


JIAN KANG ZHI LU  
GUANYU JIANKANG GUANLI DE GUSHI

编著 / 吴清风

# 健康之路

—关于健康管理的故事

 军事医学科学出版社

# 健康之路

——关于健康管理的故事

编著 吴清风

军事医学科学出版社

·北京·

---

图书在版编目(CIP)数据

健康之路——关于健康管理的故事/吴清风编著.

-北京:军事医学科学出版社,2007.9

ISBN 978-7-80121-989-3

I. 健… II. 吴… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第130804号

---

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759

86703183,86702802

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:京南印刷厂

发行:新华书店

---

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.125

字数:179千字

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次

定价:20.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

\* \* \* \* \*

## 内 容 提 要

健康是第一资源,同样需要作为对象来加以科学管理,健康管理从理论到实践正在逐步走向成熟。本书以通俗易懂的方式介绍了健康与社会、企业、家庭及个人的关系,阐明了哪些因素在影响着国民、企业员工、家庭成员及个人的健康,各个层面在维护和增进健康方面应该具有什么样的责任和义务,以及怎样才能卓有成效地开展健康管理工作。本书信息量大、科学性强,内容新颖、有趣,工具及方法简便实用,是一部系统介绍健康管理知识的普及性读本。

\* \* \* \* \*

**有一种独特的疫苗可以  
预防大多数严重疾病，只不  
过人们一直都没有重视，那  
就是健康管理。**

# 序

当我为即将出版的《健康之路》作序时,我想,这不仅代表我个人。

当我捷足先登翻阅《健康之路》时,我相信,不会只让我一个人受益。

社会的发展,全球化的影响,生活的节奏更快,工作的压力更大,生存的竞争更激烈,以致于人类进化演变速率落后于这些变化,其结果是新的疾病和非健康状况高频率发生。

世界卫生组织的一项全球调查表明,真正健康的人仅占10%,患各种疾病的人占25%,而65%的人处于亚健康状态。

何以应对如此多的非健康状态?如何减轻我们个人、家庭、企业、社会治病救命的财政负担?

健康管理!

何谓健康管理?何以证明健康管理如此有效?

健康管理是一种对个人及人群的健康危险因素进行全面管理的过程,其宗旨是调动个人及集体的积极性,有效地利用有限的资源来达到最佳的健康效果。

美国密执安大学健康研究中心经过20多年的研究得出结论:健康管理对于任何企业或个人都有“90%与10%”现象,即90%的企业或个人通过健康管理后,医疗费用降到原来的10%。反之,10%的企业或个人未做健康管理,医疗费用比原来上升了90%。我国也有人算过一笔账,即投入100元的预防费用,今后可少支出1000元的医疗费用。

作为长期在医院工作的管理者、研究者,对我院2006年6万例住院患者和130万门诊患者的相关资料进行了分析,发现约

75%的住院患者是“挺不住”了才来院求医,而在“挺不住”期间,并未对自己的不良状况有清晰的认识,本可在门诊处理的,结果发展至住院治疗,导致费用显著增加。此外,约80%的门诊患者原本可以在社区医疗点处理或通过科学的自我调理,从而避免花大量的时间和费用去大医院就诊。为什么会有如此情况?中国现代文化中的某些理念与此不无关系,因为它提倡的是“轻伤不下火线”、表彰的是“带病坚持工作”等,结果忽略了健康的量变与质变的关系,导致小病变大病、低成本变为大投入。另一方面,健康管理在中国的普及较差,专业从事健康管理的人员还太少,相应的软硬件还不足等也是导致上述现象的原因。

简而言之,在人生方面,最小的支出是健康管理,最大的投入是治病救命。

本书作者吴清风长期研究健康管理,致力于健康管理在中国的推广,该书是其将健康管理理念与中国国情相结合的成果。本书从不同的角度、层面和典型案例,以通俗、优美并略带幽默的文字,将大自然最复杂的一个有机体的管理清晰告诉读者,它应是我们健康人生、快乐人生的好帮手,因为它为我们指明了“健康之路”!

教授、博士生导师 吴军

2007年5月24日于

第三军医大学附属西南医院

# 目 录

1. 健康是金 ..... (1)
2. 生命的警钟 ..... (16)
3. 身体是我们的吗? ..... (30)
4. 健康真相揭秘 ..... (44)
5. 医药依赖——健康重心的严重失衡 ..... (68)
6. 各司其责——一个都不能少 ..... (90)
7. 方法常常比道理更重要 ..... (113)
8. 投资健康——职场人士的必然选择 ..... (127)
9. 健康管理——离企业还有多远? ..... (146)
10. 专业服务——请您不要拒绝 ..... (160)
11. 通往健康的九条道路 ..... (197)
12. 活出生命的意义 ..... (202)





## 1. 健康是金

20世纪末,80余位诺贝尔奖获得者聚首纽约,探讨21世纪人类面临最重大的课题是什么?这些人类智慧之星们得出的共同结论是:健康。以计算机软件创造财富神话的世界首富比尔·盖茨预言:21世纪能够超越计算机信息产业的只有一个,那就是健康产业。

健康,这个人们既熟悉又不甚了解的词汇,究竟该如何解读?

$10 \times 10 = 100 \times 10 = 1000 \times 10 = 10000 \times \dots$ 这样的算式谁都会做。但你可知道在这里1和0分别代表什么含义?所有的0只因为前面有了1才有了真正的价值,没有前面的1,再多的0都变得毫无意义。对于人生这个1又是什么呢?这个1就是健康!有了健康才有了一切。

人世间的事情常常是这样,在你轻松拥有的时候,你不会觉得它有多珍贵;而在你失去以后特别是再也找不回来的时候,你才会深深体会到它的珍贵。有人曾经说过这样一句耐人寻味的话:“有两种东西常常在丧失以后,我们才发现它们的价值,这两种东西就是青春和健康。”

健康的身体,是快乐人生的前提、是成就事业的基础。司各特说:“健康和才智为人生的两大幸福。”阿拉伯谚语上也曾经说:“在地球上没有什么别的收获比得上健康。”当然,我们所强调的身体健康,并不是人生的根本目的。但只有获得健康,才能更好地贡献



自己的才智,实现心中宏伟的蓝图;只有拥有良好的身体素质,才能更多地为人类的共同幸福做出贡献。谚语说:“有健康的人,便拥有希望;有希望的人,便拥有一切。”

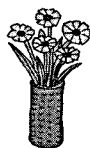
## ● 巨额保单的由来

日本有一家著名大公司的社长,很长时间都没有买健康保险,不是因为他富有不必为个人健康问题担忧,而是因为他一直没找到一位能够说服他购买并成为他健康顾问的人。很多人寿保险从业人员向他推销保险都失败了,最后被誉为日本“推销之神”的原一平先生很巧妙地拿下了这份保单。

原一平通过了解观察,发现这位大社长很喜欢名车,也很爱惜自己的座驾。在他约见社长后,看门见山直奔主题:“社长先生,您的这辆车十分名贵,看得出您对它也是爱惜有加。这台车应该保额不低吧?”说起车,社长显得十分自豪,也很内行,如数家珍。原一平见时机已到,话题一转:“不过社长,我很想知道,这台车再好也无法与您的价值和所承担的重任相提并论,您能为爱车买昂贵的保险,为什么不为自己买一份健康保险呢?”接下来的问题是社长该如何自圆其说,而不是原一平了。结果是这位社长很乐意地签下了一份巨额的寿险保单。其实这位社长非常关心自己的健康,他要找的是一名等自己病倒后来理赔的业务员,而是一位能指导他防病保健的健康顾问。

## ● “青山”新解

中国有句古话:“留得青山在,不愁没柴烧。”过去用在人身上,



主要是指只要“命”还在或者说只要把“命”保住,就有东山再起、翻本或报仇的机会。现在人们对生命的质量有了新的认识,应该说对前面这句古话也有了新的理解。现在的青山被赋予了健康的内容,有健康就有机会,有健康就有可能。

留得青山在,重心在“青”字上。没有“青”,“柴”就无从谈起,而山民们想子孙后代永远有柴烧,也必须首先保证山始终是青的、山上的树木始终处于循环再生的状态。如果不能做到有效的维护,任意砍伐,那么青山迟早会变成荒山,这些靠山吃山的人也最终会丧失生活的依靠,不得不远走他乡。

青山的故事其实蕴藏着很深的哲理。健康的身体就相当于一座青山,它是一项宝贵的资源。当植被茂盛的时候,人们可能以为取之不尽、用之不竭,所以并不感到珍贵。常常是在面临枯竭的时候才深感后悔,但往往为时已晚。我们对于自己的健康如同山民对于青山,态度决定未来。

## ● 健康——人力资源管理的新命题

人类对资本的认识经历了一个过程,最早一直认为物质资本和货币资本是最重要的,其他都位于从属地位。后来科学技术被认为是第一生产力,再后来把人才看作是第一资源。其实准确地讲,包括健康在内的高素质的人力资本才是国家、社会和企业最重要的资源。

人类对于自身的认识也经过了一个不断演变和提升的过程,过去在单位主管员工事务的部门都叫“人事部”,现在基本上都改名为“人力资源部”,在名称变更的背后实际上伴随着理念和职能的重大进步:人力资源——财富之源。



社会上时常会听到这样的说法：“中国什么都缺，就是人不缺。”其实这种说法是十分片面的，当然巨大的人口基数确实给国家带来了很大的压力和负担，但不可否认的是它又是一个支撑我国高速发展必不可少的宝贵资源，庞大的人口不仅创造了巨大的需求，也创造了巨大的供给。人员不仅仅是一项成本，更是一项资源。既然是资源，就需要对它进行深入的研究，科学地加以保护、开发和利用。

随着经济和社会的不断发展，对人力资源管理的要求也越来越高，主要表现在人员素质受到越来越多的重视，其中健康管理已成为一项新的重要内容。联合国开发计划署从20世纪90年代起每年发表一篇《人类发展报告》。报告认为，以GNP的增长代表经济增长，但并不一定表示人们生活质量的提高。在人们的众多的选择中，有三种选择最为重要：一是过长寿而健康的生活；二是要获得知识；三是要得到适合生活水平的资源。反映人类发展水平的指数HDI，即人文发展指数。HDI包括三个指示值：预期寿命、教育程度和国内生产总值(GDP)。人力资源不仅是经济增长和经济发展的必要条件，而且已被认为是人类社会实现全面发展的基本要素。

关于健康管理，西方国家有一个普遍承认的成本核算，即在健康管理投资1元钱，将来在医疗费用上可减少8至9元钱。疾病管理已成为美国保健业中发展最快的领域之一，而在中国，健康管理还是一个全新的概念，它正在催生中国人事制度的变革。人力资源管理者们对此应该做些什么呢？

在美国亚特兰大之外的一座呼叫中心里，穿着便装的员工坐在一排排小隔间里，通过电话耳机礼貌地与客户交谈着，他们像是在推销保险或双层玻璃。但实际上，他们是受过训练的护士，正在检查癌症或糖尿病等慢性病患者的情况。



这些护士在为马利亚健康管理公司工作，该公司是一家疾病管理服务的大型提供商。疾病管理服务的目的是：通过确保员工的慢性疾病得到有效的治疗，从而降低大公司的保健成本。

目前，有60多家美国公司雇佣了马利亚公司来管理他们员工的慢性病，其中包括可口可乐、大陆航空和国际商业机器公司（IBM）。患病的员工定期接到马利亚公司护士的电话，检查他们是否正确服用药物，并根据医生的建议改变其生活方式。在与马利亚公司签约后的第一年，IBM的保健成本降低了4.5%，节省了2 520万美元。在马利亚专攻的那些慢性病上，开支下降了逾14%。

近日国内知名的搜索引擎——百度公司首次以“十万年薪+期权”的优厚条件为员工招聘健康辅导员，为员工诊断常见病和处理应急事件，并对面临巨大心理压力甚至患有“硅谷综合征”的员工进行预防和治疗。当前，员工健康状况不佳的企业并不鲜见，但真正予以充分关注并付诸行动的企业并不多。百度公司的做法算是带了好头。他们从关心员工的健康着手，在维护公司“软财富”的同时，体现了公司“尊重人才”的管理理念。

目前，在中国虽然已经实施企业员工社会保险，并提供医疗保障，但是现有医疗保障只能满足员工最基本的医疗需求，只有当员工生病之后才能使用，当员工处于“亚健康”状态以及“高危”状况下，社会保障不能提供任何解决方案。而健康管理正在催生中国人事制度的变革。在参加医保的前提下，企业为了降低开支，不会考虑额外的直接投入，为员工提供健康管理计划来减少亚健康以及高危人群的比例。但是，由于员工的低效工作导致公司的损失是最大的，最终损失的还是企业。

据了解，美国中等以上规模的企业，都接受了健康管理服务公司的专业化服务。健康管理作为一项人事政策为员工提供健康管



理服务。原因很简单,员工疾病和亚健康状态是导致企业员工医疗保健开支增加的主要原因,同时这些疾病和亚健康状态也是导致员工生产效率下降的主要原因。而健康管理公司能提供的服务是找出隐藏在人群中的可能引发疾病的危险因素,并加以预防和解决。

员工的身体是企业的本钱。关怀员工身心健康的领导是睿智的领导,重视员工健康的公司才是有竞争力的公司。美国一家名不见经传的管道元件公司,有一个很有意思的“员工健康关怀计划”,慷慨奖励为健康作出努力的员工:当月一周锻炼3次,可获奖7美元;不吸烟,再加3美元……这样,一年可以得到300美元以上。此外,全年出满勤的员工还可以得到300美元。10个月,员工健康关怀计划就有了明显的效果,如果人人都成为健康员工,公司可以少付2/3的医疗费用。

员工健康关怀计划,作为企业薪酬体系的一项重要内容,还包括人身、健康保险计划、医疗补助计划,以及健康咨询、心理咨询健身运动、员工服务等。据报道,北京中关村去年已全面启动“HC (healthy care)健康计划”。希望百度和中关村的举措能够影响中国更多的企业,都能够制定一个“员工健康计划”。

## ● 健康与国家竞争力

在由瑞士洛桑国际管理学院发布的《2006年世界竞争力黄皮书》中,最为抢眼的是中国内地竞争力的上升速度,排名比去年前移12位至第19位,成为上升最快的国家。印度则以上升10位的速度位列第二,排名为第29位。同时值得关注的是国民健康水平作为一个重要指标也被纳入国家竞争力的评价体系之中。



国民体质与健康水平是社会进步的一个基本方面和重要指标，是国家文明程度的重要标志。国民的全面素质决定一个国家发展水平的高低、发展速度的快慢，这已是人类社会的共识。人的全面素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体素质，而身体素质是提高全面素质的重要基础。强健的体魄是实现人生价值、创造幸福生活的必备条件；而全民的健康，也直接关系到民族的振兴、国家的强盛、社会的和谐与安宁。

国民素质与经济社会发展密切相关。人力资源是国家第一资源，良好的国民健康素质是国民经济和社会发展的基本条件之一。在旧中国，国力萎缩，民生凋敝，原因之一就是“东亚病夫”的帽子戴了一百多年。国民健康素质从微观上讲是个人体力、智力和心理的社会适应能力，从宏观上讲是一个国家或地区综合实力的反映。国民健康素质是生产力发展的基础，是劳动者生存发展的基础，也是人的智力、体力和科研开发能力的基础，是社会经济可持续发展的重要保证。世界银行曾经测算，在过去40年的世界经济增长中，8%~10%来自于人们健康水平的提高。哈佛大学研究指出，亚洲经济发展的奇迹30%~40%来源于本地区人群健康的改善。因此，发展医疗保健事业，不断提高全民族健康素质，不仅关系人民群众的健康，也是保护和发展生产力、推动经济和社会发展的重要基础。

新中国成立50多年来，人民健康水平不断提高。按照世界卫生组织确定的标准，衡量一个国家人民健康水平主要有三大指标：一是人均期望寿命；二是婴儿死亡率；三是孕产妇死亡率。新中国成立初期，我国人均期望寿命为35岁，目前提高到71.8岁(美国、印度、尼日利亚分别为77、61、49岁)；婴儿死亡率，建国初为200‰，目前下降到25.5‰(美国、印度、尼日利亚分别为7‰、30‰、112‰)；孕产妇死亡率，建国初为1 500/10万，目前下降到50.2/10万(美国、印度、



尼日利亚分别为8/10万、410/10万、700/10万)。这三大指标的变化,标志着我国国民的健康水平已经达到了发展中国家的较高水平。

国家竞技体育的实力虽说不能完全和国民健康素质水平划等号,但也确实存在着内在的关联性。据北京体育大学奥林匹克研究中心报告,中国体育在世界地位的大幅提升可以简化为国民健康水平的提高和国家竞技实力的增强两大影响因素所致。

## ● 健康与部队战斗力

信不信由你,据战争史专家们研究,在19世纪以前的战争中,军人死亡的主因是疾病。国外公认因病死亡与战斗死亡的比例是4:1,许多战争常常超过这一比例。一些重要的传染病,如斑疹伤寒、痢疾、伤寒、古典型霍乱、鼠疫、天花等,在19世纪末以前的战争中扮演了重要角色,有时对战役起着决定性的作用。

自古以来,疾病与战争之关系可谓深远。例如马援南征交趾,遭受“瘴疠”侵害,士卒死亡十之四五,学界更有观点认为正是他的南征给中原带回来了恶性疟疾;诸葛亮“五月渡泸,深入不毛”,据说是为了避免“瘴气”;英帝国靠海军争霸世界,一度却因为水兵坏血病(主要是维生素C缺乏所致)而导致舰队战斗力急剧下降,直到1747年海军军医詹姆斯·林德(James Lind)寻找到以柠檬、酸柚汁治疗的方法,才使得英帝国海上霸权得以维系。这样的例子古今中外不胜枚举。

到了近代,各国军队防病治病的水平虽然都有了大幅度的提高,但健康对军队战斗力的影响却丝毫没有减弱。

据《海军医学杂志》报道,皮肤疾病是热环境中的主要高发疾病,对热带地区的驻军以及进入热带地区训练、作战的官兵构成了





严重威胁。虽然皮肤疾病不是引起伤残或意外死亡的主要原因,但是其在部队中的影响越来越显著,直接影响到部队的训练、战备、战斗效果和官兵士气,对部队战斗力的保持危害很大。

第二次世界大战以来,各国军事医疗机构对各类皮肤病在部队的影响及由此造成的非战斗减员较为重视。在越南战争中,皮肤疾病是美军前线医疗所门诊患者中最主要的病因,引起了军事部门的极大重视。在美军参加热带地区训练的各兵种官兵中,约有50%的疾病与皮肤病有关,其中3/4为临床皮肤病患者,1/4为继发皮肤病患者。在20世纪70年代对越自卫反击战时,我军前线部队也出现了大批官兵烂裆、癣病等皮肤病高发现象,成为当时影响战斗力的最大问题。就在1998年夏天,我军数十万官兵在长江流域抗洪抢险期间,皮肤病的发病率依然居各疾病发病率之首,有的部队罹患率为40%~50%。

据南京军区的军事医学资料记载,1949年北方部队渡江南下,南京军区全区部队官兵疟疾发病率为400‰,其中江南部队为600‰,个别部队超过800‰。渡江部队感染其他常见病也十分严重,1949年丝虫病感染率一般在20‰~50‰,血吸虫病达到300‰~500‰。从1949年的例子中可以看出,当一个地区的军队进入陌生地区时,其发病率会有很大的提高。

1953年9月,据志愿军司令部统计:志愿军战斗伤亡36万,非战斗减员(包括病退、病故和事故、裁减等)38.6万,两项共计77.2万。

现代战争的突发性和激烈程度比过去有过之而无不及,现代军人又多是在和平优越的环境下长大,信念理想不像过去那么单一。在军事活动中,作为特殊群体的军人不可避免地需要面对多种复杂的应激因素,军事应激所致个体心理、生理紊乱或损伤的情况比过去还要突出,已成为部队非战斗减员,削弱战斗力的主要原因