



领导干部 健康枕边书

领导干部自己的健康顾问

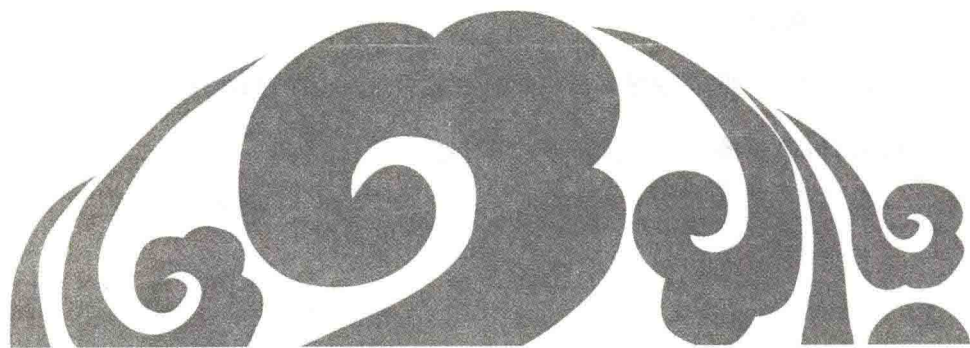
专门为领导干部精心打造的健康指南，全方位、多角度地解读了领导干部的健康密码，指导领导干部远离不良的生活方式，消除健康隐患，走向健康、快乐的人生。



赵广娜
编著



金盾出版社



领导干部 健康枕边书

赵广娜 编著



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

领导干部健康枕边书 / 赵广娜编著. —北京: 金盾出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5082-9292-2

I. ①领… II. ①赵… III. ①领导人员—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第046841号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

装订: 北京中创彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 1020 × 1200 1/10 印张: 50

2014年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

PREFACE

许多人都羡慕领导干部有智慧，有人脉，有追随者，有话语权，有力量……但是却忽略了领导干部所背负的使命、责任、压力、容忍、恐惧、担当……，更看不到领导干部因为高强度的工作、巨大的工作和生活压力而导致身体、心理出现的各种不适症状。在某省的省委保健委员会办公室的调查数据中，8199名省直机关副处级以上干部，高血脂、高血压检出率分别高达49.5%和34.6%，明显高于同龄的普通人群。孙德棣（网易代理首席执行官）、南民（中发电气董事长）、张生瑜（同仁堂前掌门人）、王江民（江民杀毒软件创始人）、汤君年（汤臣集团创始人）、王均瑶（均瑶集团创始人）……这一长串名单上的每一位，都是非常成功的企业家，都拥有无可限量的美好前景，但都因为劳累，绷断了生命之弦，在人生的黄金年华便早早逝去，不能不令人扼腕长叹。在深圳，伴随着特区十多年的快速发展，当初的创业精英已有近3000人逝去，其逝世平均年龄为51.2岁，比全国第二次人口普查广东省平均寿命76.52岁低25.32岁。面对这一串串令人触目惊心的数据，一位医学专家一语道破玄机：“他们缺乏健康智商！”

领导干部智商高、情商高、财商高，但唯独“健康智商”低。有人用“10000……”来表示一生的成就，事业、爱情、家庭、财富……都是后面的“0”，而只有健康才是前面的“1”，没有健康的“1”，后面所有的“0”都失去意义；输了健康，赢了世界又如何？工作是种美德，但不应以生命作为代价。疯狂工作并不是一件美妙的事，它在带给你金钱、地位和成就感的同时，也消耗着你的健康，吞噬着你的生活。人应该学会一边工作，一边生活，保持健康的身心，快乐地享受人生。想要保持一个健康的身体，就要有好的健康观念、规律的作息习惯、科学的饮食习惯、持之以恒的锻炼习惯，学会主动休息与劳逸结合，保持心情舒畅。

按生物钟作息，即按照人体自身的生理节律来安排作息：按时就寝，按时起床，三餐定时定量。坚持合理运动，领导干部的工作往往有静而不动的特点，而最易使人疲惫的莫过于长期不活动。运动医学专家认为，要想保持持久旺盛的精力，需要经常运动，以增加体能储存，每周散步4~5次，每次30~45分钟，或一星期进行3~4次温和的户外活动，每次30分钟，都是必要的。经常运动的人，肌肉的萎缩和力量的减退可推迟10~20年，血压可保持稳定的正常水平。运动还能推迟神经细胞的衰老，帮助废物排出，从而起到防癌抗癌作用。长期坚持健身跑和徒手体操，人体的新陈代谢和工作能力会大大加强。学会主动休息，而不是累了才休息。人体持续工作愈久或强度愈大，疲劳的程度就愈重，消除疲劳的时间也就愈长，主动休息，不仅可保护身体少受或不受疲劳之害，而且能大幅度提高工作效率。在日常生活中可以试试利用穴位来按摩保健。

穴位是人体自身就携带着养生的“大药”，是防病、治病的法宝。穴位按摩可随时随地操作，简便易学而且实用。如果身体某脏器或部位出现不适，如头痛、牙痛、眼涩、肩酸、腰痛等，可以试试按摩穴位，有意想不到的疗效。注重健康的领导干部，更是可以再喝点茶，在细细品味茶香的同时，便能达到保健的效果，可谓是再惬意不过了。

想拥有健康的身体，除了平时的锻炼和保健外，拥有健康的办公环境，营造良好、舒适的居家环境也是必不可少的。更为重要的是要养成健康、快乐、有序的生活方式。记住，你越健康，工作效率会越高，人际关系也会发展得越好，工作质量更会显著提升。由于你的健康对你至关重要，你绝对应该把培养健康的生活习惯放在首要位置上。自己的身体自己最了解，只要刻意地采取一些行动，久而久之，当这种行动变成习惯后，你也就与健康相伴了。试着翻翻《领导干部健康枕边书》，读一读，再试着把它置于床头手边，时常翻阅。你或许会发现，原来，健康能与它结伴而来！



绪论 像经营资本一样经营你的健康——领导干部健康警报	1
为什么有些干部英年早逝	1
疾患为什么常找上领导干部	2
好领导千万不要倒在工作岗位上	3
健康是成就一切的最重要资本	4
第一章 全面评估——领导干部自测自查身体健康状况	6
头部自测自查	6
从面色看健康状况	6
从眼睛看健康状况	7
从嘴唇看健康状况	8
从舌头看健康状况	9
从耳朵看健康状况	10
从人中看健康状况	11
四肢自测自查	12
从手部看健康状况	12
从足部看健康状况	13
躯干自测自查	14
从乳房看健康状况	14
从颈部看健康状况	15
从胸部看健康状况	16
从腹部看健康状况	17
从腰部看健康状况	18
皮肤自测自查	19
从皮肤的颜色看健康状况	19
从皮肤的皱纹看健康状况	19
从皮肤受损情况看健康状况	20
人体排泄物自测自查	21
从汗液看健康状况	21
从痰液中看健康状况	22
从大便看健康状况	23
从尿液看健康状况	24
认识唾液和鼻涕	25
精神和意识自测自查	26
精神抑郁的自我检测和治疗	26
健忘也要引起足够的重视	27
从脾气看健康状况	28
从睡眠看健康状况	29
从意识看健康状况	30
第二章 从超负荷的工作中解脱出来——领导干部压力释放	32
别让压力压垮你	32
压力是什么	32
领导干部压力的来源	33
压力与人的性格	33
看轻压力轻松应对	35
抑郁症的自我管控	36
压力该如何释放	37
正确应对压力的 5 种方法	37
科学的工作减压法	38
解除工作压力的 4 大疗法	39
学会与压力和谐相处	40
克服压力的 10 个生活小妙招	40
巧用饮食来减压	41
领导干部减压“呼吸操”	43
下班后解除压力 6 个方法	44

第三章 别让工作伤了你（一）：缓解慢性疲劳、失眠和头痛 46

如何缓解慢性疲劳	46	远离失眠的 5 种好方法	56
领导干部警惕慢性疲劳综合征	46	调节失眠的心理养生术	57
长期疲劳容易催生肾炎	47	这些食物可以带你进入梦乡	58
你是不是“工作中毒”了	47	安神中药可以帮你快速入睡	59
可以帮助领导干部避免脑疲劳的 食物	48	合欢花和心志，助睡眠	60
坚果有助于提高抵抗力	49	如何缓解头痛	60
踏脚趾就可以消除紧张和疲劳	50	领导干部为什么经常头痛	60
用咖啡减轻疲劳要讲究方法	50	头痛了应吃什么，不该吃什么	62
如何缓解失眠	51	什么运动和方法可以缓解头痛	63
什么是失眠，失眠的种类有哪些	51	头痛了要戒烟限酒	64
如何预防失眠	52	头痛了怎么调整自己的起居	65
要改变的 6 大睡眠恶习	54	什么样的起居环境会引起头痛	66
让领导干部睡个好觉的按摩操	55	头痛的按摩和中药疗法	67
		快速缓解头痛的小妙方	68

第四章 别让工作伤了你（二）：远离“三高”与肥胖 69

远离高血压	69	远离高血糖	87
患者怎么过好每一天	69	领导干部要注意防控高血糖	87
患者必须坚持的饮食原则	70	糖尿病的症状和三种类型	88
食物“五味不过”降血压	71	糖尿病患者必须摄取的 11 种降糖 营养素	90
一日三餐怎么安排才是对的	72	患者必须坚持的饮食原则	92
吃什么油最有益于身体	73	糖尿病患者可以吃什么中药来调理	93
高血压患者运动应该注意什么	74	糖尿病到底能不能吃水果	94
管理好自己的情绪	75	运动时应该注意的事项	95
按摩两个穴位也有降压功效	76	勿陷入七大心理误区	96
血压高并感冒时首选中成药	77	糖尿病患者的四季调养之道	98
洗澡前后要注意的种种细节	77	糖尿病患者感冒了要注意什么	99
如何监测和测量血压	78	看舌头就可以知道血糖控制得 怎么样	100
远离高血脂	79	远离肥胖	100
什么是高血脂	79	领导干部的肥胖是从哪里来	100
高血脂离自己有多远	79	如何判断是否肥胖	101
患者必须坚持的饮食原则	81	肥胖者饮食要注意什么	102
不同类型高血脂患者怎么吃	82	肥胖者要如何运动	103
高血脂的饮食禁忌大搜罗	83	肥胖者应该保持心理健康	105
有氧运动是高血脂的特效药	84	肥胖者可以用中药调理	106
保证充足睡眠有利于降血脂	84	肥胖者如何自我检测	106
并非胖人才预防高血脂	85		
学会科学检查自己的血脂	86		

第五章 别让工作伤了你（三）：保养好脏腑，身体才健康 108

经常应酬如何保养脾胃	108	保护脾胃的 5 种简易方法	111
饮食和脾胃的关系	108	八段锦中的养脾胃妙法	113
脾胃好坏的自我测评	109	精神养脾法	114
健脾利胃吃什么	109	上了胃火，怎么去胃火	114
培养良好的饮食习惯	111		

经常喝酒如何保养肝脏	115	养肺护肺的运动法	121
酒和肝脏的关系	115	拍拍打打来养肺	122
肝脏的心理养护	116	款冬花茶润肺治咳嗽	122
绿色食物可以养肝护肝	116	不上肺火的生活	123
月季花炒猪肝补肝养血最适宜	117	经常劳心伤神如何养心	124
甘草泡水, 护肝养肝效果好	118	是什么伤了我们的心	124
肝脏的睡眠养护	118	老子的养心学	125
上肝火, 如何降肝火	119	养心的食物有哪些	126
经常抽烟损害肺脏	119	各种养心粥补心效果好	127
抽烟和肺的关系	119	心火上炎, 怎么去心火	128
养肺护肺的饮食法	120		

第六章 领导干部差旅如何呵护自己的身体 130

出差易疲劳怎么办	130	出差遇到意外伤害怎么办	137
出差水土不服怎么办	131	出差遭遇气候突变怎么办	138
出差睡眠不好怎么办	132	出差时得病怎么办	138
出差拉肚子怎么办	133	出差时抑郁烦躁怎么办	139
出差晕车晕船怎么办	134	出差坐飞机耳痛怎么办	140
出差胃不舒服怎么办	135		

第七章 让健康成为一种资本——领导干部运动保健计划 142

适合领导干部的户外运动	142	晨起运动 5 不宜	152
快步走好处多	142	运动补水很重要	153
散步有助于健康, 但也讲究方法	143	运动后要注意的健康细节	154
慢跑要注意什么	144	运动与饮食的关系	155
长跑是中青年领导干部的运动良方	145	七大营养素和运动的关系	155
骑自行车锻炼更适合女性领导干部	147	运动项目和饮食的搭配	156
老少皆宜的太极拳	148	运动前后的饮食要求	157
领导干部日常运动常识	149	运动时间和饮食的生活常识	158
运动 6 忌	149	运动中禁忌的食物	159
科学运动要适度	150	运动后多吃碱性食物	160
偶尔运动等于暴饮暴食	151		

第八章 饮食有节保健康——领导干部饮食营养与健康 161

人体必需的营养素	161	食物的五味与归经	172
营养的前提是合理膳食	161	五谷宜为养, 失豆则不良	173
能量不平衡, 疾病缠上身	162	“五色食物” 养五脏	174
维生素是维和部队	163	给自己制定饮食计划	175
食物能量计算三部曲	165	每天各种食物怎么吃	176
3 大营养素给生命供热	166	平衡膳食巧安排	177
人体少不了矿物质	167	饮食的八大法则	178
补钾多吃菌类和绿叶菜	168	生活中的饮食误区	179
不喝水一定会生病	169	蔬菜之间怎么搭配着吃	180
口味重让你的身体处于危险境地	170	怎么吃好每天 3 顿饭	182
健康饮食的黄金法则	171	早晚必须要有一次喝粥	182
吃得健康, 你就不健康	171	每天一餐应有一菌	184

名贵食材的平民替身	185	酒加冰块可降低酒精的摄入量	193
牛奶到底好不好，怎么喝	186	女性领导干部不宜以茶代酒	194
谈肉色变该不该	187	少喝汤汁少吃海鲜	195
水果什么时候吃最好	188	吃饭时抽烟对身体危害大	196
怎样吃蒜最营养	189	饭后不宜立即吃水果	197
主食不能过于精细	190	尽量少使用一次性筷子	198
如何在饭局中吃出健康	191	如何吃火锅	199
赴宴之前饼干垫底	191	警惕饭馆里的地沟油	200
多吃盘饰青菜	192	健康吃烤肉	201

第九章 拒绝药物伤害，领导干部穴位按摩保健 203

从头到脚的自我保健	203	贫血	224
头部保健按摩——乌发益智	203	全身疲劳	225
面部保健按摩——改善气色	204	手足多汗	226
耳朵保健按摩——提高听力	205	心绪不宁	227
眼睛保健按摩——缓解眼不适	206	落枕	228
胸部保健按摩——增强心肺功能	207	常见病特效穴按摩	229
乳房保健按摩——预防乳疾	208	头痛	229
腰腹部保健按摩——增强消化功能	209	眩晕	231
肩部保健按摩——灵动双肩	211	感冒	232
腿部保健按摩——走路更轻松	212	肩周炎	233
膝关节保健按摩——远离疼痛	213	高血压	234
踝关节保健按摩——享受步行的快乐	214	糖尿病	235
日常不适特效穴按摩	215	慢性胃炎	236
近视	215	慢性胆囊炎	238
耳鸣	217	慢性肝炎	239
过敏性鼻炎	218	慢性肠炎	240
牙痛	219	冠心病	241
便秘	221	颈椎病	242
腹痛	222	坐骨神经痛	243
鼻出血	223	腰椎间盘突出	245

第十章 喝茶喝出健康来——泡杯好茶不生病 247

茶色不同，保健功能亦不同	247	春季喝花茶	257
清热解毒的绿茶	247	夏季喝绿茶莫喝凉茶	258
温肾暖胃的红茶	248	秋燥喝秋香乌龙茶	259
乌龙茶，润肺生津的秋冬茶	249	冬季喝红茶和熟普洱茶	261
普洱茶，减肥降脂的营养茶	251	送你9杯养生茶	262
降血脂抗血栓的白茶	252	生津解暑	262
预防糖尿病的黑茶	252	提神解乏	267
了解体质喝对茶	253	减肥降脂	272
阳虚怕冷的人适合喝红茶	253	健脾助消化	277
湿气重的人适合喝绿茶	254	排解烟毒	280
阴虚燥热的人睡前不要喝茶	255	疏肝理气	283
容易疲劳的人适合喝普洱茶	256	明目护齿	286

清咽利喉	292	去燥润肺	296
第十一章 生活有序寿更长——适合领导干部的生活起居方式	299		
按时睡觉，不要熬夜——熬夜		不要随随便便地掏耳垢	314
等于熬命	299	不管什么情况下都不憋尿	315
早起让床透透气，杀杀菌	300	新买来的衣服一定要泡洗	316
晨练后睡“回笼觉”有损健康	301	穿睡衣也要有讲究	317
不要蒙头睡觉	302	要有和谐的性生活	318
让家务活变成健身操	303	不趴在办公桌上午睡	320
使用手机遵守健康守则	304	不用塑料器皿喝水	321
报纸上的隐藏杀手	306	慎用芳香剂	322
过滤嘴香烟的害处有增无减	307	睡前保持头发干燥	322
如厕时不要看书	308	以浓茶解酒的误传	323
一个星期洗三次澡更健康	309	带病工作危害大	324
沐浴时间不能太长	310	不要跷二郎腿	325
饭后四大错误习惯要摒弃	311	累了才休息要不得	326
洗手液要少用	312	穿什么样的衣服更健康	327
刷牙的6个禁忌	313		
第十二章 兴趣广泛多思考——适合领导干部的休闲方式	329		
读书看报——提升专业素养的好途径	329	野外垂钓——“放飞心情，修身养性”	332
练习书法——养浩然之气，积渊博之才	330	种花养草——“怡情悦性，快乐健身”	333
户外三浴——亲近自然，身体更健康	331	欣赏歌剧——放松心情，提升气质	334
游山玩水——“仁者乐山，智者乐水”	332		
第十三章 活出一个好心情——领导干部如何保持心理健康	336		
什么让领导干部的心理出了问题	336	领导干部如何让疲惫的心灵得到放松	344
什么样的心理才算健康	336	心安茅屋稳，性定菜根香	344
领导干部常见的心理问题	337	摒弃浮躁，做心淡恬静的“素心人”	345
什么是领导干部的心理问题污染源	339	与其瞻前顾后，不如尽享当下	346
自我意识决定心理健康	340	静心，让自己拥有一片宁静的天空	347
领导干部如何走出职业倦怠的困境	341	安定祥和，让焦虑化为乌有	348
职业倦怠是“流行病”	341	清心寡欲，不在欲海沉浮	349
领导干部为何也“倦怠”	342	灭掉心头火，可得心底清凉	349
预防和缓解职业倦怠的宏观路径	342	一笑泯得失，看淡人生苦乐	350
减轻和消除职业倦怠的有效方法	343	看不开的就放下，保持淡定心自安	351
第十四章 营造健康的办公环境——领导干部的办公室保健	353		
减少电脑辐射	353	记得给办公室通风	358
预防办公室火灾	354	关注办公室的温度和湿度	359
远离空调综合征	355	正确使用加湿器	360
注意打印机的危害	356	饮水机也要注意卫生安全	361
谨防办公楼综合征	357	办公室地毯是藏污纳垢之地	362
拒绝二手烟的毒害	358	带菌带毒的门把手	363

经常清理办公室的窗户	363	办公室的光污染	366
“肮脏”的办公椅	364	健康系数偏低的坐便器	367
定期清理电脑键盘	365	远离办公室噪声污染	368

第十五章 营造健康的居家环境——领导干部的居家保健 369

谨防电视病	369	你所不知道的窗帘污染	376
“电冰箱肠炎”的预防	370	养花也要谨慎	377
小心洗衣机里的霉菌	371	留意饲养宠物的疾病	378
吸尘器的危害性	372	警惕“电磁病”	379
沙发并不干净	373	有效降低室内甲醛的污染	380
固定电话是疾病传染的媒介	373	关注厨房、卫生间的污染	381
微波炉污染	374	拖鞋也是健康的不利因子	382
大理石的危害	375		

第十六章 健康需要随季应变——领导干部四季养生保健 384

春季如何保健	384	秋季如何保健	396
春季养生先养肝	384	秋季养生先养肺	396
春季如何助发阳气	385	秋季应该吃的 10 种健康食物	397
春季应该吃的 10 种健康食物	386	秋季饮食禁忌	398
春季饮食禁忌	387	秋天运动注意事项	399
适合春天做的户外运动	387	秋冻可以提高免疫力	400
5 种方法消除春困	388	5 种方法防秋燥	401
春季要预防的 6 种疾病	389	秋季要预防的 5 种疾病	401
夏季如何保健	390	冬季如何保健	402
夏季养生先养心	390	冬季养生先养肾	402
夏季应该吃的 10 种健康食物	391	冬季应该吃的 10 种健康食物	403
夏季饮食禁忌	392	冬季饮食禁忌	405
夏季运动注意事项	393	冬天运动注意事项	405
5 种方法防治苦夏	394	5 种方法防冻疮	406
夏季要预防的 5 种疾病	395	冬季要预防的 6 种疾病	407

第十七章 女性领导干部的自我保健与养生调理 409

女性领导干部气血养生法	409	经期女性如何保养	420
气血十足是人生的根基	409	营养素帮你愉快度过月经期	420
正气足百病无，各种气怎么补	409	饮食宜忌要记牢	420
补气血，先要调理好脾胃	411	月经期间不宜做的事情	421
活血补血，就找血海穴	411	月经老是提前怎么办	422
晚上泡泡脚，补血活血最简单	412	月经老是延后怎么办	423
是什么动了你的气血	413	痛经怎么办	424
自测：你的气血是否充足	414	月经量过少怎么办	425
女性领导干部要呵护私有花园	415	月经量过多怎么办	426
全面呵护，让乳房美丽而健康	415	闭经怎么办	427
健康阴道，女人通向幸福的门廊	417	孕期女性如何保养	427
呵护卵巢是女人的必修课	418	孕妇补充叶酸能防胎儿畸形和	
养好子宫，是女性健康貌美的源头	418	宫颈癌	427
		轻松应对早孕反应	428

如何让孕妈吃出好孕	429	3 大补钙方法解决女性骨质问题	443
胎儿发育与孕期营养有重大关系	431	女性更年期的月经变化及对策	444
这些产前检查有必要吗	431	更年期的心理症状和心理调节	445
做个健康的大龄妈妈	434	和谐的婚姻生活让女人安然度过 更年期	446
孕妇乳房呵护应从孕期开始	435	更年期女性要多注意起居饮食	447
双胞胎孕妇应注意什么	436	更年期的食疗保健	448
谈谈孕期的“理想体重”	437	女性领导干部如何摆脱妇科病	449
有良好的睡眠，才有好心情	437	打通三焦经治疗内分泌失调	449
边怀孕边工作要注意	438	盆腔炎勿忽视，食盐热敷效果好	450
孕产妇保养十大误区	439	防治乳腺增生的两个穴位	450
孕期皮肤保养七要素	440	外敷芒硝和大黄，赶跑急性乳腺炎	452
跟妊娠纹说拜拜	441	常喝三红汤，告别缺铁性贫血	452
更年期女性如何保养	442	白带异常就喝山药莲子粥	453
中老年女性的生理变化	442		
第十八章 不同年龄段领导干部的自我保健与养生调理	455		
青年领导干部的自我保健	455	中年人的 4 个怎么办	461
过劳是青年健康的“隐性杀手”	455	3 大诱惑，中年男性必须要抵制	462
可别先用命挣钱，后用钱买命	456	老年及退休领导干部的自我保健	463
学习小蜜蜂，拼脑拼劲不拼命	457	从容度过男性更年期	463
中年领导干部的自我保健	458	寻找美味与营养的平衡点	464
男人四十是道坎，该如何度过	458	老有所乐，打造精彩黄昏生活	465
驾好中年的“三驾马车”	459	老年人专属自己的运动不能少	466
中年人想健康，牢记 4 句话	460	用药与医疗，做好自己的保健医生	467
第十九章 别让误导害了你，做自己的健康顾问	469		
身体健康的标准	469	大病初愈，如何恢复身体	477
做自己的心理医生	470	药物不是万能的	478
查看自身的体质	471	大小病的自我区分	479
定期体检很重要	472	常见病的自我治疗	480
有病不能乱投医——就医指南	473	不要迷信偏方	481
不要讳疾忌医，也不要小题大做	474	制定合理科学的健康计划	482
没事学点养生知识，自己给自己当 医生	475		

》为什么有些干部英年早逝

中国向来有“五福临门”的喜庆说法，所谓五福指的是长寿、富贵、康宁、好德、善终，其中长寿被摆在了最重要的位置，而富贵则被放在了后面，可是现实生活中这样的排序往往被颠倒过来，功成名就成为了最重要的选择，成为了生活的主旋律，而对于富贵的过于执着追求，往往都是以牺牲健康为代价。

这种现象通常都发生在忘我工作的领导干部身上，近些年来，英年早逝的领导干部数量不断增加：爱立信中国总裁杨迈因为长期处于高强度的工作中，身体损耗很大，在某次健身过程中心脏病突发，最后不治身亡，年仅 54 岁；均瑶集团的董事长王均瑶长期超负荷工作，导致身患肠癌，最终因为肺部感染而去世，年仅 38 岁；重庆市检察院职务犯罪侦查局侦查处副处长龚勇同志因为长期超负荷工作，突发心肌梗死而死亡，年仅 39 岁；中国沈飞集团董事长罗阳因为长期超负荷工作而突发心肌梗死，牺牲在了工作岗位上，年仅 51 岁；2012 年 7 月，某位淘宝女店主忙于进货上架，连续通宵熬夜，最终因为过劳而死在了睡梦中，年仅 24 岁……

这样的名单还可以列的很长，这些死亡案例中，最常见的现象为过劳死。我们总是会感叹：这些人明明拥有良好的生活条件和令人羡慕的工作，为什么会突然逝去呢？可我们通常只知道他们表面上的风光，却不知道背后工作的艰辛以及所要承受的巨大心理压力。

一般来说，导致干部早逝的原因有以下几个：

1. 工作量大

“累”是上班族普遍的心声，无论是普通的职员，还是高高在上的领导干部，都难以避免工作累的奇怪定律，而导致工作劳累的主要原因就是巨大的工作量。现如今，社会节奏变得越来越快，人们的工作效率也必须相应地得到提高，而工作量也会不断增加，面对繁重的工作任务，每天要做的就是辛辛苦苦熬到下班，然后接着熬夜加班，休息时间被大量占用，用餐时间也被大量排挤，这样一来，身体状况一天不如一天，等到了某个难以承受的临界点，最终可能引起过劳死。

2. 工作压力大

工作压力来源于自身的责任。都说能力越大，职位越高，责任也就越大。领导干部比一般人要承受更大的压力，作为管理者和负责人，他需要对整个组织的正常运行和发展负责，而且不能出半点差错，这种责任感和使命感常常使干部们被迫承担巨大的压力，而长期处于这种高压之下，会引起抑郁症，或者因为压力超出正常的心理承受范围，而导致精神崩溃。

3. 工作枯燥

你可能每天都在重复某一些工作，这种工作方式往往会让人产生厌倦心理，可是为了生存，你不得不继续重复工作下去。久而久之，这种单调且缺乏创新的工作模式会带来很大的心理障碍，而且很容易导致身体疲劳，这样一来就可能导致意外的出现。

4. 心理障碍

由于工作、职位、生活等原因，多数领导干部都存在一定的心理障碍，一方面是工作造成的心理压力，另一方面则往往是环境因素，比如很多人拥有满腔的热血和抱负，可是现实环境往往让他们无所适从，无法施展自己的才能，不得被迫妥协，做一些违心的事。一旦自己难以适应环境，现实和理想、价值观发生激烈冲突，就可能带来严重的心理问题。

其实无论如何，健康永远都是最重要的，马克思曾经给自己的女儿写过一封信，在信中他引用了一则阿拉伯寓言，大意是一个哲学家让船夫渡他过河，两个人在渡河的过程中攀谈起来，哲学家：“船夫，你学过外语吗？”船夫回答说没有。哲学家又问：“那你学过历史吗？”船夫摇摇头，哲学家于是感叹说：“那你失去了一半的生命。”这时候一阵狂风将小船吹翻了，船夫于是问：“你会游泳吗？”哲学家惊恐地回答说：“不会。”船夫：“那你即将失去整个生命。”

在这里，外语和历史或许就象征这财富、名利、地位、学识，哲学家虽然通过自己不懈的努力赢得了这一切，却输掉了自救的基本能力。所以生命是最重要的，健康意识才是最重要的，没有了健康，你所获得的一切也都只是空白。

》疾患为什么常找上领导干部

曾经有领导干部戏言：“领导干部有权力，有地位，此外还有什么呢？无非是比常人更多的病痛。”这是一句大实话，事实上，相对于普通职员来说，领导干部更容易患上疾病，尤其是一批中层和基层的干部，这些人往往被称为夹心层，工作压力往往比其他人更大一些，所要面临的各种问题也要更加复杂一些。

有人曾做过统计，领导们患心脏病的风险是普通职员的3倍，过劳致病的风险是普通职员的1倍，患高血压的几率要比普通人高出50%，患颈椎病和腰椎间盘突出的几率比一般人高30%，患抑郁症的几率比一般人高出70%。这些资料未必完全正确，但是却给领导干部敲响了警钟：疾病似乎更青睐于职位更高、工作更忙碌的人。一般而言，造成领导容易生病、多病的原因在于工作，工作压力、工作环境往往会增加健康风险。

1. 工作压力大

领导容易生病的最大原因就在于平时不仅要对自己繁重的工作负责，还要对自己的上司和职员负责，需要对组织的发展负责，这些形形色色的工作任务和职责会增加工作压力。而长期处在巨大的工作压力之下，人的身体和心理都容易出现疲劳状态，从而身体的免疫力降低，这样疾病就易趁虚而入。

2. 排遣渠道少

繁重的工作和巨大的压力往往让人疲惫不堪、苦不堪言，而且你可能一直都得继续面对下去，因为似乎总是有忙不完的工作。真正的问题在于你往往难以找到合适的排遣方式和渠道，想要休息，你会发现自己每天晚上到了十二点可能还要熬夜加班，想要出去运动、旅游并放松一下，却发现根本挤不出一段时间，而且那些有限的时间用来睡觉尚且不足。有时候想要找个人诉说一下，却发现自己满腹牢骚和委屈是有口难言。你不断承接工作的压力，却无法及时排遣这些压力，时间一长，压力会最终压垮你，并引起疾病。

3. 缺乏运动

生病的原因在于过度损耗身体，而从另一个方面来说则是因为体质虚弱、身体免疫力太弱。对于大多数领导干部而言，身体都偏于虚弱，机体的抵抗力和免疫力会比其他人要低一些，原因就在于平时忙于工作而缺乏身体锻炼。长



长期处于高强度、超负荷的工作中的人，易产生健康问题。

时间不锻炼身体，长时间不参加户外运动，身体的组织功能就会退化，机体的自我保护能力也会不断下降，这样一来，疾病一旦缠身就会很快侵蚀身体。

4. 生活不规律

由于工作问题，很多领导的生活状态被严重扰乱，原有的生活规律也被打破，正常的饮食起居都受到严重的影响，比如睡眠不规律、饮食不规律。尤其是饮食不规律不合理，更是引起健康问题的罪魁祸首。都说“病从口入”，不健康不合理的饮食习惯，常常会对身体健康造成威胁，从而导致新陈代谢的失衡。不规律的生活，常常会导致身体自我调节功能的紊乱，从而诱发各种疾病。

特别提示：心理调节同样重要

在保养身体的时候，为了防止疾病的侵害，首先会想到进行身体锻炼，改善饮食习惯，改良生活习惯等，可是却常常会忽略心理调适，忽略对心理状态的调节和治疗。其实，努力改善心理状态，调整情绪，比如经常保持微笑，保持好心情，这样就能够有效提高身体对疾病的抵抗力和免疫力，疾病自然而然就会远离你的身体。

》好领导千万不要倒在工作岗位上

很多领导都是工作狂，只要一上班就拿出一副拼命三郎的姿态，表现出极大的工作热情和干劲，工作不完成就不吃饭、不睡觉，工作没落实到位，就不会想到好好放松自己。这种工作的积极状态固然值得表扬，但是存在很大的安全隐患，尤其是在身体健康的保养方面，很容易在工作和健康方面出现失衡现象，导致健康出现问题，甚至危及生命。其实好的领导应懂得如何调剂自己的生活，懂得在生活、工作、健康三者之间做出调整，尽可能达到平衡状态。

1. 抓住重点，减少负担

领导不能事无巨细一肩挑，因为每个人的时间、精力、体力、能力都有限度，每个人都只能在有限的时间和精力中去做最适合自己的事，去做自己最应该去做并能够创造最大价值的事，最好的选择就是抓住工作重点，做那些最重要的工作。工作应该分清主次，不能盲目地一把抓，这样可能会因小失大，不仅浪费精力和人力，还会造成更大的工作损失。所以，平时在有限的时间和精力中，应该重点做一些自认为最重要的事，倘若时间有盈余，而且自己尚且能够承受，那么再增加做一些次要工作。

2. 注意休息，恢复身体

好领导不仅仅要在工作中发挥榜样作用，发挥不怕苦不怕累的精神，更应该懂得劳逸结合，休息和工作并不应该被对立起来，不要因为担心休息时间过长会影响工作进度而选择放弃休息的时间，这样做显然不科学。其实，休息和工作时相辅相成的，工作时间长了，需要及时进行休息来恢复和调整身体状态，从而为下一次工作积蓄足够的力量。而休息时间一长，人往往会变得无所事事，这时候做一点事情反而能够很好地调剂生活，改善生活状态。所以对于长时间处于高强度工作状态下的领导而言，的确需要停下来休息一会，为自己的身体充电。



锻炼身体，增强体质。

3. 锻炼身体，增强体质

每天都在办公室里忙碌，很容易觉得疲劳，身体容易患上疾病，而且工作效率也会变得低下，这时需要保证正常的休息时间来调整身体。除此之外，还需要锻炼身体，平时多参加一些户外运动，可以放松身体、缓解疲劳。另外，锻炼身体能够增强体质，提高身体

的抵抗力和免疫力，从而能够有效预防疾病，保证身体的健康，这样反过来对工作会产生积极作用。

4. 改变活法，调节心态

有人说领导干部的生活是最单调的，这话有一定的道理。一般而言，领导们除了上班工作就是参加应酬活动，生活相对单调乏味，这种枯燥的生活很容易诱发心理疾病。而且心理学家发现，生活越是枯燥的人就越容易在工作中发泄和证明自己，严重者容易变成工作狂，这样就增加了工作中患病的风险。所以，领导干部应该适当改变自己的生活方式，除了日常的工作之外，还可以丰富一下自己的业余生活，比如阅读和听音乐，或者和别人一起去唱歌、旅游，这样可以丰富自己的精神生活，改善和调节自己的心理状态。

如果你自认为是一个合格的领导，是一个对组织、职员、上司负责的好领导，一个时时刻刻以集体利益为重的人，那么更要意识到自己身上的责任和价值，然后认真保护好自己的身体，因为你需要一个健康的身体来支撑你做得更多、走得更远。

》健康是成就一切的最重要资本

很多人认为赚钱、赢得名声、获得好职位才是工作和生活的重心，尤其是年轻的一代，生活压力比较大，对于财富的需求和渴望往往要比其他人更高更大，他们会自觉不自觉地将财富当成人生成功的重要标志。而在追求人生成功的道路上，往往会费尽心力工作，而忽略对身体健康的保护。很多人都会选择先照顾工作后顾及健康、先赚钱养家后靠钱治病的生活模式。

然而健康才是最重要的资本，是获得名利、地位、财富、声望的重要保障，没有了健康的保驾护航，想要获得成功，就会变得更加艰难。所以即便是为了工作，为了获得更大的工作效益和利益，也要注意保护身体。因为只有保持身体健康，才能够更好更多地完成工作，才能够在工作中创造出更大的价值。可以说健康是保证工作业绩的重要条件。

1. 健康能保证你的工作效率

想要保证良好的工作状态，除了提高工作效率，还离不开健康的身体。因为身体在疲劳或者有疾患的状态下，无论是注意力、灵活度、思维的灵敏度、记忆力等方面都会出现一定程度的下降，如此一来，工作必定会受到影响，还很容易出错；而健康的身体往往能够为工作提供足够的体力、耐力、专注度、创造力，这样工作的时候就能够事半功倍。

2. 健康能延长你的工作寿命

好领导应该是“将所有的精力全部投入到工作之中”，应该是“为工作付出所有的一切”，但是好领导更应该有“健康工作五十年”的良好工作状态。俗话说“干得更多不如干得更久”，工作也要讲究细水长流，一个人的贡献和自己的工作量有关，而决定工作量的不仅仅是单位时间内的工作成就，还包括工作总量，而提高工作总量的最好方法就是延长工作时间和工作寿命。微软总裁比尔·盖茨曾经说过：“人们总是过高地估计未来两年的机会，而过低地估计未来五年的机会。”做人一定要看得更长远，唯有保证拥有健康的身体，才能够确保工作寿命的延长，才能够在工作岗位上待上更长的时间。

3. 健康带来自信

心理学家发现，那些身体健康的人往往比身体有缺陷或者存在疾患的人更加有自信，这种自信不仅仅体现在人际交往之中，还体现在工作之中。因为体质健康的人往往能够更快速地完成工作；而身体有问题的人容易自卑，在人际交往中会感觉自己受到冷落和嘲笑，在工作中也会受到影响，注意力常常无法集中，容易出错，工作效率相对而言比较低。所以严格来说，身体健康的人更容易在工作中获得自信，并以此来获得更多的成功。

有个著名的企业家曾说过：“我不要求你们为工作拼命付出一切，我只要求你们能够在工作的时候保持健康。”健康往往比财富名利更加重要，没有健康的身体，你也无法安然去享受财富名利带给你的快乐，或者无法长时间去享受生活。而且财富名利失去了还可以通过努力得回来，而健康往往一去不复返。等你想要追求健康的时候，已经为时已晚，那时

所要付出的代价会比你赚钱时付出的更多。

健康问题应该成为生活中最重要的问题，人们应该培养足够的健康意识，在生活和工作中做好每一个健康细节。工作固然很重要，财富固然很重要，但是自己的身体才是重中之重。你足够努力勤奋、拥有足够的积极性和创造力、拥有成功者的潜质，可是你更应该成为一个重视自己、关爱自己的人，成为一个富有远见和具有健康保健意识的人。在你所拥有的所有天赋和资本中，健康永远是第一位的，忽略了这一点，你的成功注定不会长久。