



著名健康教育专家 武留信 教授 / 主编

送给上班族最好的礼物 | **健康创造价值**

你就是健康的

CEO

中国人口出版社

健康创造价值

——你就是健康的CEO

武留信 / 主编

编委：张雁歌 师绿江 焦志刚 闫春连 黄靖

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康创造价值: 你就是健康的CEO/武留信主编. — 北京:
中国人口出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80202-543-1

I. 健… II. 武… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007) 第161851号

健康创造价值

武留信 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京地大彩印厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 9
字 数 85千字
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次
书 号 ISBN 978-7-80202-543-1/R·625
定 价 39.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

走出亚健康，做健康中国人
最实用、最根本的防病指南
完美诠释健康与成功的和谐统一

我们渴望成功。

但成功人士们更渴望的东西是什么？

是健康！

紧张、压力、不良生活习惯造成的疲劳、焦虑等亚健康症状困扰着几千万中国人。糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、癌症等等，这些疾病不再是遥远的传闻，而是每时每刻在我们身边活生生的例子；更让人悚然心惊的是英年早逝、猝死，使多少成功的星辰失去了光芒。

健康问题带来的损失不是抽象的，而是实实在在的，据统计，每年因健康问题对 GDP 造成的损失高达 13% 以上！无数的企业因此而损失的效益无法用数字来衡量！

成功不难，只要你找对方向。

健康也不难，只要你坚持良好的生活习惯。

成功与健康不是水和火，互不相容；而是水和乳，相互交融，只要我们拥有健康的生活方式和良好的生活习惯——这，正是我们能够给你的。

健康创造价值，而对任何人来说，健康本身就是最大的人生价值。

像管理人生一样管理健康，像规划未来一样规划生活，养成良好的生活习惯、获得高健商、享受健康生活，你就是自己健康的 CEO！

目 | 录

001	第一章 成功系于健康
002	解读成功公式
002	成功是加法，更是乘法
004	横空而出的健商理论
006	健商小测试
008	你的健康形象价值千万
009	亚健康不可怕——退后一步，回到健康的队列
010	平心——“五知”长乐
011	减压——心存感激，变压力为动力
012	顺钟——顺应生物钟的安排
014	增免——铸牢身体防线
016	改良——从源头截堵亚健康
019	第二章 评估自己的健康资产
020	健康新观念的重组——健康金字塔
020	生理健康
022	心理健康
024	道德健康
026	社会适应健康
028	了解自己的身体数字

- 030 盘点你的生活——生活方式自我检测
- 032 运动对了才有效——体能锻炼知识自我检测
- 034 你的盘子里缺什么——健康营养知识自我检测
- 036 成功需要一颗平常心——心理健康自我检测

039 第三章 健康警示导航图

- 040 健康的五大金子塔
- 041 健康的五大基石
- 042 十大健康技能
- 043 健康管理五大需求
- 044 懂四点与知四好
- 045 2006 年我国城乡居民的十大死因
- 046 人体器官的“十怕”
- 048 十大健康问题
- 050 十大健康警示
- 051 八大保健误区

053 第四章 立即行动 拥抱健康

- 054 办公室里的健康细节
- 054 让新空气进来——健康地呼吸
- 056 办公一族的眼睛保卫战
- 058 把噪音拒之耳外

- 060 绿色办公新概念
- 062 井井有条的办公桌
- 064 办公室里的“小动作”
- 066 饮食——健康工作能量源
- 066 早餐吃对，效率加倍
- 068 桌下屉里的水果香
- 069 健康营养工作餐
- 070 咖啡虽美味，适当喝才对
- 071 上班族喝水 6 部曲
- 072 可以自己做主的晚餐
- 073 睡前一杯奶
- 074 喝酒也要照顾身体
- 076 职场风云变幻 态度从容依然
- 076 做做白日梦
- 077 同事升职了
- 079 升迁的孤独感
- 080 失业，新机会打开的门
- 082 适当的压力是需要的
- 083 倾诉的力量
- 085 记住，你不是超人

086	出差健康锦囊
086	时间安排妥，就像去度假
087	穿舒服的鞋子
088	随身小药箱
089	运动——工作加油站
089	因人而异做运动
090	运动强度要把握
091	循序渐进最有效
092	不要迷信健身馆
093	如果可能，走路上班
094	随时随地散步
096	过个健康的假日
098	健康的家庭 事业的港湾
098	在适宜的年龄结婚吧
099	爱家人
100	坚持好习惯
100	定期体检
101	好习惯坚持 21 天
104	每天观察自己的“脸色”
106	给懒女人的健康建议
107	给懒男人的健康建议
108	照顾口腔

111	第五章 学一点保健知识
112	预防心脑血管疾病——远离猝死
112	常见心脑血管疾病
114	心脑血管疾病的九大危险因素
124	全面提升免疫力——挡住癌症
125	跟随自然变化——预防生物节律紊乱
126	两大保健原则

附录 来自人民大会堂的健康报告
——《走出亚健康，做健康中国人》

健康也是成功的重要资本，自我关照、有效预防，从现在开始，每天改善一点点，就是每天积累自己的健康资本，以创造更大的价值。

解读成功公式

$$\text{成功} = (\text{智商IQ} + \text{情商EQ} + \text{财商FQ}) \times \text{健商HQ}$$

成功是加法，更是乘法

传统成功学三要素——智商、情商和财商

成功的法则极为简单，只要你找对方向。

智商(IQ)就是智力商数，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，是人的一种与生俱来的能力。

情商(EQ)又称情绪智力，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，是人们在日积月累的过程中逐步完善提高的一种能力。

财商(FQ)是指一个人在财务方面的智力，是理财的智慧。它包括正确认识金钱及金钱规律的能力和正确应用金钱及金钱规律的能力。

一个人是否能够取得成功，主要是看这三方面的综合能力，也可以说，一个人的成功，是智商、情商和财商三种因素累加的结果。



有人问爱因斯坦，你认为健康和知识哪一点更重要，爱因斯坦回答说：“健康是桶，知识是水，你要想盛更多的水，只有把你的桶做得更大、更坚固。”

被遗忘的成功要素——健商

每个人都明白“人一生中最大的财富是健康”这个道理，但是对于事业型人士来说，在绞尽脑汁寻找机会、没日没夜打拼事业的时候，这句至理名言就被无情地抛在脑后。等到事业略有小成时，往往发现自己的健康状况早已亮起了红灯，这时候已经悔之晚矣。

成功是加法，但成功更是乘法，只有拥有更健康的身体、更长的生命，才能有更多的机会去争取成功，有更多的时间去享受成功，健康是“1”，而其他成功因素则是后面的“0”，没有了“1”，后面无论有多少个0都无济于事。所以，健康是个人事业当中不可或缺的重要因素。

健康是1，而其他成功因素则是后面的0，没有了1，后面无论有多少个0都无济于事。



横空而出的健商理论

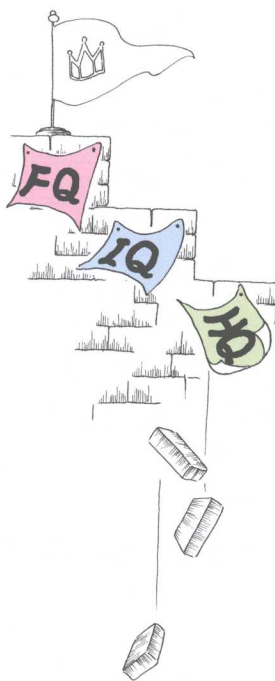
有两个人我们都很熟悉：焦裕禄和李嘉诚，他们是在两个不同领域的风云人物，不同的是前者因为过度劳累只辉煌到42岁，而后者则一直在商场上闪光。我们在扼腕或赞叹的同时，也应该警醒：健康，是成功最大的保障。

健商——健康的智慧

所谓健商(HQ)是健康商数(Health quotient)的缩写，它代表着一个人所具有的健康意识、健康知识、健康能力和水平，反映了一个人的健康才智。通俗一点说，就是具有较强的健康意识，懂得一定的健康知识和拥有一个获取健康的技能，即：注重健康、懂得健康、获得健康。

成功学乘法论

只有拥有了更健康的身体，更长的生命，我们才会有更多的机会和精力去创造财富，把握成功。智商、情商、财商固然重要，但是没有了健康的身体，这一切都成了空谈。所以我们提出了“成功=（智商IQ+情商EQ+财商FQ）×健商HQ”的全新健康成功学理论，让我们能在工作、事业上有更多机会和时间去获得成功、享受成功。



获得高健商的五要素

第一，自我照顾。

通过健康的生活方式、乐观的心态和对自己身体固有的自我康复能力的认可，来控制疾病，达到最佳健康水平。

第二，了解健康知识。

健康知识有助于提高一个人对健康内容、健康维护以及健康监测的重视。要想有高健商，就必须增加健康的知识，了解常见疾病的危险因素并有针对性地加以管理和控制。你对健康知识了解得越多，就越能够对自己的健康做出明智的选择。

第三，健康的生活方式。

生活方式对人的健康起着至关重要的作用。饮酒过度、熬夜、久坐不运动等等，都属于不良的生活方式。

第四，健康的心理。

保持平和、乐观的心态，本着谋事在人、成事在天的态度，胜不骄，败不馁；不以物喜，不以己悲，有能力调整好自己的情绪。有苦恼的时候，要向朋友诉说，这样不但释放了压力，还可能得到良好的建议去解决问题。具有较强的自尊意识，乐于学习，善于思考，豁达乐观，可克服焦虑、愤怒、压抑等不良情绪。不健康的心理也会导致一些躯体疾病。

第五，健康的生活技能。

能以积极的心态面对日常生活中的困难和挑战，及时发现和解决问题，善于与人沟通，并能与亲朋好友享受生活的乐趣。比如，有的人会很会生活，很有生活情趣，在工作之余，会经常翻翻菜谱，为自己和家人做上一顿丰盛可口的饭菜。全家人其乐融融，既享受了亲情，又品尝了营养丰富的美味佳肴，既干净卫生，又经济实惠。

你的健康生活方式影响着你的家人，你的家人也会从中受益。生命应该是愉快健康的，年轻时如此，年老的时候更是如此。

健商小测试

健商的测量可以说是多元化的，而且形式多样，但最终目的都是使我们能重视健康，有一个健康的生活。我们参考了国际通行的健康测试问卷，结合中国人的阅读习惯设计了以下问卷，根据此问卷，可以简单测试你的健商。

1. 我() 对自己持肯定态度。

A.不 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

2. 我() 放松自己，通过各种方式来舒缓自己的压力。

A.不能 B.偶尔能 C.有时能 D.经常能 E.总能

3. 当我有困难时，我() 会向家人或朋友倾诉。

A.从不 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

4. 我() 很在意我的体重。

A.不是 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

5. 我() 做运动来锻炼身体。

A.很少 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

6. 我() 能按时进餐。

A.从不 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

7. 我() 注意均衡的营养，尽可能地多吃新鲜食品，少吃加工食品。

A.从不 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

8. 我() 大量饮酒。

A.总是 B.经常 C.有时 D.偶尔 E.不是

9. 我的睡眠() 很好。

A.不是 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

10. 我() 谨慎地应用健康信息资料。

A.不是 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

11. 当我的行为和生活方式影响健康时,我()能知道。

A.不是 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

12. 我()很多导致主要疾病的危险因素。

A.不知道 B.基本不知道 C.略知 D.知道一些 E.知道

13. 我()一些非处方药和保健食品的潜在危害,不乱服药。

A.不知道 B.基本不知道 C.略知 D.较熟悉 E.熟悉

14. 我()身体检查,包括筛查危险因素。

A.不做 B.偶尔 C.有时 D.不定期 E.定期

15. 我()注意用科学的健康信息来评估自己的健康。

A.不是 B.偶尔 C.有时 D.经常 E.总是

解读和分析

选A得1分,选B得2分,选C得3分,选D得4分,选E得5分。

共有15道测试题,所选选项分数的总和就是你的健商得分。

64~75分,祝贺你!你的健商很高,你的成功公式中具备一个骄人的成功系数,只要一如既往地坚持下去,你将受益终生。

57~63分,你的健康状况还是比较乐观的。说明你是个很有健康意识的人,但成功追求完美,健康也是如此,仔细检查自己的生活习惯,去掉一些小瑕疵,就能获得更高的健商。

45~56分,你是个有健康意识的人,只是由于繁忙的工作和生活使你忽略了一些问题,所以需要加强健康意识,进一步提高你的健商。在得分低的测试题上对症下药,加以改善。

33~55分,说明你对自己的健康关心不够或过于自信。许多对健康不利的习惯或意识正在影响着你的健康。你应该严肃对待自己的健康问题,但也不要紧张,冷静下来思考一下得分低的原因,然后注意改进。每半年自测一下,争取在较短的时间内使你的健商有较大提高。那么,你的健康状况将会有惊人的改观。

33分以下,很糟糕,你的健商分值很低。你的健康存在着潜在的威胁,即使你现在没什么疾病,也要注意了。