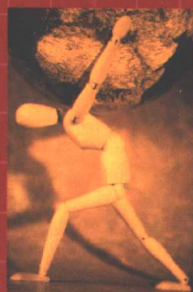


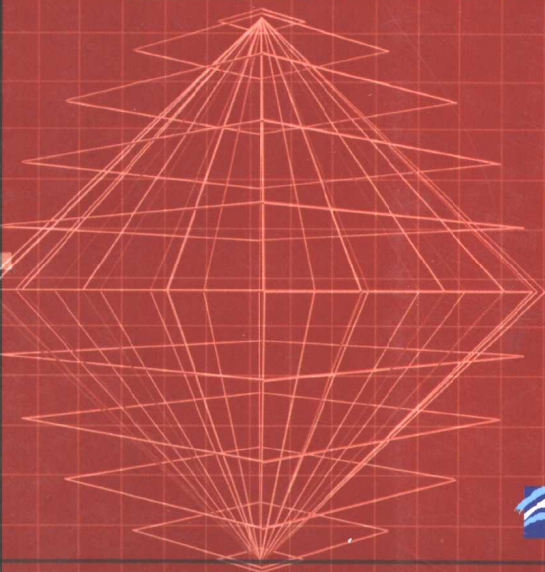
HEALTH MANAGEMENT

后 SARS 时代的深思考——

企业 健康 管理



阎衡秋 李宏军◎主编



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

企业健康管理

主编：阎衡秋 李宏军

编委：(健康管理医学博士工作群)

陈 雷 王 东

杨 欣 聂兴初

原岩波 陆进宇(美国纽约州立大学)

安 华(美国斯坦福大学医学院)

寇建涛 马华崇 王组华

张 雷 韩浩伦

蔺宏伟(人力资源博士)

图书在版编目 (CIP) 数据

企业健康管理/阎衡秋, 李宏军主编. —北京: 企业管理出版社,
2003. 11
ISBN 7-80147-976-9

I. 企… II. ①阎… ②李… III. 企业管理 IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106172 号

书 名: 企业健康管理
作 者: 阎衡秋 李宏军 主编
责任编辑: 群力 技术编辑: 穆子 晓光
书 号: ISBN 7-80147-976-9 /F·974
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.cec-ceda.org.cn/cbs>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com emph1979@yahoo.com
印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.75 印张 180 千字
版 次: 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数: 1—8000 册
定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



第1篇 新健康理念——企业健康管理

- ☐ SARS 给企业管理者的启示 3
- ☐ 谁在为员工健康损害付费? 5
- ☐ 现代健康的新理念 7
- ☐ 医疗保健福利的吸引力 18
- ☐ 大趋势——企业健康管理 20

第2篇 制度和行动

- ☐ 企业健康管理基础：员工体检 29
 - 企业员工体检相关知识 29
 - 员工体检分类标准 36
 - 员工健康检查办法——某知名企业实例 39
- ☐ 企业医疗保险与医疗补助办法 43
 - 企业基本医疗保险与补充医疗保险 43
 - 企业医疗补助办法 49
- ☐ 职业健康与安全管理 54
 - 企业要重视传染病预防工作 54
 - 职业病防治法的主要内容和特点 58
 - 员工职业健康和安全的权利以及企业义务 61
 - 员工职业健康和安全管理体系统建立办法 63
- ☐ 工作场所环境要求和办法 68
 - 办公室卫生清洁的管理制度 69
- ☐ 企业健康管理的实施 78
 - 企业健康管理实施办法纲要 78
 - 企业高级职员健康照顾计划 80
 - 企业如何正确使用医疗保健资源 83

第3篇 高级员工常见健康问题和干预

- ☐ 失眠综合症 93
- ☐ 空调综合症 99

HEALTH MANAGEMENT

☐ 工作压力性焦虑	104
☐ 以车代步——肥胖症、糖尿病	111
☐ 工作宴会症	114
☐ 商务旅行健康综合症	118
☐ 长期超负荷工作	124
☐ 工作性性欲减退症	126
☐ 企业高层管理人员的健康杀手	134

第4篇 一般员工常见健康问题和干预

☐ 亚健康状态	157
☐ 城市疲劳综合症	166
☐ 商务交往传染病	170
☐ 电脑视频终端综合症	179
☐ 阳光缺乏骨质疏松症	181
☐ 匆匆忙忙的早餐	185
☐ 电脑综合症	188
☐ 伏案工作颈椎病	192
☐ 打字综合症	198
☐ 室内空气污染	203
☐ 办公室里流行病	207
☐ 信息超载综合症	211
☐ 口腔疾病	213

第5篇 企业健康管理实践

企业高层管理人员健康管理方案	219
☐ 附件:	224
亚健康状态自测	224
给自己的“体质”打分	226
测测您是否进入老年	227
疲劳生活测试	229

第一篇 新健康理念——企业健康管理





第一篇 新健康理念

——企业健康管理

一、SARS 给企业管理者的启示

2003 年春天, 全国经历了一场“非典”危机。如今虽然非典过去了, 但是非典给很多企业所造成的损失却是致命的, 很多企业甚至因此消亡。回顾建国以来的历史, 还没有哪一场疾病危机给企业造成如此重大创伤, 大多数企业家都没有想到一场和员工健康相关的疾病竟有这么大的威力, 人们不但紧张, 甚至有点紧张过头, 导致很多行业的经营活动无法运行。疾病这种通常认为是非经济因素事件对经济造成的影响远比任何经济因素事件为大。

SARS 给企业造成的经济损失有多大?

我们首先来看看一些调查报告和数据:

3~5 月内席卷全国的非典疫情, 在一定程度上影响了百姓的消费心理, 阻隔了交易渠道, 导致需求下降, 从而对我国经济的许多方面造成了不同程度的影响。对企业及行业的冲击是相似的, 无论是国有还是私营经济, 无论是外资还是国内企业都承担了这一“不可抗力”所带来的风险。面对这场冲击的风浪, 遭受打击最重、损失最大、最感艰难的必然是中小型的民私营经济。非典期间对这些民私营经济的负面影响主要表现在以下方面:

一些交易行为的骤然下降导致相当多的民私营经济停业歇业, 收入难以为继。在非典爆发比较严重的地方, 人们的行动受到限制, 减少了消费支出, 而以服务业等第三产业为主的中小民私营经济所面对的便是需求的骤然萎缩。据北京市海淀区饮食服务行业协会调查, 营业面积 1000 平方米以上的餐饮企业已有 50% 停业, 小型餐饮企业停业达 85%; 美容业仅有 25% 的企业营业; 洗浴业正常营业的不到 2%; 坚持开业的企业也大都处于亏损状况, 营业额至少比平时减少一半以上。旅游和宾馆住宿行业受影响最重, 销售额比去年同期下降 95% 以上。

据一些经济学家估计: 全国因非典所造成的经济损失至少在 2000 亿元人

民币以上。对今年国家 GDP 的增长率影响在 0.5%~1%。

为什么会造成这些损失呢？

非典危机中的企业现象和几个令人深思的故事：

回头看非典时期的企业，由于平时没有健康事件处理经验，并且临时又找不到专业健康管理人士咨询，大多数企业可以用几个字来描述：慌乱失措。

首先是四处寻找口罩和消毒液：北京遭受非典袭击，社会上各种流言和恐惧气氛四起，大多数企业由于缺乏医学专业人士指导，不知如何应对，凭感觉知道要采取防护措施，于是派人四处寻找口罩和消毒液，甚至不惜高价抢购到的一些劣质口罩和消毒液，既承受经济损失又没达到预防目的。

其次，盲目提高免疫力：由于找不到专业人士咨询指导，很多效益好的企业的管理人员听传闻说干扰素、白介素、抗病毒药物等有防非典病毒的作用，花了巨资托关系给员工打针吃药，结果浪费了钱不说，很多员工还出现了很多药物过敏、头疼、发低热等副反应。花钱买罪受。

其三，不知道如何处理员工上班问题：不上班吧，企业损失太大；让员工上班吧，员工抵触，领导也担心员工聚集容易传染，再说办公场所如何防护也不知道怎么做。缺乏医学预防知识无法做出正确决策。

由于非典疾病可能对员工造成生命危险，加上社会整体的恐惧气氛，员工害怕人际接触，因此自然就中断了很多企业经营和商业活动。这样损失就不可避免。但是，不同的企业由于采取了不同的态度和措施，受损失的程度差别很大。非典事件也激发并暴露了很多企业的管理问题。对于企业家来说，非典危机提出了一些必须认真思考的问题：企业员工对自己健康的关心程度究竟有多高？和以前究竟有多少不同？企业应该如何面对与员工健康相关的问题？对员工的健康管理在企业管理中究竟有多重要？员工健康问题处理不当会给企业带来多大的损失？但是，有一点是确定无误的：每个员工都关心自己的健康，随着社会进步，员工的健康意识越来越强，多数人会为了健康不惜牺牲经济利益。因此，企业管理者必须意识到这是一个企业管理中的重要问题，应该认真思考如何处理企业员工的健康问题。

企业管理者应该如何应对这些员工所关心的健康问题？事件证明，必须采取科学和主动积极的策略：建立自己企业的健康管理制度和实施机制。

这些都是 SARS 事件给企业管理带来的启示。



二、谁在为员工健康损害付费？

企业是由员工组成的，现代企业家都认为员工是企业最宝贵的财富，员工是一种可开发的人力资源，开发得好会产生巨大的经济效益，如果开发得不好或者损害了企业的人力资源就会给企业带来很大的损失。如何引进、储备、保护、开发企业人力资源是企业管理的一个重要方面。

任何员工都是生物学意义上的人，中国有句古话：“人吃五谷杂粮，怎能不生病”。员工在工作、生活、学习中健康问题随时都可能发生，员工在疾病或者非健康状态下的工作效率和效能肯定是大大下降的，甚至可能丧失。而这些员工可能是在企业的各个岗位上，甚至在关键性岗位上，因此一旦他们因为健康问题而引起工作效率和效能下降，受损害的必然是整个企业。

通常员工的健康问题可以在以下方面给企业造成损失：

1. 员工职业病和工伤的医疗和健康补偿费用

员工因为工作环境造成职业病或者在工作中出现意外工伤事故，企业不但要支付所有医疗费用，而且要支付员工健康补偿费用，这些费用数额都是相当巨大的。有时甚至会因为对员工健康防护措施存在重大缺陷而被国家行政管理部门处以巨额罚款，直至停业整顿，这些都可以造成对企业致命性的打击。

虽然以前此类职业病和工伤事件多数发生在矿业和重工业部门企业，但是，由于很多新的高新技术企业出现，新的职业病风险不断出现，例如：在高新技术企业的研究部门工作的高级技术员工同样可以发生化学药剂中毒、生物微生物感染、电磁和核素辐射等严重职业病，在办公楼办公的员工也可以患上各种办公大楼综合症。如果企业不注意防护，而员工的法律维权意识较强，一旦出现问题，企业往往损失巨大。

国家法律明文规定：

对遭受或者可能遭受急性职业病危害的劳动者，用人单位应当及时组织救治、进行健康检查和医学观察，所需费用由用人单位承担。

用人单位应当及时安排对疑似职业病病人进行诊断，在诊断、医学观察期间的费用，由用人单位承担。

职业病病人的诊疗、康复费用，伤残以及丧失劳动能力的职业病病人的社会保障，按照国家有关工伤社会保险的规定执行；但用人单位没有依法参加工伤社会保险的，职业病病人的医疗和生活保障由用人单位承担。



2. 停工或业务中断

如果企业主持一项业务的关键员工突然生病无法履行工作，那么这项业务极有可能在短期内中断，等待该关键员工恢复健康才能正常运转。即使找到了另外一个员工替换该关键员工，那么工作进程势必延缓，严重影响工作效率。对于企业来说时间就是经济效益，工作效率下降就意味着成本上升。

有一个这样真实例子：某中型民营企业（100 来人）的李老板由于参与某一招标，工作劳累，突然中风，半身不遂，送医院抢救，无法履行工作。由于李老板平时是一种集权制管理，他一生病，公司很多事情没法决策，并且员工对老板能否恢复过来重新管理公司持观望态度，公司人心不稳，两位副总经理也不敢擅作决策，只是尽力维持日常工作运转。李老板住院 1 个多月开始恢复，公司就这样等待一个多月，业务基本没进展，而且那个重大工程也没能中标，公司在老板生病的一个月中，业务上至少损失 1000 万元。

3. 医药花费增加，企业负担加重

医疗保险福利待遇是很多员工很重视的一个方面，很多企业，包括外企靠为员工提供医疗报销、商业医疗保险、基本医疗保险来吸引、挽留优秀员工。无论何种形式，员工生病产生的医疗花费，作为企业都承担了或多或少的责任和负担。有一家小型国有企业，总共 30 来人，平时效益不错，公司为员工提供公费医疗。2001 年 6 月，公司一个财务经理生病患了肝癌，住院手术加化疗前后半年花了 30 余万元，公司不得不为他承担 20 多万元医疗费，公司半年利润几乎被他一个人的医药费消耗殆尽。公司员工下半年的奖金全没拿。

4. 疾病带来恐慌，公司运转受阻

相信大多数在京的企业都感觉到了，非典期间，很多员工惊慌失措，拒绝和公司内外部人接触，很多公司处于半停顿状态。其实，不光是非典能引起如此恐慌，其他疾病也能。很多人都知道，乙型肝炎具有传染性。有一个在上地信息产业园区的高科技公司，在一次体检后发现了乙肝表面抗原阳性员工比率很高，其中有一个新员工是乙肝大三阳（意味着有强传染性），因此推测可能是该员工传染了其他员工，结果公司其他员工纷纷指责人事经理和公司领导没有认真考虑保护老员工的健康问题，很多员工无心工作，要求辞



退被怀疑的新员工。公司领导迫于压力只好辞退了这名业务能力不错的新员工，并且支付了违约金。这件事还给公司管理层和普通员工之间的关系留下了阴影。

5. 病假事假工时增多，影响工作效率

如果企业没有采取一些措施来保护员工健康，员工的健康状况势必整体下降，从而导致患病率增加，亚健康状态比率增加，这样势必造成员工病假增多，而且平时处于亚健康状态的工作人员工作效率明显下降。这些都是企业的损失，因为企业每天都在为每个员工支付薪水。另外因健康状态不好而引起的工作效率下降对企业的损失则更大。

员工的忠诚度下降，优秀员工流失：对于员工来说，很在乎企业是否关心自己，企业的福利待遇措施是否有足够的吸引力，这是影响员工对企业忠诚度的重要因素。员工素质高，对自己健康保护的意识也较高，因为身体是革命的本钱。如果企业漠视企业员工的健康保护，不愿意采取积极的健康福利措施，只是拼命督促员工干活，势必造成员工对企业的不信任和忠诚度下降。这样企业很难留住优秀的员工。

国家规定：企业职工因病或非因工负伤，需要停止工作进行医疗时，根据本人实际在该单位的工作年限，给予3个月到24个月的医疗期。在医疗期内，企业必须支付员工一定的病假工资和救济费。医疗期内不得和员工解除劳动合同。

三、现代健康的新理念

世界在飞速进步和发展，健康理念也不断在更新，为了更好地处理企业员工的健康相关问题，就必须从观念入手，惟有科学的健康理念，才能产生科学的健康行为，取得最好的结果。

1. 什么是现代概念的健康

随着人们对生命的理解程度加深，对健康的理解也在动态变化。1984年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱状态，而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。正是因为人们对健康概念理解的变化，也引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向为生物心理社会医学模式，不但关注躯体疾病，



更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。

1990年世界卫生组织又在对健康定义中加入了道德健康。所谓道德健康就是指能够不损害他人权益来满足自己的需要，能够按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年，又加上了生殖健康。明确指出：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康等5方面都具备才能称得上是健康。

2. 衡量健康的标准

世界卫生组织也提出了一些衡量健康的标准：

- 1) 精力充沛，能从容应对日常生活和普通工作
- 2) 处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不苛刻和挑剔
- 3) 能够正常入睡，睡眠质量好
- 4) 应变能力强，能适应各种环境的各种变化
- 5) 免疫机能正常，对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力
- 6) 体重适当，体型匀称，身体各部分比例协调
- 7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎
- 8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血
- 9) 头发有光泽，少头屑
- 10) 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松

3. 疾病预防重于治疗

任何疾病的产生都有一个过程，都是在某些因素作用于人体后，或快或慢造成人体的机能和躯体损害，最后表现为有临床症状的疾病。很早以前中西方的医学家就认识到这一点，并且都强调疾病预防的重要性。

中国古代医学界有这么一句话：圣医治未病，大医治已病，庸医不治病。什么意思？就是说：最高明的医生称之为“圣医”，通常能在疾病还没有显露出来的时候就把疾病预防了。“大医”是指医术高明的医生，这种医生通常在疾病发作出来后能把疾病治疗好，使病人恢复健康。庸医则是不能治好疾病，甚至越治越坏。

大家都记得高中文言文课文中有一篇叫做《扁鹊见蔡桓公》，扁鹊堪称



“圣医”，他及时察觉了蔡桓公自己都没有感觉到的早期疾病，劝及早医治，可蔡桓公不听，疾病进一步发展到最后扁鹊也治不了时，蔡桓公才感觉到，想再治疗的时候为时已晚。一命呜呼。

这个故事告诉我们：在疾病很早期如果我们采取预防和干预治疗等措施，疾病是可以轻松治愈或自然转好。这时候对身体损伤小，花费的代价也小。正如“不战而屈人之兵”。疾病预防的重要性和效果正在于此。

疾病预防在现代医学中已经形成一个专门大类：预防医学、临床医学和基础医学称为医学的三大部分。

预防医学的主要内容为环境与健康知识、促进人群健康的方法、疾病的预防和控制及社区保健等。其特点如下：

- (1) 服务对象为个体和群体
- (2) 着眼于健康者和无症状者
- (3) 其对策积极主动，更具人群健康效益
- (4) 方法和手段注重微观和宏观相结合

由此可见，临床医学强调诊断和治疗，是一种被动的学科，是人类健康受到损害的补救措施。预防医学则是一门积极主动的学科，是防范于未然扫清健康障碍的先行措施，其强调健康服务。

预防医学不仅与我们每个人的健康息息相关，而且应当成为我们每一个人手中的武器，不仅使自己健康，亦使周围的人群健康，这是我们义不容辞的责任。医学决不是医师们的专利，而是我们每个公民的权利，每一个人都有责任了解、掌握并运用这门知识，为自己、为家人、为他人的健康服务。

4. 健康和事业以及财富矛盾吗？

健康是“一”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“一”后面的零，如果有了“一”，后面的零才能存在，如果没有“一”，后面的零则无意义。这个人生的公式和法则将健康的本质淋漓尽致地表现出来。健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

就像前世界卫生组织总干事中岛宏博士曾经指出的“许多人不是死于疾病，而是死于无知、死于愚昧”。以命换钱的人，无论挣多少钱，对于健康则是无知的。西方的员工是透支金钱、储蓄健康、贷款买车、旅游保健，中国



很多员工正相反，透支健康、储蓄金钱。要知道生命与健康是一条单行线，一江春水向东流，奔流到海不复回，再好的高科技都不会让患过病的身体恢复到原来的状态。很多人对健康的本质认识不够，人工的东西再好也不能超过自然给予的东西。人类用很多时间征服自然，对自身的认识却非常肤浅，而人自身的复杂性比自然多。波音 747 飞机由全球 5000 个工厂合作、600 万个零件组成，但是人的一个细胞里面所含的基因有大约 10 万个，由 30 亿对碱基组成，人的大脑皮层就有 1000 亿个细胞，可见人的复杂性有多大。金钱和生命能画等号吗？

在工作、赚钱与健康之间，确有矛盾，而当我们正确认识健康的重要性后，我们就不应该因为工作、赚钱损害健康，健康一旦损害，就失去了工作和赚钱的条件。在农村的贫困人口中有三分之一是“因病致贫”的。因此，应该处理好工作、赚钱与健康的关系。只有保护好健康，才能有创造财富的本钱，正是“留得青山在，不怕没柴烧”。

有些人对提倡节制的生活方式嗤之以鼻，认为 60 岁以前拼命工作、拼命享乐，60 岁死了也值，而许多百岁老人的平淡生活，寿命再长也没有色彩，你如何看待生命的意义？

丰富多彩的生活是什么需要搞清楚，难道一定要尝尝鸦片烟、得回艾滋病吗？当然不是。健康生活方式并不是让人当个苦行僧。运动打球、旅游阅读都是健康生活，生活的色彩不是大吃大喝，放任自流。只有健康才有生活，生命之树常青。许多百岁老人身经百战，一生充满传奇故事。健康生活方式就是提倡文明高雅的生活，这样的生活才是幸福的。

健康长寿是人类最美好的追求，是社会最宝贵的财富。1948 年世界卫生组织在其宣言中说“健康是生理、心理和社会适应的完满状态，而不是没有疾病和虚弱”。1953 年世界卫生组织又提出“健康是金子”的口号。1992 年世界卫生组织总干事中岛宏博士特意就心脏病指出：“当前心血管病每年夺去 1200 万人的生命，占世界总死亡人数的四分之一。如果采取预防措施，每年可减少 600 万人死亡”。因此当年的《维多利亚宣言》就提出“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”作为健康的四大基石。

按多数学者研究，大自然赋予人类的生命之树是 120 岁，其中 0~60 岁是第一春天，60~120 岁是第二春天。国内大众健康科普教育的倡导者和推广者洪昭光教授说，“在科学条件下，人的生理规律是健康八九十，百岁不是梦。”



面对着快速的人口老龄化，面对着日益增多的心脑血管病、糖尿病、肿瘤，面对着提前衰老提前死亡的“文明病”浪潮，许多人感到困惑不解而又无能为力。尽管科学已证明，“文明病”的真正根源恰恰是不文明的生活方式。由于医疗资源有限，希望少花钱、更方便地获得健康，选择非药物治疗自然成了人们的追求。洪昭光教授说，“法轮功”打着“健身祛病”、“练功不吃药”的幌子，很容易蒙蔽一些人。当代骗子李洪志宣扬“病是前世作的业债”，“有病不能吃药，不能上医院”，要由他来“开天目”，来“超度众生”、“拯救人类”等一派胡言，本来不值一驳，但一些人由于迷信上当受骗还深信不疑，而有的人觉得一练病就见好，这就是医学上的安慰剂效应。

5. 健康的四大基石

世界卫生组织的医学研究成果指出：现有的医学科学技术和方法已经足以预防人类的大多数疾病，但是，为了保持健康状态，有四项因素是每个人都必须具备的，成为健康的四大基石：合理膳食、适量运动、生活规律、心理平衡。

什么是合理膳食：

合理膳食是健康四大基石中的第一基石。根据美国健康食品指南及中国营养学会建议，结合国情，可以归纳为两句话，10个字：1、2、3、4、5，红黄绿白黑。

（一）指每日饮一袋牛奶，内含250毫克钙，可以有效补充我国膳食中钙摄入量普遍偏低现象。

（二）指每日摄入碳水化合物250至350克，即相当于主食6至8两，可依个人胖瘦情况而增减。

（三）指每日进食3到4份高蛋白食物，每份指：瘦肉5两；或大鸡蛋1个；或豆腐2两；或鸡鸭2两；或鱼虾2两。以鱼类、豆类蛋白较好。

（四）指四句话：有粗有细（粗细粮搭配）；不甜不咸（广东型膳食每日摄盐6至7克；上海型8至9克；北京型14至15克；东北型18至19克。以广东型最佳，上海型次之）；三四五顿（指在总量控制下，分餐次数多，有利于防治糖尿病，高血脂）；七八分饱。

（五）指每日500克新鲜蔬菜及水果，是预防多种癌症的有效措施。当然，配餐时可再用适量烹调油、干果及调味品等。

（红）若无禁忌症，每日可饮少量红葡萄酒50至100毫升，有助于提高



高密度脂蛋白及活血化瘀，预防动脉粥样硬化。

（黄）指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，内含丰富的胡萝卜素，对儿童及成人均有重要的提高免疫力，减少感染、肿瘤发病机会的作用。我国膳食中普遍缺乏胡萝卜素。

（绿）指绿茶及深绿色蔬菜。饮料以茶最好，茶以绿茶为佳。据中国预防医学院研究，绿茶有明显的抗肿瘤、抗感染作用。品茗又能调适身心，陶冶性情。常饮绿茶有清茶一杯、神清气爽之感。

（白）指燕麦粉或燕麦片。北京心肺研究中心证实，中国农科院品资所监制的燕麦片，每日用 50 克，血胆固醇和甘油三酯都有下降。对糖尿病患者效果更显著。

（黑）指黑木耳。研究指出，黑木耳每日 5 至 15 克能显著降低血粘度与血胆固醇含量，有助于预防血栓形成。

膳食结构正如文化艺术一样，并无固定模式，但若参照上述内容，则有助于制定适合个人的健康食谱。

如何做到适量运动

2500 年前，现代医学之父、古希腊名医希波克拉底就曾指出：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”这句话的精辟之处在于它把运动和阳光、空气、水摆到同等重要的地位，不可一日缺少。

生命需要运动，也需要安静，运动不可过量，过量有害健康。最佳的有氧代谢运动是步行，简单的参照标准是三，五，七。即每天步行三公里，三十分钟以上；每周运动五次；运动的强度以运动后，心率+年龄=170 左右为宜，这相当于一般人中等强度的运动。其他形式的运动如太极拳、自行车、爬山都很好，只要运动就有益。最重要的是要量力而行，循序渐进，持之以恒，终生相伴。

什么是生活规律

生活规律包括作息时间规律、饮食规律、工作和学习安排规律。

日常生活有规律，这样人体生物钟能够运转正常，也容易对抗疲劳。生活节奏规律者，晚上睡眠质量好，因此休息得更充分，不容易感觉疲劳和紧张。