

成功=(智商+情商)×健商

工作着 健康着

上班族

健康警示录

武留信 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

工作着 健康着

上班族 健康警示录

武留信 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北京 ·

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

工作着 健康着——上班族健康警示录/武留信主编.
北京:化学工业出版社,2005.6
ISBN 7-5025-7196-5

I. 工… II. 武… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 060568 号

工作着 健康着
——上班族健康警示录

武留信 主编

责任编辑:靳纯桥 蔡红 杨骏翼

责任校对:洪雅妹

封面设计:关飞

化学工业出版社出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新堡3号 邮政编码 100029)

发行电话:(010) 64982530

http://www.cip.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

三河市东柳装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 6 1/4 字数 106 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7196-5

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换

前 言

本书是专门写给那些上班族、学习族人群，因为他们中的绝大多数虽然现时还没有明显的身心疾患，或者在单位组织的年度体检中并没有发现明确诊断的疾病，或者只是某一些指标处在“上下限值”状态。但实际上他们的健康已处在中下游（指亚健康及疾病阶段）状态。特别是那些和时间赛跑的中青年学子、科技教育工作者、影视明星、企业法人、中层领导干部和新闻工作者，他们面对日趋激烈的竞争环境、身心负荷和工作压力有知难为，没有时间休息，没有时间休闲，没有时间与家人同乐，没有时间做健康检测和评估，没有时间与医生交流、交谈，结果使得高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中和恶性肿瘤在他们中间发生率越来越高，发病年龄越来越轻，甚至不断引起英年早逝和猝死。

作为从事人体健康鉴定和亚健康评估的专门机构成员，我和我的同事们近 30 年来亲眼目睹了西方发达国家和中国等发展中国家的心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等与不良生活方式相关联的慢性非传染性疾病的流行和医疗诊治技术的迅速发展与进步：功能影像、微创手术、介入治疗、干细胞治疗……新产品、新药物、新方法不断涌现，医疗费用逐年升高，疾病负担越来越重，据我

国卫生部组织对北京地区 12 家三级甲等医院 2004 年 1~9 月医疗收费情况的调查结果表明, 平均每家医院 9 个月的医疗总收入为 5.6 亿元人民币, 平均门诊人数为 73.1 万人次。以此推算北京地区每年有近 2000 万人次看病, 有近 200 亿元的人民币的医疗负担。北京作为中国的首都, 医疗科技不可谓不发达, 卫生资源不可谓不丰富, 诊疗手段不可谓不先进, 但高精尖的医疗技术和昂贵的费用并未能降低京城慢性非传染性疾病的发生率和死亡率, 目前, 京城心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等“慢病”死亡率已占前 10 位疾病死因的 73.3%, “早病、早残、早死”等“三早”现象已越来越普遍, 北京平均每 20 分钟就有 1 人死于心脑血管病。由此看来, 高精尖和昂贵的医疗技术多半作用于病程之末和健康的下游, 努力于“求末”和“堵下”, 只能延迟死亡, 降低某一时间的死亡率, 但却不能阻止新病例的发生, 更不能从根本上解决“三早”问题, 有效遏制致病危险因子的流行之势。

追根求源, 问题的症结在哪里? 真正的出路在何方? 我们只有将医疗卫生的战略前移, 从提高健康商数、增强健康体魄、延长健康寿命三个层面上真正筑起疾病的防线, 才能提高国人的健康素质和健康水平。《工作着健康着——上班族健康警示录》一书正是试图从健康理念、健康警示、健康技能、如何解读和走出亚健康、提高自我和家庭保健意识等方面回答当前中国人普遍关注

的健康问题。以数字警示人，以道理说服人，以故事教育人，以事实启迪人，以自测检查人作为本书的特色风格和创作原则，希望广大读者能从中获益得识。因时间仓促，书中内容难免有不当之处，恳请读者谅解，请同行专家批评指正。

武留信

2005年5月26日于北京

目 录

来自人民大会堂的健康忠告

——走出亚健康，做健康中国人

一、四位一体解释健康新观念 / 21

1. 健康观的转变与现代健康理念的确定 / 21
2. 现代健康概念 / 25
3. 人体健康的层次 / 31

二、十大健康警示和六种高危人群 / 37

1. 英年早逝现象的警示 / 37

“慢病”早进门，无知、无为是祸根，六种人群受青睐

2. 健康指数调查警示 / 49

中国人健康寿命比日本人低 12 岁

中国知识分子平均只有 53 岁

皮带越长，烟瘾越大，体重越重，活动越少，寿命越短

3. 久坐的健康警示 / 52

久坐危及健康，许多病是长期“坐”出来的，多坐不如多走路

4. 疾病谱变化与致病危险因子流行警示 / 56

心脑血管病和恶性肿瘤等慢性非传染性疾病成为威胁中国人健康的主要凶手和导致死亡的元凶

5. 新旧传染病流行警示 / 62

公共卫生关系国人生命，饮食安全决定民族命运

6. 过度紧张与压力警示 / 64

压力最大的十件生活事件包括：丧偶、离异、失业、怀孕、个人习惯的改变、子女离家、性功能障碍、结婚、退休、圣诞节/重大节日

7. 精神与心理障碍警示 / 68

抑郁症——“心灵感冒”，胜似感冒

精神障碍是家庭悲剧的最大祸根

8. 环境污染警示 / 73

75%的慢性非传染性疾病与生产和生活过程中的废弃物污染有关，举不胜举的化学、生物、物理污染物正严重影响着人民的身心健康

9. 不良生活方式警示 / 76

不良生活方式是三分之二的慢性非传染性疾病发生的源头

餐饮业全国每年以 1000 亿元的消费递增，吃出的病成为当今引人关注的“中国制造”

10. 滥用药物及补品警示 / 79

药物猛于虎，补品需当心

食补胜于药补，自然疗法是最好的疗法

三、解读和走出亚健康 / 85

1. 亚健康的由来 / 85

旧话题，新概念

上医治未病

伴随新的健康理念和医学模式产生

2. 亚健康的内涵和范围 / 87

内涵丰富, 界定困难

中西医表述不同

与亚临床和慢性疲劳综合征不完全等同

需与精神心理性疾患和功能性疾病仔细鉴别

3. 亚健康状态的五大成因 / 92

过度紧张与压力

引发心脑血管病和恶性肿瘤的危险因子增加并流行

不良生活方式和习惯

环境污染

不良精神、心理刺激

4. 亚健康的五大危害 / 93

大多数慢性疾病的病前状态

影响工作效能和生活、学习质量

导致精神、心理疾病

影响睡眠质量, 加重身心疲劳

影响健康寿命

5. “十字方针”预防亚健康 / 94

平心——平衡心理

减压——适时缓解紧张和压力

顺钟——顺应生物钟, 充足睡眠

增免——增强机体免疫力

改良——改变不良生活方式和习惯

四、做好健康评估，把健康掌握在自己手中 / 99

1. 为自己的健康打分 / 100
2. 怎样做好健康检测 / 126
3. 健康评估 / 127

五、情商与健商，走向成功的两大法宝 / 135

1. 成功的要素 / 135

体健是基础，心态是关键，智商是前提，情商是桥梁，
健商是法宝

$$\text{成功} = (\text{智商 IQ} + \text{情商 EQ}) \times \text{健商 HQ}$$

2. 高情商，是你走向成功的金钥匙 / 136

智商决定录用，情商决定提升

3. 什么是健商，想测测你的健商吗 / 139

健商代表着一个人所具有的健康意识、健康知识、健康
能力和水平，反映一个人的健康才智

4. 低健商、你生命的杀手 / 144

英年早逝多半是低健商惹的祸

生命历程中不能没有健商

有了高健商才可能有高健寿

高健商可以增值情商与智商

5. 实现目标，从构建健商开始 / 146

欲望不要太高、健商不要太低

获取成功不要以扼杀健康为代价

让情商、智商坐上健商快车，一起通向成功！

6. 获得高健商的秘诀 / 148

秘诀一：学习知识、更新观念

秘诀二：从我做起、有知有为

秘诀三：掌握技能、持之以恒

秘诀四：管住欲望、稳定情绪

秘诀五：循序渐进、适合适度

六、拥有“五大基石”，享受健康生活 / 157

1. 合理膳食 / 158

吃得好是品味生活、吃得差是拒绝健康

2. 适量运动 / 161

常运动促身体健康，不运动会身心俱伤

3. 戒烟限酒 / 163

不吸烟健康在身边，限饮酒幸福长拥有

4. 心理平衡 / 167

心胸宽保四季太平，脾气急生疾减寿

5. 充足睡眠 / 169

良好睡眠，成功之源

七、防止四大健康问题，抓住两大保健原则 / 171

1. 预防心脑血管疾病 / 171

即使是世界上最富裕的国家，也负担不起心血管疾病及其他慢性病的治疗费用

2. 预防恶性肿瘤 / 175

花1元钱用在预防上，可以节省8元的治疗费和100元的

抢救费用及陪护费用

3. 预防生物节律紊乱 / 178

生物钟紊乱可以引起疲倦、精神无法集中，胃肠功能紊乱等很多身体不良反应和疾病。长期失眠的人更会因生物钟紊乱带来精神或躯体的疾病

4. 预防认知功能低下 / 179

在轻度认知功能障碍的人群中，有40%的人可能最终发展为老年性痴呆

5. 保健的关键原则 / 181

保健的两大关键原则：减轻工作和生活压力；防止过度疲劳的发生



来自人民大会堂的健康忠告

——走出亚健康，做健康中国人

当今世界，以人为本的理念被广泛接受。在经济增长、科技进步、军事强大的背后，人口素质和健康水平成为国家、民族生存和发展的最基本要素和最宝贵资源。奔小康必须先健康，强国必须先健体。因此，我们才确定今天的这样一个主题——走出亚健康，做健康中国人。

1. 健康金字塔四位一体

在远古时期，人们认为不得病就是健康；到了近代，人们认为活的时间长就是健康；现代以来，人们提出四位一体的健康新概念，也就是世界卫生组织所描述的：健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在生理、心理、社会适应能力和道德上的一种完美状态。

我这里讲的健康内涵包括四个方面，即生理、心理、社会和道德四位一体。健康有四个特征：人体结构特征、生理特征、心理特征和社会特征。健康的四个层次是指：生理健康是健康的基础，心理健康是在生理健康的基础上形成的，还有道德健康和社会适应性健康，是我们追

求更高层次、更完美的一种健康理念。健康还有四个要素，就是身体结构与功能、参与与活动、环境因素和个人因素。

2. 健康寿命是生命的绿色 GDP

健康寿命是指具有较高生活质量，并在身体、心理和社会适应上的一种完美状态的寿命。通俗地讲，健康寿命就是除了平均寿命以外，还把一些不健康的情况去除掉。所以健康寿命要低于人均的期望寿命。

我们一起看一下世界卫生组织（WHO）有关国家健康寿命的调查，在 191 个国家中，中国居民的平均健康寿命为 62.3 岁，其中男性为 61.2 岁，女性为 63.3 岁，排名第 81 位；而日本平均为 74.5 岁，其中男性为 71.9 岁，女性为 77.2 岁，在世界排名第一位，即中国人平均健康寿命较日本人少 12.2 岁。由此看来，我们现在要追求高质量的生活和高水平的健康寿命。

3. 健康指数反映“小康”水平

对于一个国家、一个地区、一个民族、一个群体，反映健康状况和健康素质的指标，即健康指数。与健康指数密切相关的指标有很多，归纳起来主要有四个：

平均寿命

身高状况（主要是指 19~20 岁青年的身高）

疾病发生情况





文化素质等

综合上面四项指标，中国人口健康情况主要调查结果显示：中国人口平均健康指数为 36.08，北京最高为 60.15，西藏最低为 10.44。

一等区：包括北京、上海、天津、广东、浙江、江苏及东三省，健康指数 >40 ，人均寿命 >70 岁；

二等区：包括河南、山西、海南、内蒙古、陕西、安徽、福建、湖北，健康指数 35~40，人均寿命 66~70 岁；

三等区：广西、宁夏、甘肃；健康指数 30~35，人均寿命 67~69 岁；

四等区：湖南、江西、重庆、四川、新疆，健康指数 25~30，人均寿命 63~67 岁；

五等区：青海、云南、贵州、西藏，健康指数 <25 ，人均寿命 60~64 岁。

这里显示的是按照健康指数的高低把我国部分省份进行划分，你可以看看你入围了几等区。

4. 家庭健康——和谐社会之基础

以下介绍一个大家不太熟悉的，但却是很重要的健康理念，就是以家庭为单位的健康评估标准。共包括六个方面：

疾病史和家族史；

健康意识、健康技能；

家庭成员的身高、文化素质和寿命情况；

家庭饮食、生活习惯、营养和运动情况；

生活负担和心理承受能力；

成员之间的关系及社会适应情况。

我亲眼看到一个三口之家，三人均超重（即体重指数超过了25）。有两位吸烟，两位饮酒，一位是糖尿病，一位是高血压，像这样一个三口之家我们认为就不是一个健康的家庭。

我还遇到一个健康的家庭，九口之家四世同堂，没有一人有肥胖，没有一人有糖尿病、高血压，并且有很好的饮食习惯，家庭成员相处融洽，这样的家庭就是一个健康的家庭。

5. 个体健康标准，老、中、青各有侧重

世界卫生组织提出个体健康标准有十条。

① 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张和疲劳；

② 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；

③ 善于休息，睡眠好；

④ 应变能力强，适应外界环境的各种变化；

⑤ 能抵御一般感冒和传染病；

⑥ 体重适当，身材匀称，站立时头、肩位置协调；

⑦ 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑无炎症；

⑧ 牙齿清洁，无龋齿，无牙疼，牙龈颜色正常，无





出血；

⑨ 头发有光泽，无头痛；

⑩ 肌肉丰满，皮肤弹性好。

上述十条，我认为要以不同的年龄段来区别看待。

对于老年人来讲有四条就可以了：饭吃得香、觉睡得甜、四肢勤快、脑子清楚。我最近看到《解放军报》的一篇报道，感到很震撼，吕正操将军已经百岁，有一位记者采访他，他讲了三句话，说他一生干了三件事：打日本、修铁路、打网球。打日本他做了中华民族最大的事，修铁路是为民造福，到后来就打网球了，打网球使他保持了健康，这是一个应该发生的故事。

对于中青年人来讲健康的标准是：精力旺盛、体格健壮、适应和反应能力好、有良好的饮食、生活规律。一位科技干部，年仅34岁，患了恶性脑肿瘤，做了4次手术，仍然没有把他从死神手中拉回来。在他去世时，他的女儿才4岁，他的父母白发苍苍。后来我们了解到，这位同志工作很努力、很上进，为人也很好，可就是有三个不良的习惯，抽烟抽得很多、喝酒喝得很多，另外是玩电脑，在电脑前坐的时间太长。

对于中小学生来讲健康是什么呢？我认为应该是德、智、体、心理全面发展。

6. 亚健康的三种状态、五大成因及四大危害

现在大家看报纸、打开网页讨论的都是这个问题，