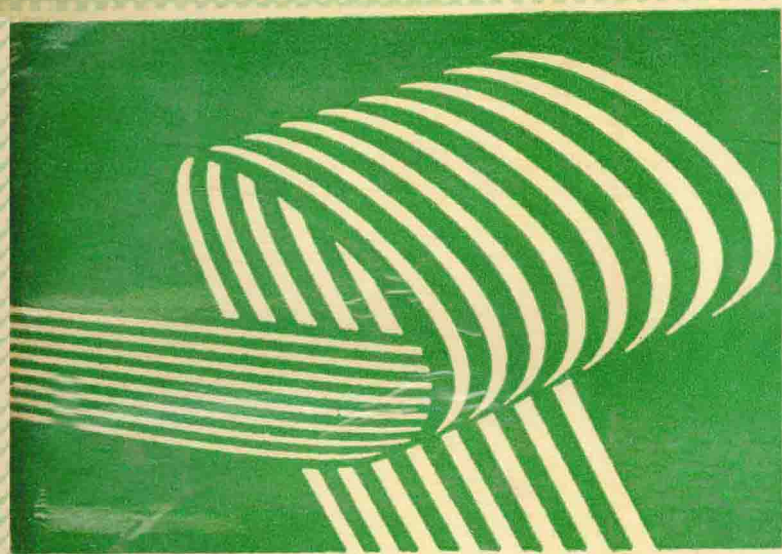


企业管理者 保健指南



李恩昌 宋宇虎 主编
王友平 杨荣科

陕西人民教育出版社



躯体是生命和智慧的载体

健康是幸福和成功的支柱

谨以此书

企业管理者

江苏工业学院图书馆
藏书章
身体健康 事业成功

——作者

企业管理者保健指南

主 编

李恩昌 宋宇虎 王友平 杨荣科

陕西人民出版社出版发行

(西安长安南路吴家坟)

西安市雁塔区第二印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 10.875印张 230千字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数：1—3500

ISBN 7-5419-1480-O/Z·82

定价：5.60元

企业管理者保健指南

主 编

李恩昌 宋宇虎 王友平 杨荣科

陕西人民教育出版社

顾 问

张 中 鼎 上官 栋

主 编

李恩昌 宋宇虎 王友平 杨荣科

副 主 编

王卫真 来华安 付德全 孙振霖

编 写 者

李恩昌 宋宇虎 王友平 王卫真

何 利 薛建宏 李富升 陈周谋

杨廷忠 韩维栋 许在安 金 光

序

据有关资料表明：我国企业管理者的高血压病、心脑血管疾病、溃疡病、癌症及心理行为障碍等疾病的发病率都较高，对其身体健康构成了严重的威胁。因此，对企业管理者进行有效地健康教育，以提高其自我保健的能力是迫在眉睫的十分有益的工作。

正是从这点出发，我们在对企业管理者的疾病特点和社会心理特点进行科学研究的基础上，完成了本书的写作。本书从生物心理社会医学模式出发，针对企业管理者的工作生活实际，对其常见病、多发病的自我防治方法和心理、生理保健养生方法作了介绍，使其能在繁忙的工作之余，较快地掌握诸种简单易行的养生方法和防病治病方法，特别是能够早期识别各种危险疾病的信号，从而达到早防早治的目的。

本书由主编拟出提纲，编写者执笔完成，最后由主编、副主编一起统稿定稿。

本书在编写中参阅有关书籍、报刊的大量资料，由于篇幅所限，未在书后注明，特此说明，并向原作者致以衷心谢意。

由于我们初次涉及这一领域，也由于水平有限，错误和不足之处一定不少，切望同仁们不吝赐教，特别是在介绍有关处世为人的态度方法时，主要是从心理卫生角度考虑的，个别观点不一定十分准确，一些事例不一定十分贴切，仅想

给企业管理者的心理卫生提供一点可资参考的信息，请在阅读时能注意结合自身的实际予以恰当的取舍，更渴望听到企业管理者的指点教诲，以便今后修订提高和将这些研究更有效地继续进行下去。

编 著 者

目 录

上篇 心理保健篇

第一章 开篇词

- 一、企业家首先是普通的现代人…………… (1)
- 二、企业家更应是创业的特殊人…………… (2)
- 三、与心理医生做朋友…………… (3)

第二章 心理保健与心理障碍

- 一、什么是健康…………… (5)
- 二、什么是心理保健…………… (5)
- 三、心理健康有标准…………… (7)
- 四、心理保健21条…………… (9)
- 五、什么是心理障碍…………… (11)
- 六、你需要心理医生的帮助吗? …… (13)
- 七、你焦虑吗? …… (16)
- 八、抑郁症与“闹情绪” …… (18)
- 九、过多的猜疑是病态…………… (20)
- 十、胆小可能也是病…………… (22)
- 十一、可别走向孤癖…………… (23)
- 十二、想当完人是自找病…………… (26)

十三、谈谈“神经衰弱”	(28)
十四、什么叫用脑过度	(30)
十五、谈偏执	(32)
十六、格格不入是病态	(34)
十七、食而无味与心理障碍	(36)
十八、心理失常的突出标志	(38)
十九、性欲——被忽视的一把尺子	(40)
二十、你是否以病为“遁”	(42)

第三章 应激、个性、心身病

一、生活事件与应激	(44)
二、刺激变疾病，那是你的“错”	(45)
三、性格可别太内向	(47)
四、你超负荷了吗？	(49)
五、小心，再紧点弦就断了	(52)
六、真干不动，还是不想干	(53)
七、面对失败的打击	(56)
八、可别挤出病来	(58)
九、噪音可杀人	(59)
十、“捻子拧细一点”	(62)
十一、单调不只令人烦	(63)
十二、七情致病和治病	(65)
十三、你我都来笑	(67)
十四、哭的研究	(68)
十五、你为什么不发点怒	(70)
十六、何以解忧？	(72)

十七、当你心烦的时候	(74)
十八、好心情十七戒	(76)
十九、本性难移也得移	(77)
二十、学会适应	(80)
二十一、你有心身疾病吗?	(81)
二十二、A型行为与冠心病	(83)
二十三、血压是这样升高的	(85)
二十四、谁易患癌症	(86)
二十五、消化道溃疡是“心”病	(88)
二十六、闷闷不乐与咳喘	(89)
二十七、从心理失调到月经失调	(90)
二十八、皮肤心身病	(92)
二十九、眼病不只是眼病	(94)
三十、精神刺激与糖尿病	(95)
三十一、止痛能否不用药?	(96)
三十二、神奇的生物反馈疗法	(98)

第四章 处世与心理健康

一、自信人生多灿烂	(101)
二、敢于说“不”	(102)
三、能饶人处且饶人	(104)
四、人际交往八阶段	(105)
五、友谊不难建立	(107)
六、处世贵超然	(109)
七、谁人背后无人说	(110)
八、紫格尼克效应	(112)

九、内疚与遗憾	(112)
十、你心头的晕轮之光	(114)
十一、来点幽默	(115)
十二、摆脱尴尬	(117)
十三、女强人摆脱困扰的七招	(118)
十四、有时也要拖延一下	(120)
十五、闲敲棋子落灯花	(122)
十六、忍耐寂寞好独处	(123)
十七、消除空虚感	(124)
十八、知足者常乐	(126)
十九、拒绝闲聊有妙方	(128)
二十、让人发点牢骚嘛	(129)
二十一、对付流言	(130)
二十二、有时也要一意孤行	(132)

第五章 在你的“天国”里

一、选择使你心理健康的工作岗位	(134)
二、健康需要工作	(136)
三、智者一失	(138)
四、创造健康的心理小气候	(139)
五、婆婆嘴与逆反心理	(141)
六、莫要迁怒	(143)
七、星期一忧郁症	(144)
八、“工作狂”也许是不愿工作	(146)
九、乐从学习中来	(148)
十、小心信息中毒	(149)

十一、别怕遗忘	(151)
十二、注意难以长集中	(153)

第六章 八小时以外

一、人生天地广，百乐健康长	(156)
二、动则康乐生	(157)
三、家务之乐	(159)
四、忙里偷闲	(160)
五、音乐的魅力	(162)
六、拥抱大自然	(163)
七、休息日综合征	(164)
八、多看国际新闻	(166)
九、读闲书与影视欣赏	(167)
十、走走聊聊	(168)
十一、迷人的色彩	(170)
十二、镜子、姿色、风度	(171)
十三、吃喝有学问	(172)
十四、呵欠与猫盹	(174)
十五、如何进梦乡	(175)
十六、两口子吵架不记仇	(177)
十七、裂痕从这儿出现	(179)
十八、学会爱妻子	(180)
十九、了解丈夫	(182)
二十、不是说真话的时候	(183)
二十一、夫妻的纽带	(185)
二十二、当婚则婚、当离则离	(187)

二十三、独身怎样保持心理健康	(188)
二十四、快乐的家庭	(190)

第七章 年龄之差与男女之别

一、“不听老人言、吃亏在眼前”	(193)
二、青年险关	(194)
三、为步入中年做准备	(196)
四、中年企业家	(197)
五、衰老的标志	(199)
六、老年人脑保健	(200)
七、退休综合征	(201)

下篇 生理保健篇

第八章 从症知病

一、心身疾病	(206)
(一) 头晕、头痛——当心高血压	(206)
(二) 短暂失语、半身麻木无力—— 警惕小中风	(207)
(三) 神志不清、偏瘫——脑出血	(208)
(四) 一过性心前区疼痛——心绞痛	(209)
(五) 濒死样心前区疼痛——心肌梗塞	(210)
(六) 心悸与心律失常	(212)
(七) 规律性上腹部饥饿痛——溃疡病	(212)
(八) 突眼、多食、消瘦——甲状腺机能	

亢进	(213)
(九) 偏头痛	(214)
二、癌症	(215)
(一) 刺激性干咳、痰中带血—— 肺癌的先兆	(215)
(二) 咽下梗噎感——食道癌的早 期症状	(216)
(三) 不规则性上腹部胀痛——胃 癌的信号	(217)
(四) 便血——大肠癌肿的信号	(218)
(五) 乳房肿块——乳腺癌的信号	(219)
(六) 回缩涕带血丝——早期鼻咽 癌的特征	(220)
(七) 肝脏较快增大——肝癌的征兆	(221)
(八) 贫血、出血、发热——白血病的 早期表现	(221)
三、企业管理者常见病症	(222)
(一) 晕厥——多种疾病的共同表现	(222)
(二) 眩晕——多系统疾病引起的 感觉障碍	(224)
(三) 一侧胸痛伴气短——当心胸膜炎	(226)
(四) 咯血——支气管扩张的表现	(227)
(五) 发热、咳嗽、黄痰——急性支 气管炎	(227)
(六) 高热、胸痛、咯铁锈痰—— 重症肺炎	(228)

(七) 发热、关节痛伴皮肤改变	
急性风湿热	(228)
(八) 多饮、多食、多尿	——糖尿病 (229)
(九) 右上腹持续隐痛	——胆囊炎、胆石症 (230)
(十) 三高一低	——肾病综合征 (230)
(十一) 尿频、尿急、尿痛	——急性尿路感染 (231)
(十二) 皮肤对称性出血点	——应考虑过敏性紫癜 (231)
(十三) 剧烈腰痛伴血尿	——肾结石 (232)
(十四) 一侧面部闪电样剧痛	——三叉神经痛 (233)
(十五) 全身强直性抽搐	——癫痫大发作 (233)
(十六) “面具脸”、“慌张步”	——震颤麻痹的表现 (234)
(十七) 周期性双下肢瘫痪	——周期性麻痹 (235)
(十八) 长期服药	——药瘾 (236)
(十九) 急性酒精中毒	(237)
(二十) 皮肤风团样痒疹	——荨麻疹 (237)
(二十一) 睡眠障碍	——神经衰弱 (238)
四、富贵病	(239)
(一) 过食、少动	——肥胖症 (240)
(二) 黄色瘤	——高酯血症的表现 (240)
五、传染病	(243)

(一) 两眼发黄——得了肝炎	(243)
(二) 里急后重——菌痢可能	(244)
六、文明病	(245)
(一) 晕动病	(245)
(二) 旅游泻	(245)
(三) 舞厅激光病	(246)
(四) 太阳镜综合征	(247)
(五) 电视病	(247)
(六) 空调病	(248)
(七) 病楼综合征	(249)
(八) 美味综合征	(249)
(九) 电扇病	(250)
七、性病	(250)
(一) 艾滋病	(250)
(二) 梅毒	(252)
(三) 淋病	(252)

第九章 病后就诊

一、切忌有病乱投医	(254)
二、对医院的选择	(255)
三、对医生的选择	(257)

第十章 常见病的自我处理与保健

一、急性发热	(260)
二、晕厥	(261)
三、昏迷	(261)

四、室上性阵发性心动过速	(262)
五、急性心肌梗塞	(263)
六、心跳骤停的复苏——咳嗽复苏	(263)
七、休克	(264)
八、咯血	(264)
九、上消化道急性出血	(265)
十、慢性胃炎	(266)
十一、溃疡病	(267)
十二、急性胃肠炎	(268)
十三、急性菌痢	(268)
十四、急性病毒性肝炎	(269)
十五、慢性胆囊炎	(269)
十六、胆石症	(270)
十七、支气管哮喘	(271)
十八、慢性支气管炎	(271)
十九、大叶性肺炎	(272)
二十、支气管扩张	(272)
二十一、高血压病	(273)
二十二、冠心病	(273)
二十三、心绞痛	(274)
二十四、高脂血症	(274)
二十五、急性肾炎	(275)
二十六、尿路结石	(276)
二十七、贫血	(276)
二十八、糖尿病	(277)
二十九、神经衰弱	(278)