



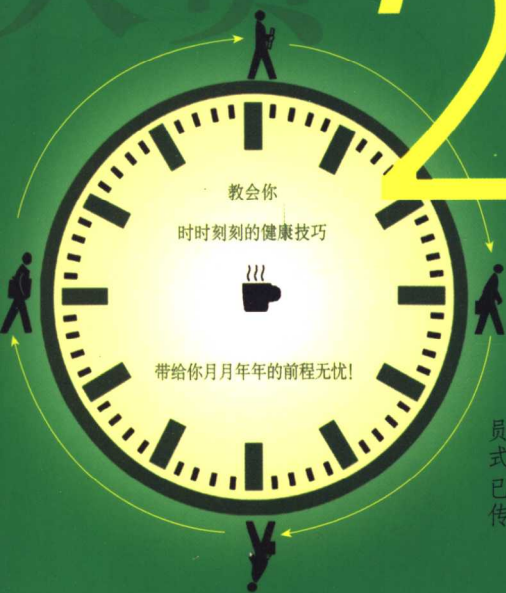
谨以此书献给那些为了梦想、激情
工作的中国6000万营销人员

屈云波 主编

营销人员

送给
营销人员的
上佳礼物

健康 24小时



作为中国第一本针对营销人员健康问题的休闲读物，本书正式出版前的简装本在两个月之内已经被100000个营销人员争相传阅、爱不释手！



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

北京大学医学部教授 钮文异 编著

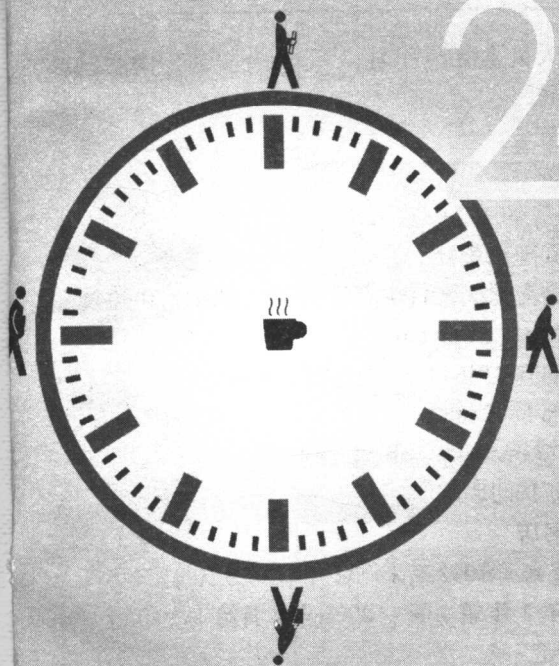
PILOT 聚力品牌营销
中国营销人员的品牌营销利器
Building a Handbook for Chinese Marketing Executives

销
售
市
场

屈云波 主编

营销人员

健康 24小时



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

北京大学医学部教授 钮文异 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

营销人员健康 24 小时 / 钮文异编著.

—北京: 企业管理出版社, 2006.1

ISBN 7-80197-371-2

I. 营… II. 钮… III. 销售—工作人员—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 003940 号

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

书 名: 营销人员健康 24 小时

作 者: 钮文异

责任编辑: 王 莹

策划编辑: 岑丽莹

标准书号: ISBN 7-80197-371-2/F · 372

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644

编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.cn zbs@emph.cn

印 刷: 北京新华印刷厂

经 销: 新华书店

规 格: 787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 7.5 印张 116 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

本书是由派力营销提议并参与、北大健康医学专家钮文异教授编著的中国第一本专门针对营销人员的健康指导手册，旨在提醒和引导我们6000万的营销人员树立正确的健康理念、选择健康的生活方式，在事业成功和身体健康两方面获得尽可能完美的平衡。

压力、疲劳、病痛，您是否被这些问题困扰着？“挣了银子丢了身子”，您是否担心自己也成为其中又一个范例？运动、放松、健康对忙碌的您来说是否真的是一种奢望？其实，获得健康并不见得费钱费时费力，只要您在每天的工作、生活空隙充分利用空气、水、茶、走路，只需要几分钟、几个简单动作就可以让您的健康梦想成真！不信，那就请您翻开这本我们精心为您编写的《营销人员健康24小时》吧！



钮文异 北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、中国健康教育协会理事、《中国健康教育》杂志常务编委、北京市社区卫生协会常务理事。曾参与过中央电视台多个健康栏目的策划，更编著过多部医学著作。其中《科学防治 战胜非典》

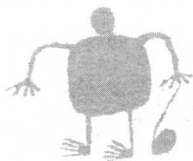
一书，荣获国家新闻出版总署颁发的第六届国家图书奖特别奖；《中小学生性健康教育读本（3本）》一书，获第十一届西部地区优秀科技图书二等奖。

序一



直到 2001 年末，我才认识到健康对工作和生活的重要意义，但随后所采取的一系列“亡羊补牢”行动使我付出了巨大的时间成本。基于此一教训，我意识到《派力营销思想库》不应该仅仅只是为我们的营销人员提供营销的知识、方法、工具和技能，还应该考虑到营销人员的身心健康问题，否则失去了健康这个 1，诸如业绩、奖金、职位等一切不都是 0 了吗？

此小册子只是我们行动的一个开端，随后我们会继续向大家提供一系列有关身心健康的“知识食粮”，而不仅仅是营销工作的“知识食粮”。



屈云波

2006 年 1 月

序二

多年以来，在谈到营销业的时候，“策划、促销、终端、营销管理”等等以物为核心的词占据了几乎所有的话题，“营销人员的健康”，这个最为人性化的课题却似乎从未成为营销圈中的主题。

当一年一年过去，各种营销新理念层出不穷，中国营销逐步走向成熟，中国营销人逐步变得专业时，“健康”这一话题浮出水面，成为新的营销时代的需求。

古希腊哲学家赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”面对着营销人“贡献了健康贡献了胃”的工作状态，面对着营销人因工作而失去健康、失去品质的生活状态，我们深深地感到中国营销人员迫切需要针对健康的指导丛书，我们也深深感到这是我们作为营销界前沿人士所应该做的努力。

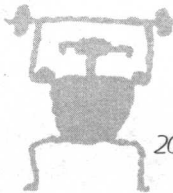
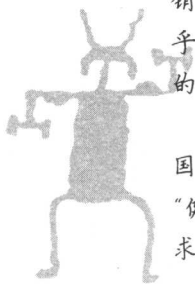
于是有了这本书——《营销人员健康24小时》。当然，这只是一个开始，未来的日子中，我们还会带给你们一个又一个惊喜，我们期待着你们的关注，也期待着这一系列书籍成为你们的工作伴侣、案头常客。

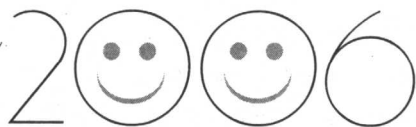
我们坚信这份努力能助你们事业成功，而你们的生命也必会因健康而绚丽多彩！

就让我们携手前进吧！

李颖生

2006年1月





设计你的健康生活

忙碌似乎已成为现代人运用频率最高的词汇，习惯疲劳却似乎已成为营销人员的 office 生存法则。忙已成为现代的标志，清闲的人反倒成了异类。尤其是战斗在中国市场一线的广大的营销人员们更是忙者之最。

每天太阳初升，马路上车流如潮，人行如蚁，一切都朝着每个营销人员的未来目标快速贴身靠近，于是我们获得了——房子、车子、票子、位子。但是，我们却睡眠不足，眼圈发黑；患上抑郁症却找不到良药；家庭出了问题却说不出原因，也无法悲伤；更年期提前造访而一点准备也没有；欲滔滔不绝却忘词失语。我们为了应酬，酒越喝越多，心情越来越差，肚皮越来越松弛，朋友越来越少。因为酒精，因为速度，有时悲剧上演了，让媒体有了抢眼球的新闻。我们挟裹在时代的快车道上，消费着生活的快节奏，同时也被生活的快节奏消费着。商业或生存的最高意旨，让我们别无选择地做了生活的“舒马赫”，但也向生活出卖了我们的健康。

朋友们常祝福的话语是：祝你快乐！祝你健康！

你真的快乐吗？你真的健康吗？

提起健康，想起了职业病，马上让人想起尘土飞扬或是异味刺鼻的工地。那些衣着考究，出没现代写

写字楼的白领人士不会抱怨工作环境，更不会把职业病与自己划上等号。然而，就是在冬暖夏凉、洁净无尘的办公楼里，在奔波在客户、供应商、项目预算、项目金额等庞杂工作的营销生涯中，却蛰伏着健康的杀手，一份权威机构对营销人员进行的相关数据调查的结果也着实让人震惊：

极度缺乏体育锻炼。在932名被调查者中，只有96人每周都固定时间锻炼，68%的人选择了“几乎不锻炼”。这极易造成疲劳、昏眩等现象，引发肥胖和心脑血管等疾病。

有病不求医。调查显示，将近一半的人在有病时自己买药解决，有三分之一的人则根本不理睬任何表面的“小毛小病”。许多上班一族的疾病被拖延，错过了最佳的治疗时间，一些疾病被药物表面缓解作用掩盖而积成大病。

缺乏主动体检。932人中，有219人从来不体检。

不吃早餐。随着工作节奏的加快，吃上符合营养要求的早餐已经成为办公室白领的奢侈。被调查者中，只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者简单胡乱塞几口成为普遍现象。

与家人缺少交流。有超过41%的办公室人群很少和家人交流，即使家人主动关心，32%的人也常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下，办公室人群的精神压力与日俱增。

长时间处在空调环境中。在上班时，超过七成的人一年四季除了外出办事外，几乎常年窝在空调房中。“温室人”的自身肌体调节和抗病能力下降。

常坐不动。被调查者中，有542人的工作习惯是一旦坐下来，除非上厕所，就轻易不站起来。久坐，



不利于血液循环，会引发很多新陈代谢和心血管疾病；坐姿长久固定，也是颈椎、腰椎发病的重要因素。

不能保证睡眠时间。有超过六成的人经常不能保证8小时睡眠时间，另有7%的人经常失眠。睡眠不佳是神经衰弱的重要诱因。

面对电脑过久。31%的人经常每天使用电脑超过8小时。过度使用和依赖电脑，除了辐射外，还使眼病、腰颈椎病、精神性疾病等在办公室群体中十分普遍。

三餐饮食无规律。有超过1/3的人不能保证按时进食三餐，确保三餐定时定量的人不满半数。

从事营销工作的销售人员、市场人员，吃喝玩乐已成为工作的一部分。干、干、干，不知不觉中大量的酒精在体内积蓄，或是立即急性酒精中毒，或是肝脏等消化系统慢慢受到损害，等反应过来，已是不可逆转；吃喝失控，整体营养过剩，结果大腹便便，接着动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病接踵而至……

因一个偶然的机会有，我结识了派力营销公司的朋友，并通过他了解到从事营销工作的人员在全国有6000万左右，他们在努力工作的同时，承受着超负荷的工作压力——营销额和回款额，使他们身体劳累，精神紧张，并且由于健康意识低下，健康知识普遍贫乏，导致他们的健康状况令人担忧。

现状打动了，我决定为从事营销工作的人员写这本针对性很强的健康生活指导手册，整个书的结构就按照营销人员的健康问题和生活方式来划分，充满了跳跃的动感和清晰的细节。

站在2006的门槛上，我们应该去反思，是的，

我们太容易在无形之中让别人充当我们生活的参照系，它的直接后果就是降低了人生质量和对自我的认知。

仔细想想，健康和快乐，都是生命最起码的质量。但是，世上最难得的也是真正而持久的健康与快乐。因此追求快乐和健康的过程必将成为所有人一生的功课。

于是，慢慢地感受生活丰富而充满元气的细节，锻炼身体，解放禁锢已久的心灵，尽情体会这个缤纷美丽的世界，亲近大自然，改善久居城市里产生的不良情绪，进入一个健康的良性循环，这才是最重要的。

一杯咖啡，朋辈之间，有空儿来坐坐，只有话题，没有主题；

一壶清茶，习习晚风，高谈阔论，无需光风霁月；

三五好友，把盏低抵，微醉，不伤胃，正好；

一根渔竿，垂钓湖海，往事随波荡漾，遐思不及鱼儿吹来的几个气泡；

一辆单车，夕阳将下，遛弯轻行，沧桑被一抹晚霞照映成温暖；

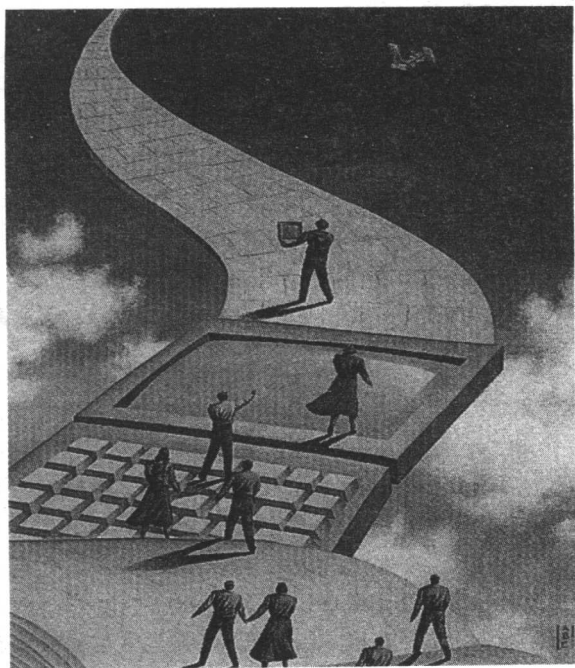
或者跳跳 DJSCO，哼几句 RAP；或者结伴郊游，雨中呼啸；或者山中探险，激流放筏……总之，健康、快乐是一种在积极心态下去努力获取的过程。

2006 让健康快乐在慢慢的呼吸中缓缓来临。

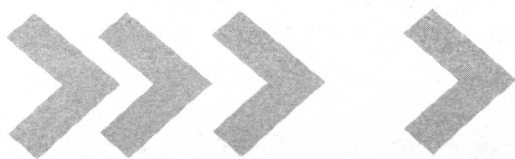
面对日益庞大的“疲劳营销大军”，希望能用此书唤醒这群疲倦的“梦中人”，也希望能用此书让每一位为了梦想、激情工作的营销人员同时赢得健康与事业！

钮文异

2006 年 1 月



了解自己的生命数字



德国著名作家约翰·保罗普说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”如果一个人能对自己有一个全面、正确的认识和评价，就能扬长避短，取长补短，控制自己，改变自己，完善自己，就能根据自己的实际情况，选择最适合自己的相应的目标，并为之努力奋斗。

这句话虽是谈事业发展的，但用于健康，这一话题也不无道理。当前流行着一个健康管理的新概念“KYN”，它是 Know Your Number 的首字母缩写，意思是“了解您的数字”。这里的数字指与个人健康相关的各种生物指标，也就是通过健康体检，为自己列出一份《个人健康信息清单》，列出与自己的健康相关的基本信息；还可以此为基础，为自己做出健康评估、疾病危险性预测以及自己的健康危险因素。

也许您因为业绩压力、回款事宜没有时间去为自己做专门的健康测试，也许您对这种理念将信将疑，那么就请您翻开我们为您精心打造的健康小测试，先来对自己的健康数字做初步了解吧！



填填看

★了解你的身体状况

我的身体

我的出生年月日：____年____月____日			
我今年的	测量值	检测日期	评价
血压 mmHg	__(高压)/__(低压)		
身高(米)			
体重(千克)			
胸围(厘米)			
腰围(厘米)			
臀围(厘米)			

注：(1) 正常血压：血压的最佳标准是： $<120/80\text{mmHg}$ 。正常的血压标准是： $<130/85\text{mmHg}$ ；血压的正常高限是： $130—139/85—89\text{mmHg}$ ；糖尿病病人的舒张压(低压)高限是： 80mmHg ；高血压的标准是： $\geq 140/90\text{mmHg}$ 。

(2) 计算自己的体重指数(BMI)=体重(千克数)/身高米数的平方。正常值为： $19—24$ 。低于19为消瘦；高于24为超重；高于27为肥胖。例如：张三，体重60千克、身高1.70米，按照体重指数公式计算得到： $60/1.7/1.7=20.76$ 属于正常。

(3) 计算自己的腰臀比=腰围(厘米数)/臀围(厘米数)。正常值为：男性低于0.9；女性低于0.85。超过者为向心性肥胖(即中段肥胖)，有患心血管病的风险，必须减肥。例如：某女腰围83厘米，臀围90厘米； $83/90=0.92$ ，属于向心性(中段)肥胖。

算算看

★血管年龄

请你填一填以下表内各项内容，测测你的血管年龄。

自测血管年龄表

项目	计分标准(不符合: 0 分; 符合: 1 分)
1. 最近情绪压抑	
2. 过于较真	
3. 爱吃方便食品及 饼干、点心	
4. 偏食肉类	
5. 缺乏体育锻炼	
6. 每天吸烟支数乘以 年龄超过 400	
7. 爬楼梯时胸痛	
8. 手足发凉、麻木	
9. 明显拿东忘西	
10. 血压高	
11. 胆固醇或血糖值高	
12. 亲属中有人死于脑 卒中、心脏病等	
合计	

注: 0—4 分者, 血管年龄尚属正常;

5—7 分者, 血管年龄比生理年龄大 10 岁, 你有患心血管疾病的危险;

8—12 分者, 血管年龄比生理年龄大 20 岁, 你可能已经患有明确的心血管疾病。

★心理年龄

心理年龄标准自测表

序号	测验题	是	中间	否
1	下决心做某事后便立刻去做	0	1	2
2	往往凭经验办事	2	1	0
3	对任何事情都有探索精神	0	2	4
4	说话慢且啰嗦	4	2	0
5	健康	4	2	0
6	怕烦心、怕做事、不想活动	4	2	0



(续表)

序号	测验题	是	中间	否
7	喜欢计较小事	2	1	0
8	喜欢参加各种活动	0	1	2
9	日益固执起来	4	2	0
10	对什么事情都有好奇心	0	1	2
11	有强烈的生活追求	0	2	4
12	难以控制情感	0	1	2
13	容易嫉妒别人、易悲伤	2	1	0
14	见到不合理的事不那么气愤了	2	1	0
15	不喜欢看推理小说	2	1	0
16	对看电影和爱情小说失去兴趣	2	1	0
17	做事情缺乏持久性	4	2	0
18	不愿改变旧习惯	2	1	0
19	喜欢回忆过去	4	2	0
20	学习新鲜事物感到困难	2	1	0
21	十分注意自己身体变化	2	1	0
22	生活的范围变小	2	1	0
23	看书的速度加快	0	1	2
24	动作不够灵活	2	1	0
25	消除疲劳感很慢	2	1	0
26	晚上不如早上和上午头脑清醒	2	1	0
27	对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
28	缺乏自信心	2	1	0
29	精力难以集中	2	1	0
30	工作效率低	2	1	0

注：把各题自己的得分相加，算出总分，即心理年龄。

75分以上者，心理年龄为60岁以上；

65—75分者，心理年龄为50—59岁；

50—64分者，心理年龄为40—49岁；

30—49分者，心理年龄为30—39岁；

0—29分者，心理年龄为20—29岁。

★健康标准的自我监测

1. 体重基本稳定, 一个月内体重增减不超过 4 公斤, 超过者为不正常。

2. 体温基本在 37°C 左右, 每日的体温变化不超过 1°C , 超过 1°C 为不正常。

3. 脉搏每分钟在 75 次左右, 一般不少于 60 次, 不多于 100 次。

4. 正常成年人每分钟呼吸 16—20 次, 呼吸次数与心跳的比例为 1: 4, 每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常。

5. 大便基本定时, 每日 1—2 次, 若连续 3 天以上不大便或一天 4 次以上为不正常。

6. 每日进食量保持在 1—1.5 公斤左右, 连续一周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为不正常。

7. 一昼夜的尿量在 1500 毫升左右, 连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升, 或一天内尿量少于 500 毫升为不正常。

8. 成年女性月经周期在 28 天左右, 超前推后 15 天以上为不正常。

9. 正常成年男女结婚后, 夫妻生活在一起未避孕, 3 年内不育为不正常。

10. 每日能按时起居, 睡眠 6—8 小时, 不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

★测测你的健康商数

请你就过去两个月内的情况, 在以下问题中划出你认为最适合的答案:

(1) 我对自己持肯定态度

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(2) 我对自己的外貌很满意

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是



(3) 我对自己的思维、注意力、记忆力和做决定的能力很满意

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(4) 我满足于自己的生活

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(5) 我与同学的关系很好

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(6) 我与家庭成员的关系很好

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(7) 当我有困难时，我会向家人或朋友倾诉

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(8) 我与朋友的关系很好

①不是 ②偶尔 ③有时 ④经常 ⑤总是

(9) 我不喜欢集体生活

①总是 ②经常 ③有时 ④偶尔 ⑤不是

(10) 我感到情绪沮丧抑郁

①总是 ②经常 ③有时 ④偶尔 ⑤不是

(11) 我会自我责备

①总是 ②经常 ③有时 ④偶尔 ⑤不是

(12) 我很容易被激怒

①总是 ②经常 ③有时 ④偶尔 ⑤不是

(13) 你是否按时进食早、中、晚餐？

①否 ②是

(14) 你会怎样形容自己的饮食习惯

①挑食者 ②均衡饮食

(15) 你是否有每天食用水果和蔬菜的习惯？

①否 ②是

(16) 通常你晚上睡得好吗？

①很差 ②差 ③普通 ④好 ⑤很好

(17) 通常早晨起床时，你的精神好吗？