

理英庫
9
完美人生
管理
者身
体健
康手
册

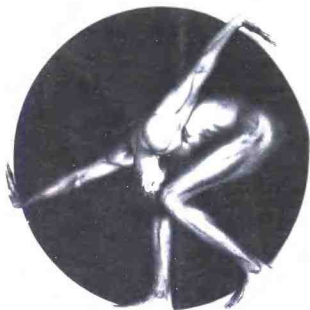
侯章良 编著

管理精英文库

88

完美人生

—— 管理者身体健康手册



人民中国出版社

管理精英文库

88

99
R161
283
Z

完美人生

——管理者身体健康手册

侯章夏 编著

X21174/17



人民中国 出版社



3 0063 5668 1

责任编辑:董思博 赵向标

版式设计:周 侃 金 宁

封面设计:CI 出版策划中心

图书在版编目(CIP)数据

完美人生:管理者身体健康手册/侯章良编著.

北京:人民中国出版社,1998.1

(管理精英文库;88/李罗力等主编)

ISBN 7-80065-608-X

I. 完… II. 侯… III. 管理人员-保健-手册 IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29436 号

· 管理精英文库 ·

李罗力 董晓阳 邓荣霖 主编

完美人生:管理者身体健康手册

侯章良 编著

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街3号)

北京市朝阳区仰山印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开 8.5 印张 200 千字

1998 年 3 月第一版 1998 年 3 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80065-608-X/Z · 087

全书定价:2580.00 元(共 100 册)

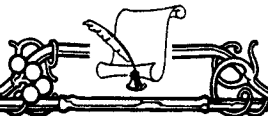
管理精英宣言

我是不会选择去做一个普通的人。
如果我能够做到的话，我有权成为一个不寻常的人。我寻找机会，但我不寻求安宁。我不希望在国家的照顾下成为一名有保障的市民，那将被人瞧不起而使
我痛苦不堪。

我要做有意义的冒险。我要梦想，
我要创造，我要失败，我更要成功。

我绝不用人格来换取施舍；我宁愿向生活挑战，而不愿过有保证的生活；
宁愿要达到目标时的激动，而不愿要乌托邦式毫无生气的平静。我不会拿我的自由去与恶兽作交易，也不会拿我的尊严去与发给乞丐的食物作交易。我决不会在任何一位大师的面前发抖，也不会为任何恐吓所屈服。

我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧，勇敢地面对这个世界。所有的这一切都是一位企业家所必备的。



《管理精英文库》编纂委员会

主 编：李罗力 董晓阳 邓荣霖
副主 编：唐惠建 唐 杰 梁中堂
 雷忠勤 赵向标 邓绵良
 刘远平 姬仲鸣 李永平
策 划：综合开发研究院（中国·深圳）
 香港汉典文化出版公司
 深圳特区报读者俱乐部
策划总监：罗锐初 南兆旭
编辑总监：董恩博 赵向标
设 计：周 佩 金 宇
文字编辑：杨晓静 黄建军 周 辉
 朱梅红 邓益志 吕文彬
 钟 鸣 梁桂宽 王 林
美术编辑：程治冰 曹海龙 郭 斌
制 作：CDI 出版策划中心
法律顾问：明起伟
工作人员：王海燕 何红梅 赵彦红
 徐进娟 谢晓洪 贾笑言
 李会芳 林 黎 刘作良
 何 斌 司昌斗 马晓丽

目 录

自我检测

一、健康状况检测	(4)
二、饮食习惯检测	(15)
三、生活方式检测	(23)
四、估计寿命	(30)

饮食卫生

一、食物和营养	(38)
☐ 蛋白质 (39)	
☐ 碳水化合物 (39)	
☐ 脂肪 (40)	
☐ 胆固醇 (41)	

二、食物的种类..... (42)

- ☐ 饮食多样化 (42)
- ☐ 面包、麦片和其他谷类食物 (43)
- ☐ 蔬菜 (43)
- ☐ 水果 (44)
- ☐ 肉、鱼、家禽和蛋类 (44)
- ☐ 乳类食品 (44)
- ☐ 油脂、糖果和酒 (44)
- ☐ 消化系统 (44)

三、维生素..... (45)

- ☐ 哪些人需要补充维生素? (47)
- ☐ 合理补充维生素 (48)

四、矿物质..... (50)

- ☐ 人体需要多少矿物质? (50)
- ☐ 添加维生素和矿物质的食品(51)
- ☐ 矿物质补充剂 (51)

五、有益健康的饮食..... (53)

- ☐ 饮食多样化 (54)
- ☐ 食物营养均衡 (55)
- ☐ 饮食有节制 (55)
- ☐ 食用纤维 (55)
- ☐ 少吃糖 (56)

☐ 少吃钠 (57)	
☐ 少吃脂肪 (58)	
六、饮食习惯.....	(59)
七、能量和热量.....	(62)
☐ 食物的热量 (62)	
☐ 热量与体重 (63)	
☐ 选择食谱 (63)	
八、水.....	(65)
☐ 饮食与体液平衡 (65)	
☐ 特殊情况 (66)	

健身之道

一、什么是健康.....	(72)
☐ 最重要的肌肉 (72)	
☐ 锻炼心脏 (73)	
二、增氧锻炼.....	(74)
☐ 氧气的获得 (75)	
☐ 增氧锻炼 (76)	
三、选择适合的健身法	(77)

- ☐ 步行 (78)
- ☐ 慢跑与跑步 (81)
- ☐ 游泳 (83)
- ☐ 水中锻炼 (84)
- ☐ 室内健身运动 (88)
- ☐ 伸展运动 (92)
- ☐ 背部锻炼 (93)
- ☐ 持之以恒(96)

生活禁忌

- 一、日常生活禁忌 (101)
- 二、吸烟 (142)
- 三、酗酒 (146)

饮食疗法

- 一、饮水与健康 (155)
- 二、血管硬化的食疗 (158)

三、高血脂的食疗	(160)
四、高血压的食疗	(162)
五、低血压的食疗	(163)
六、感冒的食疗	(164)
七、咳嗽的食疗	(167)
八、慢性胃炎的食疗	(169)
九、胃及十二指肠溃疡的食疗	(170)
十、痢疾的食疗	(172)
十一、腹痛的食疗	(174)
十二、泄泻的食疗	(177)
十三、慢性肝炎的食疗	(180)
十四、便秘的食疗	(182)
十五、痔疮的食疗	(184)
十六、贫血的食疗	(185)
十七、性衰退的食疗	(186)
十八、抗癌食物	(187)
十九、风湿病的食疗	(191)
二十、糖尿病的食疗	(192)
二十一、牙疼的食疗	(195)
二十二、神经衰弱的食疗	(196)
二十三、眩晕的食疗	(199)

非正统疗法

一、热疗法	(206)
二、水疗法	(210)
三、按摩	(214)
四、按骨疗法和按脊疗法	(216)
五、亚历山大疗法	(219)
六、罗尔夫疗法	(221)
七、针刺疗法与反射疗法	(224)
八、压指疗法	(227)
九、磁疗保健	(229)
十、香味疗法	(231)
十一、色彩疗法	(232)
十二、催眠疗法	(233)

绝处逢生

一、游泳遇险	(237)
二、发出求救信号的方法	(239)
三、火车或飞机失事	(241)
四、汽车掉进水里怎样逃生	(244)

《完美人生——管理者身体管理手册》

自我检测



管理者要想了解自己的身体状况,对自己作一个准确的评估,可以采用一些行之有效的检测方法。

管理者在开始认真考虑自己的健康和幸福问题之前,必须先弄清一些情况。例如:自己的身心健康状况如何?妥善处理压力和紧张的能力如何?自己对身体的保养如何?这里不仅帮助管理者解答此类有关身体健康的问题,更重要的是能帮助管理者了解怎样才能促进健康和延年益寿。

管理者首先要对自己的情况作仔细的检查,否则,即使你渴望改变目前的生活习惯以增进健康,仍不可能找到最佳的方法。在本章中提供了不少自我检测的测验。可根据测验的结果了解自己目前的身心健康状况和所受的压力、个人的精力和社会能力的水平等,并能据此分析自己的饮食是否恰当,甚至能估计寿命可能有多长。

在评估了自己目前的健康状况以及对身体保养所持的态度后,就能充分利用本书,了解在生活中哪些方面应该改变以改善健康,哪些无法改变而只能维持原状。

这里所有的测验仅供参考。如果对自己的身心状况感到担心,应该去看医生。如果想对自己的健康状况作更详细的了解,应该去医院作彻底的全身检查,包括对身体各器官和各部分功能的检查。这些检查能提供准确的数据,例如心脏和呼吸系统的功能,身体脂肪含量的比例,以及血液成分的分析等等,从而进一步了解新陈代谢的情况和营养需要。

一、健康状况检测

许多人对自已的健康水平抱有不切实际的想法。有些人锻炼过多,从不考虑其效果。更多的人则很少锻炼,自以为十分健康。其实做一做这几页的测验,根据评分就可知道自己的健康状况,并可立即知道应在哪些方面加以改进。

本书后面章节中有许多锻炼项目和有关知识,照此去做,六星期后,即做增氧健身运动的半个周期后,重新做本章的测验。再过六个星期,即做了增氧健身运动一个周期后,再做一次测验,结果一定令人鼓舞。

测验一

安静状态下的心率是多少?

安静状态下的心率很易测定,它是衡量心血管健康状况的准确指标(通常以测定脉搏代替心率)。随着健康状况的改善,安静状态下的心率就会变得慢而有力,节律更加匀整。最好在早晨醒来时量脉搏,因为其他时候由于情绪波动或体力消耗而影响心跳的快慢,使结果不准确。每个人的心率都有差别,一般女性的心率要比男性稍快一点。

在自己的手腕处(靠近拇指的根部)或颈部耳朵下方和下颌骨后面的动脉处可摸到脉搏,查阅下表,就可知道自己的心率是属于哪一级。

注意:如果发现自己的在安静状态下的心率属于表中“差”的等级,应该请医生诊治。

结果	安静状态下的心率(次/分)							
	男				女			
年龄	优	良	中	差	优	良	中	差
20~29	59 或更少	60~69	70~85	86+	71 或更少	72~77	78~95	96+
30~39	63 或更少	64~71	72~85	86+	71 或更少	72~79	80~97	98+
40~49	65 或更少	66~73	74~89	90+	73 或更少	75~79	80~98	99+
50+	67 或更少	68~75	76~89	90+	75 或更少	77~83	84~102	103+

测验二

运动后心率需要多长时间恢复原状?

做一个简单的台阶试验,就可以估计出心脏的供氧健康状况和耐力。还可从运动后心率恢复到正常速率所需的时间,知道心肺向全身输送氧气的效率。如果在安静状态下心率属于“差”,那就不能做阶梯试验。