

完美的

PERFECT

管理人員健康

EXECUTIVE
HEALTH

All you need to get it right first time

你第一步需要正確掌握的內容都在這裡

安德魯·麥惠仕 著
Dr Andrew Melhuish
劉才星 譯

完美的 管理人員健康

P E R F E C T

E X E C U T I V E H E A L T H

D R A N D R E W M E L H U I S H



安德魯·麥惠仕 著
劉才星 譯

三聯書店(香港)有限公司

責任編輯：關秀琮
封面設計：陸智昌

Perfect Executive Health
Copyright © Andrew Melhuish 1997

First Published by Arrow Books in 1997

Andrew Melhuish has asserted his rights under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, to be identified as the author of this work.

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

完 美 管 理 系 列

書 名：完美的管理人員健康
著 者：安德魯·麥惠仕 (Andrew Melhuish)
譯 者：劉才星
出版發行：三聯書店(香港)有限公司
 香港中環域多利皇后街九號
 JOINT PUBLISHING (H.K.) CO., LTD.
 9 Queen Victoria Street, Central, Hong Kong
印 刷：天乙印刷有限公司
 香港觀塘鴻圖道四十二號25樓6室
版 次：1999年3月香港第一版第一次印刷
規 格：大32開 (120×203 mm) 156面
國際書號：ISBN 962·04·1554·X
 © 1999 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
 Published & Printed in Hong Kong

本書中文版經原出版者 Random House UK Limited, Century and Arrow Business 授權本公司出版發行。

完美
管理
系列

目錄

CONTENTS

前言和致謝	7
Preface and Acknowledgements	
1. 開場白	10
Setting the Scene	
2. 壓力及其影響	16
What is Stress: and Does it Matter?	
3. 壓力的原因和表象	32
The Causes and Manifestations of Stress	
4. 消除壓力	46
Managing Your Stress	
5. 生活方式是關鍵	63
Lifestyle is the Key	
6. 習慣與健康	71
Our Habits and Our Health	
7. 安度困難時期	96
Managing Difficult Times	
8. 影響管理人員健康的疾病	108
Diseases Affecting Executives	
9. 替代療法	131
What's the Alternative?	
10. 結論	145
Conclusion	
附錄：調查問卷	147
Questionnaire	

參考書目	152
Further Reading	

完美的 管理人員健康

P E R F E C T

E X E C U T I V E H E A L T H

D R A N D R E W M E L H U I S H



安德魯·麥惠仕 著
劉才星 譯

三聯書店(香港)有限公司

責任編輯：關秀琮
封面設計：陸智昌

Perfect Executive Health
Copyright © Andrew Melhuish 1997

First Published by Arrow Books in 1997

Andrew Melhuish has asserted his rights under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, to be identified as the author of this work.

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

完 美 管 理 系 列

書 名：完美的管理人員健康
著 者：安德魯·麥惠仕 (Andrew Melhuish)
譯 者：劉才星
出版發行：三聯書店(香港)有限公司
 香港中環域多利皇后街九號
 JOINT PUBLISHING (H.K.) CO., LTD.
 9 Queen Victoria Street, Central, Hong Kong
印 刷：天乙印刷有限公司
 香港觀塘鴻圖道四十二號25樓6室
版 次：1999年3月香港第一版第一次印刷
規 格：大32開 (120×203 mm) 136面
國際書號：ISBN 962·01·1554·X
 © 1999 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
 Published & Printed in Hong Kong

本書中文版權原出版者 Random House UK Limited, Century and Arrow Business 授權本公司出版發行。

完美
管理
系列

目錄

CONTENTS

前言和致謝	7
Preface and Acknowledgements	
1. 開場白	10
Setting the Scene	
2. 壓力及其影響	16
What is Stress: and Does it Matter?	
3. 壓力的原因和表象	32
The Causes and Manifestations of Stress	
4. 消除壓力	46
Managing Your Stress	
5. 生活方式是關鍵	63
Lifestyle is the Key	
6. 習慣與健康	71
Our Habits and Our Health	
7. 安度困難時期	96
Managing Difficult Times	
8. 影響管理人員健康的疾病	108
Diseases Affecting Executives	
9. 替代療法	131
What's the Alternative?	
10. 結論	145
Conclusion	
附錄：調查問卷	147
Questionnaire	

參考書目	152
Further Reading	

前言和致謝

PREFACE AND ACKNOWLEDGEMENTS

在倫敦大學城醫院（University College Hospital, London）完成繁重的見習醫生工作和兩年在 P & O 任隨船醫生的經歷後，在1965年以合夥人身份在泰吾士亨利醫院（Henley-on-Thames）開始作為普通醫師執業。

不久，在1970年，我受聘擔任亨利管理學院（Henley Management College）的醫學顧問，在這裡我和公司經理和主管們保持密切聯繫達25年多。

在亨利管理學院的經驗促使我從事公司管理人員健康的研究《公司主管的健康》*Executive Health*（商務圖書有限公司 Business Books Ltd.，1978）。1977年，在來自曼克頓 UMIST 的凱利·庫泊教授（Prof. Cary Cooper）專業幫助下，亨利公司主管健康研究項目正式開始。這項目監察20年間社會和工作環境的重大變化對500多名公司經理及其配偶的健康的影響。

經過二十年的全職普通科醫生生涯和培訓年輕普通科醫生之後，1987年我從全職改為兼職，與我也是普通科醫生的妻子分擔此項工作。這令我有更多時間對當地

一些公司的高級經理的健康進行跟蹤監察，及有時間針對公司主管的健康寫些東西和辦一些講座。

1996年末，我退休了但仍然繼續從事我個人在企業中所做的事情。我計劃盡可能繼續進行與這些公司和經理們的工作，繼續寫作和演講。

在本書編撰出版中，我要感謝我早期兩本關於公司主管健康的書籍《公司主管的健康》和《工作與健康》（*Work and Health*）（企鵝手冊，1982）的出版商。

我還感謝我經常為其撰稿的《經理》（*Director*）雜誌和《國際管理》（*International Management*）雜誌。

本書為公司管理人員所寫，不論男性還是女性。書稿模仿丘吉爾對“公司主管”一詞的用法，包括女性經理。

許多因素影響公司主管的健康，關於這一題目的書籍也有許多，常常是大部頭，從200至600頁不等。本書試圖過濾出那些最重要的事實，讓公司主管們在飛機或火車上或者度假花一兩個小時能夠讀完。同時，本書提供了相當全面的參考讀物和組織機構的最新目錄。在過去二十年，最大變化之一是組織有素、信息齊備的自助性組織的興起，本書也進行詳盡的說明。

去年在我叔叔的葬禮上，我們的社區牧師做了一個

簡短的禱告。他用了六分鐘準確而細緻入微地描述了我叔叔的一生。在我向他致謝時，他說：“任何一個牧師也能夠用二十分鐘做一個好的禱告，但要在六分鐘內做到，需要經驗和技巧。”

大衛·伊曼紐（David Emanuel），我的朋友和病人，幫助我以相當嚴謹的態度寫作和編輯此書。

最後，我想感謝盡職耐心的秘書吉恩·詹恩（Jean Dunne）對本書和幾年來與公司經理們的工作所給予的極大幫助。

1. 開場白

SETTING THE SCENE

隨着2000年臨近，醫學上對健康的理解是，我們所有人的健康，取決於我們自身優勢和弱點與我們所承受壓力和負擔之間的平衡。

我們自身的優勢和弱點一方面取決於我們的基因，另一方面取決於我們的生活方式。就此而言，在英國，公司管理人員比其他社會階層具有更強的生存能力。自然選擇的法則不斷改善其能力，使其更好地適應現代社會。

公司管理人員所處環境也優越無比。金錢帶來高質量的生活，良好的教育帶來更健康的生活方式。儘管抗生素和心臟手術挽救了許多生命，但是二十世紀以來對生活期望和質量方面的不斷提高，更多是因為生活標準的提高，而不是醫學的進步。

與此相應的是公司管理階層的行政人員，因工作而帶來的壓力。他們工作時間長、責任重、旅行繁多。每位公司管理人員都能夠列出一份長長的壓力清單。

根據過去50年我們收集的信息和進行的研究，顯示公司管理人員的健康狀況比其他社會階層更好。他們壽命更長，生活質量更好。

然而正如在商界，成功不能孕育自滿，雖然公司管理人員絕大多數健康狀況較好，但下列兩點也不可忽視：

心 臟 病 HEART DISEASE

心臟病是公司主管人員健康的大敵。最近全國資料顯示，35至65歲之間的死亡人數，36%是由心臟病所致。對公司人員尤其突出，這可能是由於其安逸的生活方式和較長的工作時間。

最近二十年，人們對心臟病（心血管出現毛壁）發病原因和治療方式的了解有相當程度的進步。當然，每位公司管理人員或醫生都從中受益，從而得以改善自己及其僱員的生活方式，降低這一現代殺手的危險。