

康康康 康康管理手记

主編 宋經斌

吉林大學出版社

脂肪肝康复管理手记

主编 宋绍斌

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝康复管理手记 / 宋绍斌主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2006.10

ISBN 7-5601-3535-8

I. 脂... II. 宋... III. 脂肪肝—防治 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 127844 号

脂肪肝康复管理手记

主 编: 宋绍斌

责任编辑: 李国宏

封面设计: 杨 林 谢学龙

出 版: 吉林大学出版社

2006 年 12 月第 1 版

发行电话: 400-70-12345

网 址: www.zzz333.com.cn

电子信箱: shangwo0915@yahoo.com.cn

发 行: 吉林大学出版社

印 刷: 长春市新世纪印业有限公司

书 号: ISBN 7-5601-3535-8

开 本: 787 × 1092 毫米 $\frac{1}{16}$

印 张: 24

印 数: 1000 册

字 数: 567 千字

定 价: 68.00 元

编写委员会

宋绍斌 赵志恒 李忠野 王成林

邬莹 李秉安 刁桂芳 邬巍

翟春苗 宋波 李明虎 李香善

捍卫享受生活的权利

人活着，不是件容易的事！

越是成功者越是有这样的感慨。

在普通人眼里，我们是领导、权威，我们是“白领”、“金领”、“白金领”，可是有谁看得见，我们洒下的汗水、付出的心血！创业时夜以继日、艰苦备尝；守业时呕心沥血、殚精竭虑。办公室里通宵达旦的讨论，电脑桌前冥思苦想的设计，酒席间推杯换盏的宣泄，谁敢说这不是在透支着生命、挥霍着健康？

每天的文山会海，夜夜的应酬饭局，长时间的坐姿办公，过量的烟酒刺激，无规律的作息，难以承受的精神压力……当“将军肚”渐渐鼓起，“脂肪肝”的帽子也戴在了头上。别人说我们得上了“富贵病”，只有我们自己知道，有劲使不出、有血流不畅、有气没有力，这滋味好受吗？

今天，我们是领导、官员、董事长、总经理、高管，许多人要看我们的脸色行事，但我们又要看谁的脸色行事呢？看肝的脸色！

据最新资料统计，49%的中度脂肪肝如果不及及时治疗，三年内就会转化为肝纤维化、肝硬化，直至危害我们的生命。

这可能是21世纪最典型的一个颠覆，我们获得了事业的成功，却付出了青春和健康；我们改变了生活，却失去了享受美好生活的基本权利。我们甘心吗？

面对疾病，我们能不能临危不乱、乐观自信、积极应对？

面对挫折，我们能不能振作精神、转变观念、从头再来？

我们要给自己树立个目标：只当“将军”不要“肚”！只要“富贵”不要“病”！

这是一个精英阶层的口号。为了帮助精英实现这个目标，我们精心编写了这本《脂肪肝康复管理手记》，首次将科普知识与管理理念合并出版的一本管理者必备的宝典，她将为您提供全套细致的每日治疗方案，包括膳食治疗、运动治疗、行为治疗等科学有效的方法，加上最适宜的中药治疗，会让每一位脂肪肝患者在轻松中，掌握方法、增强自信，积极乐观地治愈脂肪肝。

我们特别精心选择了一些精华管理理念，如火种般点亮你的智慧之灯，升华管理理论、拓宽管理思路，必定会使你在今后的管理中更加游刃有余。

您的事业您管理，您的健康我管理！我们愿同所有珍爱生命的人士一起，消灭脂肪肝，拥有健康体魄，捍卫享受生活的权利！

——编者



Fatty liver

Rehabilitation

Instruction

个人资料

Personal Data

姓名
Name

医院名称
Hospital

生日
Birthday

科室
Hospital Division

身份证号
Identity Card No.

医院地址
Hospital Address

住宅电话
Private Telephone

医院传真
Hospital Fax

手提电话
Mobil Tel

网址
Http://

传真
Fax

电子邮件
E-mail

邮编
P.C

护照号码
Passpor No.

2007年历表

Summary Calendar 2007

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 小寒
7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五
14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 腊月初一	20 初二
21 初三	22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三			

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 十二	2 十三	3 十四
4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一
11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八
18 廿九	19 三十	20 腊月初一	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六
13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 腊月初一	18 初二	19 初三
20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十
27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五		

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 十七	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 小寒
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
15 三十	16 腊月初一	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六
22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三
29 十四	30 十五	31 十六				

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 二十
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 小寒
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 腊月初一	14 初二	15 初三
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 廿二	2 廿三	3 廿四
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 小寒
11 初一	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七
18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四
25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 十四	2 十五	3 十六
4 十七	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十
18 腊月初一	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一			

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十
8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
15 廿八	16 廿九	17 三十	18 腊月初一	19 初二	20 初三	21 初四
22 初五	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一
29 十二	30 十三					

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1 十六	2 十七
3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 廿二	8 廿三	9 廿四
10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 三十	16 腊月初一
17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 初八
24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四	30 十五

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二
5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九
12 三十	13 腊月初一	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六
19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三
26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七
7 廿八	8 廿九	9 三十	10 腊月初一	11 初二	12 初三	13 初四
14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一
21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七	27 十八
28 十九	29 二十	30 廿一				

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 廿二
2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九
9 三十	10 腊月初一	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三
23 十四	24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十

2008年历表

Summary Calendar 2008

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七
6 小寒	7 廿九	8 腊	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五
13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二
20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九
27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四		

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 廿四
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 三十	8 一
9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八
16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五
23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 廿六	2 廿七	3 廿八
4 廿九	5 立	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
18 十四	19 十五	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24 二十
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 廿八	2 廿九	3 六	4 初二	5 初三
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 初一	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六
7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三
14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十
21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七
28 廿八	29 廿九	30 三十				

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 初四
2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 初一	29 初二

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1 廿五	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 三十	7 一	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 廿九
6 三十	7 一	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五	12 初六
13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二	19 十三
20 十四	21 十五	22 十六	23 十七	24 十八	25 十九	26 二十
27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四			

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三十	6 一	7 初二
8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九
15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六
22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三
29 廿四	30 廿五					

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1 七月	2 初二
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1 初一	2 初二	3 初三	4 初四
5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一
12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八
19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	31 初一	

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九
7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十
28 初一	29 初二	30 初三	31 初四			

ANNUAL PLAN

年度计划

200_

Memo	一月 JAN	二月 FEB
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ANNUAL PLAN

年度计划

200_

Memo	三月 MAR	四月 APR
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Memo	五月 MAY	六月 JUN
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ANNUAL PLAN

年度计划

200_

Memo	七月 JUL	八月 AUG
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ANNUAL PLAN

年度计划

200_

Memo	九月 SEP	十月 OCT
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

ANNUAL PLAN

年度计划

200_

Memo	十一月 NOV	十二月 DEC
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		



年 月



Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

作为领导者，应当学会规取远势，在大处胜人；视野狭窄、目光短浅，从来都是领导者的大敌。如果将战略和意志完美结合，便能驾驭成功。

NOTES :

健康宝典

保证健康十条黄金法则

- 一个目的——一切为了健康。
- 两个要点——烦恼时糊涂点，得意时潇洒点。
- 三个忘记——忘记年龄，忘记疾病，忘记怨恨。
- 四季不懒——运动健身。
- 五谷皆食——要注意合理搭配，五谷皆食，尤其要多吃粗粮。
- 六欲不张——喜、怒、哀、思、忧、恐，都要节制，避免大喜大悲。
- 七分忍让——凡事不必太认真，凡事要七分忍让，忍为高，和为贵。
- 八方交往——多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。
- 酒少烟除——不抽烟，少饮酒。
- 十分坦荡——心底无私天地宽。

年 月



Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

打倒犹豫不决这个大敌，会使我们不断地走向成功。我们由此所得到的自信力和他人对你的信赖感等种种所得，要比因怕犯错误而丧失决断力有价值得多。

NOTES :

健康宝典

人生黄金阶段的保健法则

25~39岁，这一阶段是人生社交活动和人际关系的展开阶段，需要健康的心理、健全的体魄、广博的知识、精湛的技术作为基础。为此，要及早预防、诊断和治疗慢性疾病，包括脂肪肝、心脑血管病、肿瘤、各种传染病和意外伤害等。

40~59岁，人到中年，是社会活动最活跃的时期，应尽可能及时治疗慢性病，以防止病情加重，特别是心脑血管病和某些肝病的恶化。还要注意荷尔蒙的适当补充，并且开始注意养生，以延缓全身各系统功能的衰退。

年 月



Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

机遇能改变人的一生，抓住机遇并运用机遇是智者所为；而智者更是寻找机遇、创造机遇的大师。

NOTES :

健康宝典

六招摆脱亚健康

1. 均衡营养：脂肪类食物不可多食，亦不可不食，缺乏脂类将影响思维。维生素要多吃，当人承受巨大的心理压力时，所消耗的维生素C将显著增加。
2. 保障睡眠：睡眠应占人类生活的30%时间，良好的睡眠能够有效增强免疫力。
3. 心胸开阔：要想应付各种挑战，通过心理调节维持心理平衡很重要。
4. 户外运动：户外运动对改善情绪很有帮助，哪怕仅是每天在上午光照半小时，对经常萎靡、有忧郁倾向的人都会很有效。
5. 劳逸结合、张弛有度：不能一直处于高强度、快节奏的生活中。
6. 静坐放松：每天抽出一段时间静坐，可以调整全身的脏器活动。