康也在于运动,运动是健康身体的活力之源,运动是预防百病的特效药,所谓“铁不冶炼不成钢,人不运动不健康”,说的就是这个理。所以,为了健康,每个人要动起来,向运动要活力,向运动要健康。

1. 生命在于运动 /69
2. 轻松快乐动起来 /70
3. 步行是最好的运动 /72
4. 科学晨练强筋骨 /74
5. 游泳是理想的全身运动 /76
6. 跳舞:既能健身又能娱乐的运动 /77
7. 办公室也能运动 /80
8. 护眼运动 /81
9. 护颈运动 /83
10. 背部伸展运动 /84
11. 男员工特色运动 /86
12. 女员工特色运动 /87

第五章 环境第四：职业危害不得不防

环境影响健康。大的如气候、空气、水源,小的如清洁卫生、饮食起居。但对于大多数员工而言,工作环境的影响和危害更为重大和深远,职业病成为威胁员工健康的重要疾病源。如各种有毒、高温、粉尘等特殊作业都会对



员工的健康带来极为不利的影响。所以,改善工作环境,防护职业危害,是保证员工健康的重要措施。

1. 职业危害是侵蚀职工健康的杀手 /92
2. 关注工作环境的健康 /93
3. 规范穿戴防护用品 /95
4. 有毒环境作业的防护: /99
5. 工作粉尘防护 /99
6. 职业高温的防护 /100
7. 噪声和振动的防护 /101
8. 工作辐射的防护 /102
9. 高处作业的防护 /102
10. 办公室空气污染防范 /103
11. 警惕电脑的危害 /105

第六章 放松第五: 别让压力谋杀你

在现代社会中,压力普遍存在于人们的生活中,它是人们进取的动力,但也可能会带给人们各种身心疾病,降低人们的生活质量,影响人们的健康。可见压力并不总是动力,压力太大会把人压跨下去的。所以,员工要学会减压,放松自己,做健康快乐的上班族。

1. 学会放松,舒解自己 /109
2. 做压力的主人而非奴隶 /110
3. 白领减压妙方 /113
4. 让亚健康走开 /114
5. 过度疲劳很可怕 /117
6. 对照标准,看看你过劳没有 /118
7. 在疲惫前休息,在紧张后放松 /120

8. 幸福的家就是让人放松的地方 /122

第七章 心态第六：心态决定健康

健康并不仅仅是身体没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。随着人们物质生活水平的不断提高和人类医疗水平的快速发展,心理健康更为重要。拥有健康心理,积极健康的心态,才能有健康的生活态度和健康的工作态度,最终才会有健康的生命质量,这是现代医学的一个中心。因而有一个良好的心态是决定现代人健康的重要方面,因为只有拥有好心态,才有好状态,才能健康生活,快乐工作。

1. 心态决定健康 /126
2. 好心态才有好状态 /127
3. 摆脱抑郁症的阴影 /130
4. 走出自卑的泥沼 /132
5. 克服焦虑症 /134
6. 克服冲动,控制情绪 /136
7. 学会宽容,心阔意远 /138
8. 笑口常开,健康自来 /140
9. 懂得幽默的人更健康 /142

第八章 养生第七：健康是养出来的

人以健康为本,健康以一粥一饭、一言一行、行走坐卧、心志情怀为本,养生就是在日常生活中调理养护,以保健康。养生之道讲究的是顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,饮食有节、起居有常,不妄作劳作,因而可以健康精神,祛病强身,延年益寿。养生之术,无病时用于预防,病时用于治疗,病后用于康复,是为健康之根本。

1. 健康是养出来的 /147

2. 顺天应时四季养生 /148
3. 春夏宜养 /152
4. 秋冬宜补 /154
5. 女性秋冬进补 /156
6. 男性秋冬进补 /158
7. 补气养血 /160
8. 养肾固本 /162
9. 排毒是现代养生的关键 /163
10. 传统养生功法 /166

第九章 体检第八：为健康加上防护栏

定期体检是防病保健的重要手段。定期体检不仅可以让我们对我们的身体了如指掌，更好地调护和保养身体，最主要的是可以提前查出一些身体的异常，及早预防和治疗，从而保证我们的健康。可以说体检是疾病的防火墙，是为健康设下的一道防护栏。

1. 健康体检好处多 /169
2. 员工健康体检的主要项目 /171
3. 员工健康体检的准备工作 /175
4. 员工健康体检时的禁忌事项 /176
5. 看懂体检报告 /178
6. 改变错误的体检观念 /179

第十章 预防第九：防病胜于治病

《黄帝内经》里说：上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。意思是说，高明的医生不是等到疾病发生了才去治疗，而是采取预防措施，防患于未然，未

病时就先将它消灭了。对于我们每个人来说也是这样,防病胜于治病,预防胜于治疗。但是,仍然有很多的人没有及早防病的观念,总还习惯于“扛”,到实在是扛不住了的时候才想到去治,而很多情况是这时已经晚了。所以,一定要有防病胜于治病的观念,及早预防,不放过任何一点征兆,才能保证我们的健康。

1. 防病胜于治病 /185
2. 慢性病预防最重要 /186
3. 心脑血管疾病的预防 /188
4. 高血压的预防方法 /189
5. 高血脂预防方法 /190
6. 糖尿病的预防方法 /191
7. 前列腺炎的预防 /193
8. 慢性肾衰的早期预防 /194
9. 妇科病的预防 /195
10. 上班族要早防胃病 /197
11. 心脏病预防七法 /198
12. 肥胖症预防 /199

第十一章 急救第十：让生命和健康重视

我们看见过太多年富力强正当英年的社会精英正该为社会大展才华时,却因危重急症和意外夺去生命英年早逝的实例。可实际上,很多人是可以被挽救的,只要发病当时立即有可靠又有效的急救措施,完全可以“幸免于难”。可见正确的急救对于挽救生命,恢复健康有重大意义。所以,每一个员工都应掌握基本的急救知识,以备意外。

1. 基本急救知识 /203
2. 常见急救的最基本做法 /205
3. 心脏骤停急救十法 /207

4. 心绞痛和心肌梗塞急救方法 /208
5. 脑出血急救方法 /210
6. 晕厥的急救方法 /211
7. 低血糖急救方法 /211
8. 中暑急救方法 /212
9. 掐“人中”急救法 /213

第十二章 保持健康，快乐工作

快乐是因为健康，因为我们有明亮的双眼，睿智的头脑，强健的四肢，美好的心灵，有从里到外的健康，有健康就有快乐，就可以让我们做一切我们想做的事，做所有我们想做的梦，燃烧所有的激情，拥有所有的快乐：快乐生活、快乐工作、快乐享受、快乐创造！

1. 因为健康，所以快乐 /215
2. 健康生活，快乐工作 /216
3. 保持健康快乐的 20 种方法 /218

附录

1. 男性健康自测 /225
2. 女性健康自测 /226
3. 压力指数自测 /227

第一章

1

健康为本:健康是快乐工作的基础

健康好比数字1,事业、家庭、地位、钱财是0,有了1,后面的0越多,就越富有;反之,没有1,一切都只不过是0、是空,是一无所有。所以,健康是所有幸福和快乐的根本。没有健康,什么都是奢望,又何谈工作甚或快乐工作?

1

没有健康这个 1,所有的一切都不过是 0

健康对于我们而言到底有多重要?相信每个人都知道。有一句话说得好:健康是 1,其他的,比如财富、名望、地位、家庭等都是跟在这个数字后面的若干个 0,有 1 在前面,后面跟的 0 越多证明你拥有得越多;但如果 1 没有了,即使再多的 0 聚在一起也还是 0,还是空,还是一无所有。这真是谈健康最为精辟、智慧的一句箴言。

是的,健康是统帅,是前提,是一切的根基,它承载一切又高于一切,它创造一切也能毁灭一切,它是我们每个人一出生就能拥有的无价之宝,为我们带来一切可以跟在它后面的 0;可是它却不会永远忠诚无悔地跟随你,它就会趁你不注意时悄然溜走,空留下一堆无所依附的 0,让人浩叹不已。所以我们要珍惜它,留意它,时时刻刻关注它,让它永远伴在我们左右,才能让我们辛苦挣下的 0 有所依附。

有了健康,才拥有幸福的生活,有了健康,才拥有充满阳光的世界,有了健康,才能快乐工作追逐梦想,有了健康,才拥有事业的灿烂与辉煌。健康是福,健康是根,健康是一切的保障。没有健康,便没有了一切,即使挣下再多的 0,也不过让世人多一分感叹!这样的例子举不胜举:

2009 年 8 月 20 日,《时尚》杂志社创始人之一、《时尚》杂志社社长兼总编辑、时尚传媒集团总裁吴泓因胰腺癌去世,时年 46 岁。作为中国时尚期刊的重要开创者之一,吴泓一手打造《时尚》系列杂志,始终是中国时尚界不可忽视的符号性人物。

2009 年 6 月 26 日凌晨,“流行之王”迈克尔·杰克逊在美国洛杉矶病逝,终年 50 岁。

2009 年 6 月 5 日,央视著名主持人罗京因患淋巴瘤在京去世,享年 48 岁;

2008 年 12 月,央视著名新闻评论部副主任、《东方时空》创始人陈虹因胃癌

去世，享年 47 岁；

2008 年 8 月 5 日，年仅 36 岁的博导何勇因病去世，死因诊断为过劳死；

2008 年 7 月 22 日凌晨，北京同仁堂股份有限公司年仅 39 岁的董事长张生瑜突发心脏病逝世，被誉为“药中茅台”的同仁堂股份痛失“少壮派”掌门人。

2007 年 6 月 23 日，著名相声演员侯耀文因心脏病突发去世，享年 59 岁；

2006 年 5 月 8 日，华为胡新宇因病毒性脑炎被诊断死亡，25 岁；

2006 年 2 月 25 日，东软集团张东在周末加班时因心脏病突发猝死，36 岁；

2006 年 1 月 21 日，上海中发电气董事长南民，因急性脑血栓辞世，37 岁；

2005 年 8 月 18 日，著名小品演员高秀敏因心脏病在家中去世，享年 46 岁；

2005 年 8 月 30 日，著名演员傅彪因肝癌去世，享年 42 岁；

2004 年 11 月 7 日，均瑶集团董事长王均瑶因患肠癌医治无效死亡，38 岁；

2004 年 10 月 14 日，地产巨子汤臣集团汤君年因糖尿病并发症病逝，56 岁；

2004 年 3 月 4 日，大中电器公司总经理胡凯心脏病突发离开人世，52 岁；

.....

太多曾经在业界春风得意、叱咤风云的总裁、高级管理者、教授、学者和明星，没有输给竞争对手，却输给了自己；没有输给智慧，却输给了健康。本是生命力、创造力最旺盛的年华，竟匆匆离去，怎不令人扼腕叹息。

“英年早逝”，这个满含遗憾和同情的词现在却几乎被用滥了，太多英年早逝的悲剧让人们都不知道用什么样的词才好了。据调查，英年早逝者 91% 是因为后天自身的健康或过度劳累的因素，主要体现在脑力劳动者、高级白领、新闻工作者、商界精英人士等。在商界精英中间流行着一个顺口溜：“吃得好，营养少；喝酒多，吃饭少；赔笑多，欢乐少；住店多，回家少；看似潇洒，其实内心孤独。”看似调侃的描述，却真实反映了中国企业界精英的生存状况。调查表明，中国企业家和创业者一般每天要工作 14 个小时左右。他们在成就个人辉煌的同时，却也付出了沉重的代价。

首先是疾病侵扰。以冠心病、高血压为例，这些十几年前以老年患者为主体的“老年病”，目前却成了以商务人士为主体的“商务病”。温州市某医院对 87 名知名企业家进行了体检，发现 87 人中，患有高血脂症者 51 例，高血压 37 例，高

粘滞血症 35 例,颈椎病或椎间盘突出 31 例,脂肪肝 22 例,冠心病 6 例,脑梗塞 4 例,糖尿病 13 例,高尿酸症 9 例,代谢综合征 15 例,前列腺增生 15 例。这些数字真切地反映出企业家饱受疾病困扰。

沉重的心理负担也在伤害着中国商界精英们的身心健康。商场竞争的激烈残酷,使很多企业家背负着沉重的心理压力。据国务院发展研究中心的一项调查显示,2002 年,全国 3539 个接受调查的企业家中,有 90% 表示工作压力大,76% 的企业家认为工作状态紧张。调查还发现,平均每 4 个企业家中就有一位患有与工作紧张相关的慢性疾病。许多企业家觉得内心孤独,甚至产生厌世心理,这在民营企业家中更为明显。

每个成功的民营企业家中都有着不同寻常的创业经历,但相同的一点是,他们大都具有“拼命三郎”的精神。然而,做“拼命三郎”的代价也是十分沉重的。在将所有的事务包揽于一身,事无巨细、事必躬亲的同时,企业家所牺牲的是休息放松的时间和锻炼的机会,时间一长可以想见其对身体的危害。这也是家族式企业管理的固有弊端,企业家包揽一切,大权独揽,最终将自己放进永不停顿的战车,直至崩溃、垮掉。钟南山院士在一次讲座上形容说:“一些中青年中的高收入者,40 岁以前是以命博钱,40 岁以后是以钱买命。”

其实想想,这样划算吗?拿钱买命还是以命赚钱?健康是生命的源泉,健康是事业的先决条件,是工作的原动力,是幸福快乐的基础,是一切财富的统帅。金钱、房子、车子、名誉都是身外之物,只有健康的身体美好的心情才是我们真正拥有的。没有健康,没有生命,这些有什么用?所以,我们不要以消耗健康为代价去赚取金钱和名利,过度的操劳,毫无节制地吃喝玩乐,为钱财、名利绞尽脑汁,为不顺心的事郁郁寡欢,不停透支自己的健康,最终伤害的还是自己,还是自己的家人、朋友。

所以,为了我们自己的幸福,为了我们所爱的人,为了我们梦想的一切,为了我们辛苦打拚挣下的无数个完美的“0”,我们要爱惜自己,爱惜身体,关注健康。