



健康需要管理

“健康管理”是目前非常热门的一个话题，相信大家从各种渠道都听说过了。在这里要告诉大家，健康的确需要管理，而这个管理不仅仅是医疗上的，还应该是医疗、饮食、运动、心理等全方位的。

我们来看健康。健康其实是一个非常大的概念，包含诸多内容，世界上也有很多关于健康的“标准”描述怎样才算是一个健康的人。但是“向锻炼要健康”，这是一个非常新的概念。有些人说锻炼就是身体好，那么身体好和健康之间有什么关系呢？

锻炼和我们的健康概念有着密切的关系，因为健康不仅包含我们躯体的健康，还包含我们的心理健康。那么“向锻炼要健康”中“要”是一个什么概念呢？其实“要”是一个非常重要的概念，大家都知道，看病是有章有法的，最后要有处方，这样才能有章可循，才有效果，这就是看病需要有的规则。那么锻炼也一定是要有方有法的，要根据自己的需要进行，这就是科学锻炼的概念。

现在很多人都在运动，但运动效果却千差万别，有的效果显著，把多年的疾病连根拔掉，变得健康快乐；有的却“遍体鳞伤”，甚至因此而丧命……

你的运动安排真的科学吗？现在的锻炼计划对你的健康有好处吗？有很多人没有想到，你的锻炼模式看似非常好，但是对你身体的影响却并非是正向的。当下很多人的锻炼模式只有目的性，比如减肥、塑体、增加肌肉，却往往没有想得更多更广，也就忽视了运动损伤、过度疲劳等不良的运动反应，因而对身体带来反向的伤害。

所以希望大家要理解：向锻炼要健康，实际上讲的是科学的锻炼，防止运动损伤。

“向锻炼要健康”的第一件事就是关注健康，但你真的关注自己的健康吗？

不要急着回答，先看看现代社会人群出现的诸多健康问题，就知道关注健康还只是停留在表层，那问题的症结到底在哪里？

健康与生活细节

逝者已矣，是为不幸；生者如斯，情何以堪。

很多人都注意到这样一个现象：当今不少企业家、社会精英英年早逝。

比如说爱立信的中国总裁杨迈，他倒在了跑步机上，谁也没有想到跑步本是锻炼身体的一项运动却要了命；青岛啤酒的总经理、人送外号“彭大将军”的彭作义，酒后到海边游泳不幸一去不返；



38岁的网易CEO孙德棣的离去让国内IT界大为震荡，这些都在向我们阐述一个不争的事实，猝死进入高发期。

身边的一些名人英年早逝令人扼腕惋惜。著名电影导演、画家、企业家陈逸飞也难逃这样的命运；个人资产400亿港币的汤君年心脏搭桥后却还是死于心脏病，而罪魁祸首是糖尿病；人民的好公仆牛玉儒因结肠癌死亡；还有不少则是我们熟知的演艺界人士患病离世——梅艳芳、柯受良、陈晓旭、傅彪、高秀敏、马季、古月等，他们的名字仍然响亮而人却已不在。

很多人觉得企业家、大明星都是光鲜亮丽的，吃得好、工作优秀、生活无忧无虑，可为什么又有这些英年早逝和过早罹患绝症的人？

因为大家看到的都是他们光鲜的一面，却不知很多人在工作的时候、在为事业奋斗的时候是在用健康赌明天。有人说年轻是资本，年轻就要拼，但你要知道年轻时不知死活的拼命就像在与生命做交换。如此说来我们就该安于现状吗？当然不，因而你要学会的不仅仅是理财，更是要管理好自己的健康。

所以健康管理说大也大、说小也小，很多时候它就存在于我们的生活细节中。

饮食

相信很多人都有这样的想法：人活在世上就要靠吃维持自己的生命，而且生活条件越来越好，那就更得吃好的、喝好的，还要时不时地补充营养。大家都非常关注营养，但今天要告诉大家一个观

点，补充营养没有错，吃掉吸收都正常，可是你想过吗？不当地摄入营养反而不利于健康，因为营养只是营养素，要真正对身体有好处，必须要通过一个媒介才能让它在体内发挥作用，让你的身体更强壮，而这个媒介就是有效的运动或劳动！

我们现在吃得非常好却并没进行有规律的运动或是体力劳动，此时你吃进的营养在身体里只是些多余的物质，很可能成为不了补药反倒成了毒药。

那么如何让补充的营养成为有用物质呢？那就需要平衡营养，平衡的具体内涵就在于协调二字，其中就包括运动协调。

医疗

大家都知道身体不舒服一定要到医院去看医生、打针、吃药，这个观点毋庸置疑。不过现在希望大家还要关注一件事情——“非药物治疗”。

目前很多人身体上出现的健康问题不是精密仪器可以检查出的，很多都只是感觉——感觉自己这里不舒服或那里不舒服，感觉自己这疼或那疼，但往往体检的结果却是各项指标均正常。这都是因为你在退化——健康上的退化。面对这类感觉上的问题，药物治疗并无成效，因为药需对症而下，你没有明确的问题是如何用药？所以，你要找到一种可以解决你的健康问题却不是药物的治疗方式。

现在有很多人人都知道有些病是退行性的，那么你该想一件事，我为什么要去退行？其实很多人没想到退行性病变随着年龄的增加是必然的，但我们能不能用某种手段让退行放慢或者说让它停止



呢？如果真的可行，那么有些疾病的发生率就会下降，所以虽然很多人关注自己的健康，但往往也只看到医疗药物，故而提醒大家，在关注医学的同时要了解非药物治疗已经成为一种趋势。

生活方式

很多人习惯自己固有的生活方式，比如，在高竞争、高压力的今天很多人都认为睡觉是在浪费时间，只要困了趴会儿或者小睡一下就行，不必非要按作息时间进行，白天可以睡觉，晚上也可以，但你知道吗？非正常的休息甚至是不眠会打乱人的生物规律，一旦积累到一定程度，就会超出我们身体的负荷，从而造成严重的健康问题。

现如今不良的生活方式已经成为威胁人们健康的一大杀手，但很多人却并没有意识到它的危害性，仍然按自己习惯的方式生活，而熬夜、暴饮暴食、作息无规律往往是健康的潜在隐患，集腋成裘的不良习惯很可能会让你失去生命。

很多人没有意识到这是危险的信号，有些人也觉得熬夜的话补觉就可以，暴饮暴食的话少吃一两顿就平衡过来了，却不知道危险的因子一旦形成很难消灭。也许它无关痛痒，却殊不知一旦爆发就不可收拾。

世界卫生组织告诉大家如果我们的生活方式不好，健康就会大打折扣。相反良好的生活方式则会让疾病的罹患率大幅度下降，患上代谢性疾病的概率也会降低。也就是说，如果我们身边的某一个人患上了慢性代谢性疾病，大多是因不良生活方式造成的。因此我们谈到这个话题的时候就是要提醒大家，生活方式对我们的影响非

常重要。

体检

“健康”是当下很流行的词，也相信很多朋友为了健康做了很多工作，比如体检。甚至有些人的体检不是一年一次，而是一年多次，甚至有好多本不同种、不同类的体检报告。更有人说，体检的时间只差半年，但结果却大不相同，有些健康的部位不健康了，有些没有的问题出现了。

有一次，我在某个单位讲课。讲课前，单位的书记上台讲话，一上来就说了体检问题：单位的体检从很早就开始进行，没中断过，以前的体检是少数人有问题，三年前成了60%的人有问题，两年前的体检结果是男的80%、女的70%有问题，而去年体检的结果是男的还剩下5%没问题、女的还剩下8.5%没问题，可到了今年全军覆没，每个人或多或少都有健康问题。

这个故事说明什么，不是要告诉大家这个单位的员工身体不行，而是提醒大家注重体检的后续问题。你每年体检，年年一本报告，可报告到了手上，你真的关注过吗？看后你明白自己要注意哪些吗？该少吃哪些吗？没有人去关注体检报告上的数字，检查结果有时候就形同虚设，不知道这些数字的意义，也就不知道体检后要怎么做，所以虽然年年体检，身体却每况愈下的原因就在于此。这是一个非常重要的话题，告诉大家体检固然不可少，但管理更为重要。

通过上述四个方面是要告诉大家健康的细节不容忽视，也因为没有太多人意识到这是健康出现问题的根本，才让大家对健康越来越



越迷惑，到底怎样才算健康？

健康的标准

适当的运动、科学的锻炼，再加上良好的生活方式，会
使我们远离疾病困扰，保持身体健康。那么，真正健康的身体
应该是什么样的状态呢？

世界卫生组织的健康标准

如果这样问你：

你的饮食合理吗？

你有没有不良的嗜好，比如吸烟、酗酒？

你有锻炼的习惯吗？

你会如何回答？其实很多人的回答都是：我没有不良嗜好，饮食合理，还定期吃营养品，但怎么就是觉得身体还是有些虚弱？

因为你忽视运动，有些人说自己忙没时间，抽调时间的第一个方法就是砍掉锻炼的时间，那么我告诉大家，把锻炼砍掉的同时也许就是砍掉了自己的健康；另外一些人的特点还包括作息无规律、心理不健康、疏于健康的管理等。

所以要重新给大家一个概念：我们每个人都有个希望之门，但是如果不好好把握很可能在开启自己希望之门前就因健康透支而倒下去。原因就是忽视健康的细节，这是健康路上的第一大杀手。同



时，这也是娓娓道来“逝者已矣，是为不幸；生者如斯，情何以堪”的缘故，所以我们要重新认识健康。

世界卫生组织提出的概念

1997年。对慢性疾病的评价：吸烟饮酒过量、不良的饮食习惯、运动不足是慢性病的主要诱因。

2002年。号召大家去参加体育锻炼，增强自己的体质。

2003年。号召大家一生要坚持锻炼。

看完世界卫生组织的倡导后我们要反过头来思考几个问题：

你在运动方面做得够吗？

你接受锻炼的概念了吗？

如何判断自己的健康状况，你的健康符合世界卫生组织的标准吗？

判断自己健康水平的10条标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
2. 处世乐观、态度积极、乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体质适当、身体均匀，站立时头、肩、臀的位置协调。
7. 眼睛明亮、反应敏捷、眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无龋齿、不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，有弹性。



有人对这10条表示怀疑，说是空洞。但告诉大家这并非空洞，而是实实在在的，10大健康标准独立存在又密切联系。这样的健康标准既有生活方式、行为准则的，也有心理、生理的，更有关于运动健康的，可以说涵盖全面。而内容呢？可以是一个也可以是一群，为什么？

一次，我和一个女领导见面会谈，她穿得很精神，肩头却有很多头屑，谈话间也总是擦眼睛还泪流不止，我就建议先从她的糖尿病谈起。她瞪大眼睛却不得不服气地承认自己已被确诊，我能看出来的原因就是眼睛与头屑，头屑很多，眼睛总是粉红色好像炎症不断，那就不再是简单的炎症问题，而是身体整体机能的紊乱或是下降造成的。

这个例子简单却能说明问题，健康的身体不能总是炎症不断，头屑更不能总是出现，而丰满有弹性的肌肉才是健康的源泉。另一方面，炎症等问题都说明体质的下降；而无质感的肌肉则在强调你缺乏运动；身体均匀也可以理解成体重适当，这样的身体可以担当并且是积极健康的；心宽体胖或者过分羸弱不仅表现在身体抵抗力的低下，更体现为心理上的脆弱或者性格上喜欢逃避。

中国古代的养生哲学

如果你说10大健康标准是衡量外国人的，那就看看我国古代养生哲学——中国传统医学四大经典著作之一《黄帝内经》。

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》中说：“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤。”

五劳之伤

久视 很多人会想到用眼过多，伤的也该是眼睛，怎么会是血？中医理论认为肝主血，由于肝脏的经脉联系于目，人的视力又有赖于肝气疏泄和肝血滋养，故有“肝开窍于目”、“目为肝之外候”、“心主血脉”之说。因此，眼睛过度疲劳会伤肝，进而影响血的调节，就是“久视伤血”。比如说天天上网，盯着电脑看，就会造成肝和心的损伤。

久卧 久卧很好理解，就是躺着。很多人觉得躺着舒服，殊不知躺着是在消耗自己的力气，人的生理结构也是为“动”而形成，如果总是躺着、卧着，可以说是一种对身体慢性的摧毁，很多器官组织也因为停滞而缓慢下来，加速衰老。依中医的说法，总躺着会导致气脉运行受阻，伤及肺气。

久坐 这是当下最常见的问题之一，在现实生活中我们经常看到一种人，就是所谓的懒人，他站着都觉得累，自称站着不如坐着，坐着不如躺着。也有一些人因为工作的原因，坐着工作不起身，如此长坐的时候不是舒服而是在受罪，因为肌肉因坐而休息，这样的休息不但不能缓解疲劳反而会使它退化。严重些说，肌肉的退化就是肌肉的萎缩，会带来生活的不便，可能你觉得自己不会到如此田地，但是如果不锻炼肌肉就是在拿自己的健康开玩笑。

久立 久立伤骨，身体的每个部分或多或少都有休息的机会，但是我们的脊椎却一直处在直立的状态，太久的站立会让人觉得腰酸腿痛、精疲力竭，甚至有的人因为站导致下肢浮肿和膝盖僵硬。驼背、腰肌劳损、阴道炎、尿道感染或者静脉曲张都在威胁着久站



之人。因为久站加重了足部负担，若鞋子再不适，则更容易伤及足部骨骼关节。

久行 顾名思义是指长时间的行走，但很多人说现在流行的锻炼方式不就是行走吗？为什么还会受伤？此“走”非彼“走”，长时间的行走并非现在所提倡的健走、快步走，而是超过一般锻炼时间的行走，这样“走”会使肌肉受到损害。因为人的行走主要有赖于肌肉对骨骼的拉动，如长时间行走，必然使下肢关节周围的韧带、肌腱、筋膜等软组织因疲劳而受伤或劳损。

了解了五劳后你会发现，有些正是我们所追求的舒服，而贪图舒服失去了“动”这个动词后，我们的身体基本就处在一个伤的状态下。中医主张变“五劳所伤”为“五劳所养”，即“适视养血，适卧养气，适坐养肉，适行养筋，适立养骨”。也就是说，无论身或心，都要使其有所“劳”，但必须控制住度，适劳有益健康，过劳则损伤身心。

七伤之痛

五劳与七伤一般同时出现，但更多的关注点放在了五劳上，并没有太多关注七伤。《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》中将食伤、忧伤、饮伤、房室伤、饥伤、劳伤、经络营卫气伤，合为七伤。在中医养生中则将大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久居湿地伤肾，形寒寒饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志七种行为视为养生不当、有损健康的七种损害。

大饱伤脾，指的是吃太饱，现在的人很多都有吃到撑的习惯，

觉得这样才对得起自己的胃，也有人说每餐七八分饱就可以了。话没有错但你想过吗？每顿都是七八成的饱感一天下来也是大饱——顿顿不能少，天天不能落，不给自己的胃放放假。告诉大家这会伤脾，很多人的脂肪肝、高血脂、高血糖甚至糖尿病都为脾伤。原因就是吃得太多，而帮助胃运行的脾却过多“劳累”，影响了身体的健康。

久居湿地伤肾，讲的是长期在潮湿的地方居住对身体不利，其实久坐也会伤肾。我们现在坐在椅子上，尤其是夏天长坐以后起身总感到屁股潮湿，这个“湿”就在破坏你的健康，久坐伤肉实际上更是伤肾。

形寒寒饮伤肺，什么是形寒？什么是寒饮？形寒很简单，就是你的身体行为总保持一种低温状态，寒饮则是吃太多属寒或冰冷的食物。形寒的方式很多，比如手脚冰凉就很典型，尤其是一些身形较瘦又不太喜好运动的女性，很多一年四季手脚都是冷的。寒饮不必多言，比如夏季很多人喜欢大吃特吃冷饮或冰冻饮料消暑，这对身体的刺激却会伤及你的肺。另外要讲到男同志的饮酒问题，很多人说喝口酒还可以暖身体与冷何干？中国有句老话“喝凉酒，早晚是病”，这就是理由。

了解了传承几千年文化的中国传统医学中提出的养生概念后，不难发现其实它不仅与国外所讲的健康标准有重叠的地方，更是中国养生观的精髓之处。这种养生观非常优秀，希望大家多多关注。



健康体质的测评

《黄帝内经》中所记载的五劳七伤等疾病和致病因素，同样也反映在现代人的生活中，而且很常见。因此我们需要关注体质健康，那么，什么样的体质是健康的呢？

很多人都说自己健康，那么你的体质可好？不要急着回答，做一做下面的测试即知。

动作要领

健康体质的测评

- ① 举起一只手，使劲攥起来再打开。
- ② 双手向前到平举位置，手心各自翻向外，大拇指朝下。双臂交叉使两手心相对，十指交叉相握，向下由胸部向里再向上翻起，相握的双手用力向前伸出。然后左右手上下交换位置重复以上动作。

这是两个简单的动作，第一个很好完成，但第二个你能完成吗？

其实这就是在测试你的体质，第一个动作是在检验你的握力，而第二个则是在判断你的柔韧性。

握力可以衡量你上肢力量的好坏，你知道自己的握力是多少分吗？很多人没有测试过，也觉得这无所谓。

男士会说我有的是力气不用测，可是也许你的双臂伸出来跟小柴火棒似的或者是又厚、又大、又粗，但不是肌肉是囊肉，是肥胖，拥有上面两种手臂都不是好现象，代表你的身体有麻烦了。两只手

臂在说明你的上肢锻炼过少，没有太多肌肉，而上肢锻炼过少的结果是肺功能不甚优秀，心脏不太优秀，颈动脉、眼底动脉、脑血管等也在走下坡路。就像很多40岁以上的男士体检结果或多或少都要有些问题一样，如果不加紧锻炼上肢，你全身的血管就剩下两个字“糟糕”。

女士对肌肉尤其是上肢锻炼更为抵触，认为肱二头肌是男人的象征，女人就是要看起来瘦弱，打小胳膊就没劲，手无缚鸡之力。可是女同胞们，你的两只手没力气，缺少适当的肌肉锻炼，其结果就是乳腺性疾病的高发。

所以一个人的握力很重要，它的背后隐藏着健康的隐患与问题。

柔韧性在很多人眼里是女人的专利，男人需要力量。但你知道柔韧性差说明什么吗？说明你的骨骼功能、关节功能、肌肉功能、韧带质量、血管弹性都在下降，你的身体体质并不良好。因此柔韧性也是体质健康的重要组成部分之一。

请记住凡是小测试中第二个柔韧动作做不好的，或是一只手可以伸直另一只不行的，那么要送给你一盏黄灯了！

上面的小动作测试，测试的只是体质中的一小部分，其实我们的体质包括身高体重、上肢力量、下肢力量、心肺功能、柔韧性、灵敏性、平衡感等多方面的一种身体综合能力，是身体在形态、机能、素质以及心理四大方面的一种综合表现。对于身体体质更希望大家关注其中的素质问题，这里面又包含力量、速度、耐力、柔韧和灵敏。



体质的特点

体质涵盖的内容很多，但你要知道的第一方面就是体质的几大特点。

我们的身体系统很复杂

人体的系统是非常复杂的，这个“杂”字的背后富含很多意义，因此相对来说不论是饮食还是运动或是生活习惯，都要时时变动以适应这个“杂”。

在国外有一个老人，他非常推崇健康跑，可有一天他出去跑步就再也没回来，原来他死在马路上了，很突然。

这在讲什么？健康跑是项不错的运动，可为什么老人天天如此却还是没有健康长寿？因为运动过分单一，没有让运动适应复杂的身体系统，而是让其去跟随运动脚步，本末倒置酿成不幸。

如果告诉你，馒头是富含营养的物质，对身体非常好，那就会有人天天吃，甚至几十年如一日地吃馒头。但结果你猜怎么样，不管馒头有什么营养都会使你身体因饮食结构不均衡而出现问题。这都是因没有符合身体系统的“杂”而出现问题。

吃与锻炼其实一样，一种锻炼方法或是一种吃法刚开始的时候会非常好，但是当年复一年人体复杂的系统适应了这样的锻炼，使之成为一种习惯的时候，就相当于其在工作，也就失去锻炼的价值了。这都源于人是一个非常复杂的系统，不论是吃还是锻炼一定要全面，因此也就有了力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等不同方面的

动，这种复杂性也就是要科学锻炼、合理饮食的原因。

我们身体很多环节用进废退

我们身体有很多环节“用则生，不用则退”。当你不去使用的时候，身体的神经系统、骨骼、肌力的功能都会大幅度下降。

宇航员是很多人羡慕的职业，可以漫步太空，可你知道吗？在没有重力的太空待上7个月，没力量、没压力、人总是轻飘飘，不需要任何动作，可是回到地球的时候，连舱门都不能自己开了。这是因为过长时间没有用自己的骨骼与肌肉，简单的开舱门的瞬间就可能会导致骨折。

如果说宇航员的例子离我们很远，你可以试一试几个月都只躺在床上不动，别人照顾你的吃喝，当你再下地的时候腿一定会软，这是因为你的肌力衰退了2/3，这也是一个很好的说明身体用进废退道理的例子。

所以提醒大家，不动的背后是非常可怕的结果——这就是身体上各个环节的退化。

我们的身体很多部分是一次性使用

身体的复杂在上面已经有所体现，比如用进废退，那么身体很多部分的一次性使用更能说明这一点。比如我们的脏器，它不能坏，一旦出现问题到一定地步是无法更换的。还有我们的肝、脾脏、心脏、肾脏甚至骨骼都是一次性使用的。好比我们的骨骼，骨折了可



以自己愈合，但一旦坏死，医生的建议只有更换人工的，这都是一次性的原因。

一定要对身体的各种器官好，保护好它们。比如说喝酒的人，爱喝、多喝，却从没有顾及过自己的肝，没有想过一旦肝受伤了，是不可逆的，还不像骨骼那样可以给你换一个人工的。因此告诉大家，对于脏器我们一定要好好保护。

我们的身体因运动不足而衰退

身体的构造就是依运动而形成的，如果运动不足就会带来很多麻烦——神经系统、消化、心血管、呼吸、内分泌、骨骼、泌尿等环节都会出现问题。

你有这样的情况吗？

睡眠问题是现在人比较关注的一个健康话题，尤其对中年女性朋友而言，能睡上一个踏实到天亮又没有梦的觉，对她们而言可望而不可即。很多人因为睡眠质量差总是深锁眉头；有些人只能睡到两三点，醒了之后就再难入眠；有些人总是在浅睡眠，满脑袋做着梦甚至半夜起夜后还能继续接着做那个梦；而一些青年人则是该睡的时候失眠，白天的时候迷糊。

其实你不是欠缺睡眠而是肢体疲劳，如果有效地去锻炼，睡眠的问题就会迎刃而解。现在很多人没意识到当睡眠出现障碍的时候，你要考虑的不是吃药、看医生，而是要关注自己的生活方式。

如果睡眠的问题还不够普遍，那么便秘的问题可以说是常见了。市场上也有很多不同的清肠茶、各种药来帮助你解决问题，而你有