

和CEO一起学保健

青岛出版社 | QINGDAO PUBLISHING HOUSE

辛勤领导者

给

的健康枕边书

健康。
我毕生唯一的工作就是保持健康。

——【美国】杰克·韦尔奇（通用电气公司前CEO）

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。这五个球中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。

——【美国】布赖恩·迪森（可口可乐公司前CEO）

人的健康如堤坝保养，当最初发觉有渗漏时，只需很少力量便可堵塞漏洞；但倘不加理会，至崩堤时才作补救，则纵使花费更多人力物力，亦未必能够挽回。

——【中国】李嘉诚（和黄实业董事会主席）

宋爱莉

现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员，中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员，中华中医药学会科学技术奖评审专家。

像经营资本一样掌管你的健康
健康，你一生最重要的资本



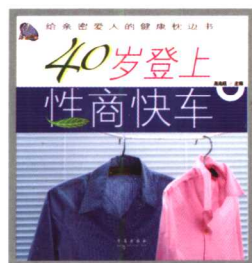
健康，最好的礼物



《食之有理菜根香》
美味健康枕边书
定价：18.00元



《给老爸老妈的健康枕边书》
孝敬父母的第一本书
定价：25.00元



《40岁登上性商快车》
给亲密爱人的健康枕边书
定价：20.00元



《给忘我工作者的健康枕边书》
做一个健康快乐的上班族
定价：25.00元



健康生活 健康阅读

重点推介



销售突破10万册!

Health Details
细节决定健康

关心你的健康，从细节开始
关心家人健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

和CEO一起学保健

给辛勤领导者 的健康枕边书

宋爱莉 主编

青岛出版社 | QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

给辛勤领导者的健康枕边书/宋爱莉主编. —青岛:青岛出版社, 2007.1
(健康枕边书)

ISBN 978-7-5436-3928-7

I. 给… II. 宋… III. 管理人员—保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第138116号

书 名 给辛勤领导者的健康枕边书——和 CEO 一起学保健
主 编 宋爱莉
副 主 编 王民和 陈 军 高 媛 刘桂芳
编 委 徐帮学 王振华 刘建伟 刘超平 王朝祥 石 娟 李玉芳
湛先霞 曹绪莲 纪康宝 刘彩云 刘连军 李琰辉 宋学军
丛 书 名 健康枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: fg@qdpub.com
装帧设计 青岛出版设计中心·程皓
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 20(889mm × 1094mm)
印 张 10.5
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-3928-7
定 价 25.00 元
盗版举报电话 (0532)85814926
青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。
电话: (0532) 80998826

前言

在日益激烈的商业竞争中,企业 CEO 们的能力是决定一个企业成败的关键因素之一,而 CEO 们的健康是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。然而,中国企业 CEO 们的健康状况却不容乐观。工作压力与不健康的生活方式给中国企业 CEO 们增加了更多的疾病甚至安全隐患。

根据《中国企业家》杂志曾对国内企业家进行的《中国企业家工作、健康与快乐状况调查》显示,其中有 30.77% 的企业家患有消化系统疾病,23.08% 的企业家患有糖尿病、高血压以及高血脂症等各种疾病,21.15% 的企业家存在吸烟和饮酒过量的现象,26.4% 的企业家失眠,90.6% 的企业家处于过劳状态,28.3% 的企业家记忆力下降。更为严重的是,知道如何自我减压的企业家仅有 60%。他们忘我地投身于事业之中,在成就个人辉煌的同时,却也付出了沉重的代价。

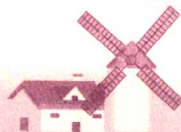
在企业家中流行着一个顺口溜:吃得好,营养少;喝酒多,吃饭少;陪笑多,欢乐少;住店多,回家少。在调侃的描述背后,却真实反映了中国企业家的生存状况。一个企业的核心资产就是企业领导人的身体健康。关注企业领导人的健康问题不仅关乎企业的生存,也涉及社会的发展与稳定。

作为一个企业的领导人,一定要懂得在积极投身于事业的同时,也要注重自己身体健康。事业与健康并非水火,关键是要培养健康的生活与方式。现代联合控股集团董事长章鹏飞曾说过,现在的企业领导人有一个误区,就是拼命地创造财富,但对于自己的健康却忽视太多。其实,应该像经营企业那样,把自己的健康当作事业一样来经营。

为此,本书不仅深入分析了影响 CEO 们健康的几大因素,而且还从压力释放、疲劳缓解、常见疾病防治、运动保健、健康饮食、习惯养成管理等六个方面来引导 CEO 们经营自己的身体。通过本书,您可以了解到 CEO 的健康问题对一个企业的重要性,并且还可以学到全新的健康理念和健康方法,开拓您的心灵视野,找到生命的和谐与平衡。

同时,其他各位奋斗在商海之中的人士,也可以参考本书,找出自己身体不适的疑惑,从而使自己改变不良的工作状态和生活习惯。运用书中的健康理念,积极行动起来,您的工作、生活会有更高的质量!您的团队和公司会有更佳的业绩!

宋爱莉
2006 年 12 月



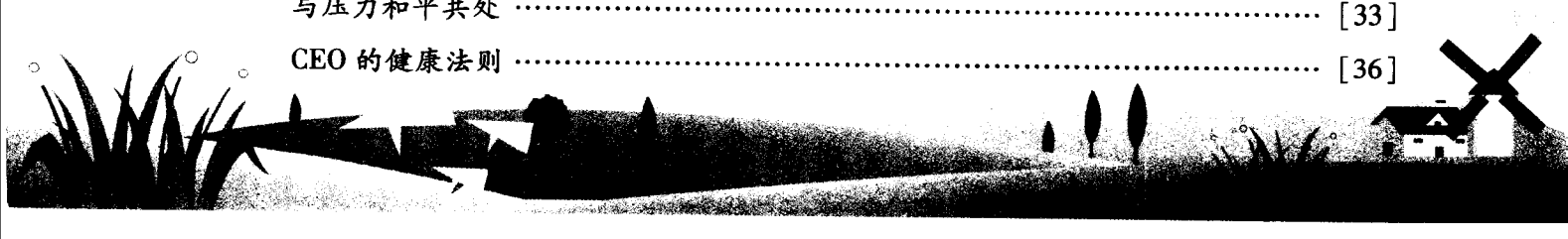
主编简介

宋爱莉 女,54岁,现任山东中医药大学教授,博士研究生导师,主任医师,外科教研室主任,乳腺、甲状腺科主任,疮疡科主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、山东省抗癌协会普外肿瘤专业委员会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题10余项。



目 录

导 言 像经营资本一样掌管你的健康	[13]
——CEO 健康警报	
输了健康,赢了世界又如何	[13]
清算你的健康资产与健康负债	[15]
健康商数——CEO 知多少	[16]
13 种方法自测身体健康	[21]
第一章 从超负荷的工作中解脱出来	[23]
——CEO 压力释放	
掀起压力盖头来	[23]
悄然袭来的“压力潮”	[23]
CEO 压力何来	[26]
抑郁症的自我管控	[27]
压力与人的性格	[29]
快节奏的“A 类型”	[30]
悠闲自得的“B 类型”	[32]
减压,其实很简单	[33]
与压力和平共处	[33]
CEO 的健康法则	[36]



放松减压疗法的功效	[37]
CEO 情绪管控	[39]
噬人心骨的孤独感	[39]
关注情绪问题	[40]
发火,其实是惩罚自己	[41]
脾气大,中医为你支招	[44]
健康情绪靠培养	[44]
第二章 别让工作伤了你	[48]
——如何缓解慢性疲劳、失眠与头痛?	
怎么就疲劳了?	[48]
造成慢性疲劳的“嫌疑犯”	[48]
长期疲劳易催生肾炎	[50]
慢性疲劳——效率“敌人”	[51]
从疲劳中解脱出来	[52]
你是不是“工作中毒”了?	[55]
谁偷走了你的睡眠?	[57]
为什么会失眠?	[57]
提高睡眠质量的妙方	[59]
失眠是可战胜的	[61]
简易汤让你睡得香	[64]
服用助眠药物应谨慎	[64]
你是头痛的“常客”吗?	[66]
头痛是疾病的信号	[66]

缓解头痛自己来	[68]
头痛切勿乱用药物	[69]
第三章 卸下压在身上的重石	[70]
——CEO 常见疾病的防与治	
早发现、早治疗	[70]
定期体检,防患于未然	[70]
为自己请一位私人医生	[72]
随时随地自测健康	[73]
给自己的健康“投资”	[74]
致命的心脑血管疾病	[76]
容易引发心脑血管病的行为	[76]
“悄无声息”的脑中风	[77]
冠心病自检	[80]
习惯性地测量血压	[82]
高血压的自我调整	[84]
抗高血压药物的不良反应	[86]
“三多一少”的糖尿病	[87]
糖尿病的预防	[87]
糖尿病的规范治疗	[88]
糖尿病患者要防九误区	[89]
恼人的肠胃疾病	[90]
忙出来的胃溃疡	[91]
中医怎样来养胃	[93]

常喝养胃汤	[94]
溃疡性结肠炎	[95]
解决便秘的方法	[96]
不容忽视的其他疾病	[98]
信息污染综合症	[99]
肥胖——就这样把你征服	[100]
都市现代病——高脂血症	[102]
脂肪肝——早期疾病的警报	[104]
癌症之王——肝癌	[106]
脱发——负面的信号	[107]
刷牙恶心——提示慢性咽炎	[109]
疼起来要人命的颈椎病	[110]
坐出来的前列腺炎	[113]
慢性腰肌劳损	[116]

第四章 让健康身体成为一种资本

——CEO 运动保健计划

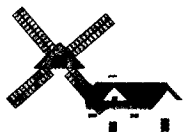
身体本钱不能丢失	[119]
生命在于运动	[119]
脑力劳动者更需要运动	[121]
把运动当成习惯	[122]
名人是怎样健身的?	[124]
将运动融入工作中	[125]
拓展有氧运动	[126]

活力健身操	[128]
办公室简单健身术	[130]
不要为健身而健身	[131]
世界上最好的运动是步行	[132]
每天何时散步最科学	[133]
调身、调息、调心的太极拳	[134]
瑜伽——并非女人专利	[136]
抛弃电梯爬楼梯	[139]
健身不当易“伤身”	[140]
健身的十大“金科玉律”	[140]
运动时常见伤病的预防与处理	[143]
过量运动有损免疫功能	[146]
第五章 不要赢了事业输了胃	[148]
——CEO 健康饮食攻略	
饮食——帮你恢复活力	[148]
CEO 的饮食危机	[148]
食欲不振,速查原因	[150]
CEO 的营养调理	[152]
粗茶淡饭新“食尚”	[154]
吃好海参	[155]
帮你走出补肾误区	[158]
合理的早餐搭配	[160]
为 CEO 做顿营养晚餐	[162]

别用健康换“口福”	[163]
吃健康的食品	[164]
给自己找一个营养师	[165]
远离不良饮食习惯	[167]
有些宝贵食物被抛弃了	[169]
如何应酬不伤身	[170]
喝也是一门学问	[171]
一杯茶,喝出健康	[171]
少量饮用咖啡	[172]
多喝水,少病痛	[174]
适量饮酒有益健康	[176]
饭后最忌五件事	[178]
第六章 细节决定健康	[179]

——CEO 健康习惯的养成

学会忙中偷闲	[179]
边工作,边娱乐	[179]
别等疲劳来了才休息	[181]
学会弹性用脑	[183]
熬夜有学问	[186]
时刻保持微笑	[189]
夜生活“适度”	[190]
别跟自己过不去	[192]
别当尼古丁的奴隶	[192]



排除体内毒素	[193]
出差在外,健康第一	[195]
保持正确的姿势	[197]
科学地使用手机	[198]
打造健康的办公环境	[200]
给你的办公室体检	[200]
创造高效率的工作空间	[203]
照明光线要舒适	[205]
预防“空调病”	[206]
后记 成功需要以健康为代价吗	[209]

导言 像经营资本一样掌管你的健康

——CEO 健康警报

在日益激烈的商业竞争中,企业 CEO 们的能力是决定企业成败的关键因素之一,而 CEO 们的“健康、幸福、高效”是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。然而,中国企业 CEO 们的健康状况不容乐观。职业压力、抑郁症、孤独感与不健康的生活方式给中国企业 CEO 们增加了更多的疾病甚至安全隐患。

● 输了健康,赢了世界又如何

我毕生唯一的工作就是保持健康。

——【美国】杰克·韦尔奇
(通用电气前 CEO)

2005 年 12 月 15 日,赛迪网收到 IBM 人力资源部门的消息:“我们万分痛心地说道,前任 IBM 大中华区政府及公众事业

部总经理李清平先生,由于突发心肺衰竭,抢救无效,于今天凌晨四点在北京中医医院不幸去世,享年 46 岁。”

2005 年 9 月 19 日晚上 7 点,网易公司突然宣布了一则令人意外的消息,年仅 38 岁的网易代理首席执行官孙德棣于 9 月 18 日因癌症去世。而去世前两天,他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的往来交流。

2004 年 11 月 7 日,年仅 38 岁的均瑶集团董事长王均瑶因肠癌逝世。此前不久,他刚刚获得上海市第 11 届杰出青年的称号。王均瑶少年辍学经商,25 岁时承包了长沙——温州的包机航线,创立了中国第一家民营包机公司。2002 年 9 月,他入股武汉航空 18%,成为进军航空业的民营企业第一人。王均瑶白手起家,到他死时,

均瑶集团已拥有航空、乳业和置业投资 3 大板块,集团总资产 35 亿元。

均瑶集团的一位总经理说:“他玩命工作的操劳程度非常人能比。”熟悉他的人都认为,王均瑶是累死的。就在去世前不久,王均瑶还雄心勃勃地准备创办自己的航空公司。

其实,王均瑶的健康早就出现了问题。2003 年他就已经知道自己身患绝症。2004 年 6 月赴欧洲考察时,他因为太累没有和大家一起去景点游玩,而是待在了酒店里。7 月,他住进了上海瑞金医院,直到病逝。

2001 年 7 月,人送绰号“彭大将军”的青啤老总彭作义在游泳时突发心肌梗塞意外去世,年仅 56 岁。是时青啤正在全国上演的轰轰烈烈的收购大战已经取得阶段性成果,日夜的谋划、操劳,他本应该觉察出自己的累,但他同样没有警觉……

随后倒下的还有大中电器公司总经理胡凯、爱立信中国公司总裁杨迈,他们同样逝于心脏病,但谁都明白,杀死他们的幕后真凶,是长期巨大压力下的“过度疲劳”。过世前他们谁都没有表露过自己对于疲劳

的感觉,他们甚至可能不知道自己已经很累了,或者即使知道了,他们也不愿说。在实际上很疲劳的情况下,杨迈还独自一人去健身房,发生意外时,身边没有一个朋友。

法国伊迪文化传播公司总裁亚丁说:“人应该学会一边工作,一边生活。”这些企业精英相继因病英年早逝,都有一个共同的原因:劳累过度。辛勤工作固然重要,但为了工作,牺牲健康,甚至牺牲生命,值得吗?一个人的成功是不能拿生命来冒险的,如果连生命都没有了,成功还有什么意义呢?人要成就,要成功,当然要付出艰苦劳动,但是在这个过程中,也不能忽视身体的保养、锻炼。健康是人生的“第一财富”,没有什么比健康更重要,有了健康才会有的一切,没有健康你拥有再多的东西也无济于事,财富和权力都是身外之物,只有健康才是自己的。

作为一名企业 CEO,我们要学会在身体与事业之间寻求平衡。工作再忙,也得有个“度”。凡事尽力而为,但也要保持一定的弹性,做事要以自己的精力、能力为