

Huo Li!

★最实用的企业员工健康培训手册★

活力

有效提高生命质量与
提升团队工作效率的绝好读本

杨婕/编著

健康体现着一种活力，一种蓬勃向上的朝气，一种势不可挡的冲劲，一种完美的工作状态。我们的团队需要的正是具备这种素质的人，他们对工作充满了热情、乐观、向上、诚实、敬业，对一切困难都不会退缩，他们绝对是企业的中流砥柱。

 中国纺织出版社



R13
Y201.1/2

Huo Li!

★ 最实用的企业员工健康培训手册 ★

活力

有效提高生命质量与
提升团队工作效率的绝好读本

杨婕/编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

编著本书,目的就是解决如今普遍存在的只顾埋头拼命工作,却忽视健康的问题,让读者能够真正认识到健康是功成名就的基础;认识到只有在保证身体健康的前提下,才能使工作更有成效。本书不是一本简单的健身本,您可以在本书中了解到员工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。读者可以以本书为参考,找出自己的疑惑,从而使您改变不良的生活习惯和工作状态。运用书中的理念,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成绩。总之,这本书希望能唤起读者为健康而努力。

图书在版编目(CIP)数据

活力:有效提高生命质量与提升团队工作效率的绝好读本/杨婕编著. —北京:中国纺织出版社,2005.1

ISBN 7-5064-3271-4/R·0060

I. 活… II. 杨… III. 健身运动—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131366 号

策划编辑:曲小月 版式设计:李 钢 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:139 千字 印数:1—12000 定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

I 健康,有效工作的基础

生命存在于人自身之中,生命的活力就是给人们驱除黑暗的亮光,而生命的基础就是健康。只有保持健康的身体,才能使我们有效地工作,并且享受快乐的生活。

1	什么是最重要的	3
	健康,人生之根本	3
	健康的真正含义	4
	别用健康赌明天	5
	关注健康	7
2	无处不在的亚健康	8
	亚健康,不容忽视	8
	是什么原因造成了亚健康	13
	做好亚健康的防治	14
3	身体给我们的讯号	18
	健康写在你脸上	18
	身体常见的危险讯号	20

身体对工作压力的反应讯号	22
4 健康问题带来的经营成本	25
健康造成的缺勤和员工流动	25
事故会让你加大支出	29
你要面临被诉讼的危险	30
5 容易被忽视的隐性成本	32
不容忽视的隐性成本	32
员工及其家人对公司的认可程度降低	34
健康出了问题,会打击创新与革新能力	37
导致无效的决策	40
6 健康风险对工作效率和生产效率的影响	42
失误增多,质量下降	42
健康问题会降低生产效率和利润率	43
不能自由发挥导致低工作效率	44
7 确认健康风险对团队的影响	46
成功未必孕育成功	46
把健康管理引入企业	48
员工健康,公司才有活力	50

II 警觉是改变的开端

习惯若不是你最好的仆人,就是你最坏的主人。对你的生活习惯提高警觉吧,或许你因此就可以化解工作、生活中的压力,还你一个健康的身体。

1 健康的隐患	55
----------------	----

高科技产品也有弊端	55
饮食不容忽视	58
时尚的背后	62
办公楼的健康隐患	64
2 压力与工作效率的关系	66
压力,健康的终结者	66
压力不是工作方式	68
让工作UP起来	70
3 骨牌作用——坏情绪是工作的克星	74
坏情绪像多米诺骨牌	74
赶快放下你的坏情绪	76
让坏情绪“EASY COME, EASY GO!”	79
4 人际关系对健康的影响	82
人际关系是笔宝贵的财富	82
人际关系是健康的摇篮	85
如何在职场中“如鱼得水”	87
5 可怕的习惯	91
不良的饮食习惯	91
办公室的恶习	93
上班路上的小毛病	101
6 疲劳是健康和工作的大敌	104
疲劳就是“透支生命”	104
别等疲劳才休息	106
为你的疲劳“开处方”	114

7 认识自身免疫力	117
检测你的免疫力	117
增强自身免疫力	120
免疫力并非越高越好	122
8 真正乐在工作	123
不做职场的“苦行僧”	123
勇于享受工作中的快乐	125
乐于在工作中思考	126
好心情才有好工作	128
爱工作,更要爱生活	130

III 由内而外地锻炼自己

认识到了健康是有效工作的基础,也认识到了警觉是改变的开端,那么,从现在开始,就改掉你的坏习惯,跟我们一起由内而外地锻炼自己,还自己一个健康的身体吧!

1 开始,健康的历程	135
保持健康并不难	135
男人健康投资建议	138
女性的健康投资重点	140
2 锻炼,采自天然的灵丹妙药	142
锻炼,使你灵魂和身体蜕变	142
运动到“家”:健康锻炼第一步	145
办公室进行曲:你最好的选择	148
强身健体八段功	150

3 有空做做健身操	155
天天做早操	155
下午锻炼身体好	158
睡前锻炼更有益	160
4 拥有健康办公室	163
关注你的办公室环境	163
检查你的办公室	165
改善室内空气质量	167
5 制定具体计划	169
让你的工作“有计划”	169
今天的事情,今天搞定	170
不要加班“上瘾”	171
回家了,让工作见鬼去吧	173
6 压力调节器	175
帮你在工作中透口气	175
别让工作扰了你的心情	177
记住:你不是老板的奴隶	180
将压力变为动力	181
7 神奇的自然疗法	183
让自己回归自然	183
CAM自然疗法	185
芳香疗法	188
冷热疗法及水疗	189
8 饮食的秘密	190

“富贵病”偏爱白领	190
坏习惯你要改掉	192
合理膳食最重要	195
营养早餐新概念	200
9 音乐的妙用	204
神奇的音乐疗法	204
音乐的催眠作用	206
为自己唱首心爱的歌	209
设计一份音乐菜单,让生活更惬意	211

生命存在于人自身之中,生命的活力就是给人们驱除黑暗的亮光,而生命的基础就是健康。只有保持健康的身体,才能使我们有效地工作,并且享受快乐的生活。

I 健康,有效工作的基础

生命存在于人自身之中,生命的活力就是给人们驱除黑暗的亮光,而生命的基础就是健康。只有保持健康的身体,才能使我们有效地工作,并且享受快乐的生活。

- ▲1 什么是最重要的
- ▲2 无处不在的亚健康
- ▲3 身体给我们的讯号
- ▲4 健康问题带来的经营成本
- ▲5 容易被忽视的隐性成本
- ▲6 健康风险对工作效率和生产效率的影响
- ▲7 确认健康风险对团队的影响



① 健康,有效工作的基础

生命存在于人自身之中,生命的活力就是给人们驱除黑暗的亮光,而生命的基础就是健康。只有保持健康的身体,才能使我们有效地工作,并且享受快乐的生活。

什么是最重要的

健康,人生之根本

在现代人的观念里,“事业、家庭、爱情”是人生最重要的三件事。是呀,有了成功的事业、美满的家庭、甜蜜的爱情,还有什么不满意的呢?其实,仔细想想,不只如此。从某种意义上讲,我们的一生中还有比事业、家庭、爱情更重要的“人生之根本”,那就是健康,健康的身体是我们从事一切事业的基础。

也许,你会有这样的观点:在拥有事业、金钱、地位和权力之后,会更有实力提升健康,可以买高级营养品、可以请更好的医生……如果抱着这种侥幸的心理,那你就大错特错

了。健康不是从一朝一夕中得来,而是日积月累的结果。我们常常听到有病的人说:“我真羡慕身体好的人,后悔当初太不注意身体了”,“我太贪吃了”……。这一切告诉我们,人们往往在缺乏健康或失去健康的时候才体会到健康的重要性。这也在提醒着还算健康的每一个人,从现在起,应该为自己积累健康,为家庭积累健康,为事业积累健康。

对于健康与事业、金钱、地位等等的关系,我们可以用一个形象的比喻,如果“1000000000”代表美好人生、“1”就代表健康,“0”代表事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……我们会发现,如果失去了健康的“1”,一切将等于“0”。因此,保持健康比拥有其他东西更重要,健康是人生之根本。

健康的真正含义

世界卫生组织号召:21 世纪我们要活得明白,不要死于愚昧无知。

那么,什么是健康呢?你理解它的真正含义吗?

也许你会一拍胸膛说:“喏,我没病,这就是健康。”然而这是远远不够的。健康对作为个体的人来说,首先应该是强健的体魄、充沛的精力、敏捷的思维、平衡的新陈代谢功能、正常的心理状态和生理反应,以及对疾病的强大的抵抗能力。对具有社会性的人来说,健康则进一步可表达为生命充满活力,具有良好的人际关系,具有灵活的、安全的完成 ze 常 ze 作的能力,具有充足的精力去享受生活 and 生命的乐趣、进行业余爱好的追求,以及可以迅速果断地应付意外的紧急

情况。

所以说,健康不只是一些指标性的东西,更是一种生活理念,是你生活品质的重要保证。在这样一个机会和压力都空前巨大的时代,你的生活品质,首先取决于你的身心是否健康,对生活环境是否适应,这需要有良好的生活理念来引导和支持你才能实现。

世界卫生组织把健康定义为:人人能够实现愿望、满足需要、改变和适应环境。这意味着健康是你生活的资本,而不是生活的目的。所以,你只有利用好了你这个资本,才可能持续地创造你的财富,创造你的事业机会。

别用健康赌明天

你是否听说过这样的话:40岁之前拿身体赚钱,40岁之后是拿钱养身体。这种说法在目前很流行。在现实生活中,你必须尽心尽力的工作才能跟上时代的步伐,在感觉特别累的时候,也只能用很少的时间去获得休息。当然,这些都是无可厚非的,作为有责任感现代人,你必须承担自己应尽的责任。

但是,必须提醒你的是:健康是你一生中最重要的资本,千万不要忽视健康。

前一段时间,国内某知名IT公司的一名年仅27岁的男性员工,刚到岗一个月,便突发脑溢血,现仍在医院治疗。从北京的一些大医院所反馈的信息中,我们得知,一些类似脑溢血的老年性疾病,现在正逐渐趋于年轻化。

专家分析说,现在越来越多的年轻人患上了脑溢血等“老年病”,其原因主要是没有良好的生活习惯、饮食习惯和作息时间观念。工作和生活的压力越来越大,长期的劳碌和经常的超时工作导致年轻人神经焦虑、心急心烦、心血不宁、心气不足,甚至肾脏虚损、肾阴亏损,而长期的气恼、闷闷不乐、争强好胜等也可导致肝火过盛等疾病。

为了工作而忽略身体健康,这是不值得提倡的生活态度。本来,追求事业、功名不是什么坏事,但如果你真的以放弃健康为代价来赢取这些东西就不值得提倡了,因为“身体是革命的本钱”,健康,是你一生最重要的资本。

我们在提到中关村时,所有的人都会竖起大拇指,因为中关村对中国计算机事业的发展做出了巨大贡献。自中关村成立之日起,“中关村人”的概念就随着一批又一批创造了“神话”的传奇人物而深深植根于国人心中。可是我们在对中关村人倍加赞赏的同时,也在另一个方面被误导了。我们传诵求伯君一箱方便面吃 30 天闭门编出 WPS 的故事,让人觉得英雄的最高境界,就是为了理想,为了事业可以忽略一切,甚至可以牺牲自己宝贵的健康和自由。

当社会越来越认识到健康的重要性,中关村人却依然固守着中关村精神。当我们看到 2003 年底公布的《中关村优秀企业家健康报告》当中,那些常见于 50 岁以上人群的疾病,如颈椎增生、骨质疏松和脂肪肝等,却惊人地出现在平均年龄只有 41 岁的第二届中关村优秀企业家和创业者身上时,我们不禁对中关村的精神内含产生了新的质疑。

我们不禁要问：你是否真的认为健康才是最重要的呢？你是否真的认识到健康问题正在侵害着你的生命呢？

毕淑敏曾经说过：“生命本身是特别复杂的过程，人类遭遇挑战的核心问题，是如何看待生命。”在这里，我们要向所有上班族奉上一句：“真爱生命，关注健康，别拿健康赌明天！”

关注健康

美国“9·11”事件中，世贸大厦被飞机撞击即将崩塌时，一位妇女凭着良好的体能和快速的反应能力，沿着楼梯，从100多层的楼上跑了下来，成为幸运的生存者之一。我们在感慨她的幸运、沉着、勇敢和执著时，是否会想到，良好的体能也是我们应付复杂环境和突发事件的必备能力呢？

遗憾的是，现代人往往不注重平衡的膳食和适当的体育锻炼，从而导致身体素质的下降，身体的敏捷性、平衡性、韧性、爆发力和耐力也随之下降。

回想一下，你是否为了赶公共汽车急跑一阵，上车后便感觉上气不接下气，甚至会心脏病发作？是否蹲下一会再站起来就眼冒金星，头晕目眩？是否略感疲倦就不能轻易恢复，夏天离开空调就极易中暑，秋天一吹凉风就感冒连连而久治不愈呢？如果是这样的话，那就应该提醒自己：要注意饮食健康了，要讲究食疗了，要注意锻炼身体了！好的开端永远不会晚。

在恒隆广场工作的小刘，去年刚毕业，他对自己的工作

环境是非常满意的,可得意没几个月,就愁眉苦脸起来。他说:“上大学的时候,差不多我每周都要参加一些体育运动,精力是比较充沛的。可上班以后整天就呆在办公室里,每天都感觉好像没有睡醒似的。我想,这就是所谓的亚健康吧。”所以,小刘走进了健身房,他的目的很明确:健康。

你也应该这样了吧?当然你可能会说你的工作比较繁忙,去健身房的时间很难抽出,这也许是事实。那么,我们有一些简单有效的锻炼方式(第三章有专节论述),你可以在工作的间隙里实现,以驱减疲劳、保持健康。

培根说过:“养身保健是一种智慧,非医学知识所能概括。”

养成和保证良好的健康生活方式和习惯,可以让人远离疾病和损伤,身心愉快,保证良好的生活质量,延年益寿;反之,不良的方式和习惯会让你身心痛苦,工作效率下降,短命减寿。

所以,你应该明白,对于你来说,健康是最重要的。只有拥有健康,你才能体会到生命的丰富多采。因此,从现在开始,你应该关注自己的健康,并且立即行动起来。

2 无处不在的亚健康

亚健康,不容忽视

你是否有过或正在经历这样的事情:任务完不成、报告来不及做、马上又得开会、新的任务又分派下来……长期沉