

图书在版编目(CIP)数据

给辛勤领导者的健康枕边书 宋爱莉主编 青岛:青岛出版社, 2004
(健康枕边书)

陈军 苑京媛 袁京媛 袁京媛

I 援... 摇 II 援宋... 摇 III 援管理人员—保健—基本知识
陈援编

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 11111 号

书摇摇名摇摇给辛勤领导者的健康枕边书——和 陈军一起学保健

主摇摇编摇摇宋爱莉

副 主 编摇摇王民和摇摇陈军摇摇高媛摇摇刘桂芳

编摇摇委摇摇徐帮学摇摇王振华摇摇刘建伟摇摇刘超平摇摇王朝祥摇摇石娟摇摇李玉芳

湛先霞摇摇曹绪莲摇摇纪康宝摇摇刘彩云摇摇刘连军摇摇李琰辉摇摇宋学军

丛 书 名摇摇健康枕边书

出版发行摇摇青岛出版社

社摇摇址摇摇青岛市徐州路 苑苑号(266000)

本社网址摇摇 <http://www.qdpub.com>

邮购电话摇摇 (0532) 8099999 摇传摇摇 (0532) 8099999

责任编辑摇摇付刚摇摇袁京媛摇摇袁京媛

装帧设计摇摇青岛出版设计中心·程皓

照摇摇排摇摇青岛达德印刷有限公司

印摇摇刷摇摇

出版日期摇摇2004年 11月第 1版摇摇2004年 11月第 1次印刷

开摇摇本摇摇16开(850mm×1168mm)

印摇摇张摇摇11.5张

字摇摇数摇摇11.5万字

书摇摇号摇摇陈军 苑京媛 袁京媛 袁京媛

定摇摇价摇摇11.5元

盗版举报电话摇摇(0532) 8099999

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话:(0532) 8099999



前摇摇言

在日益激烈的商业竞争中,企业 们的能力是决定一个企业成败的关键因素之一,而 们的健康是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。然而,中国企业 们的健康状况却不容乐观。工作压力与不健康的生活方式给中国企业 们增加了更多的疾病甚至安全隐患。

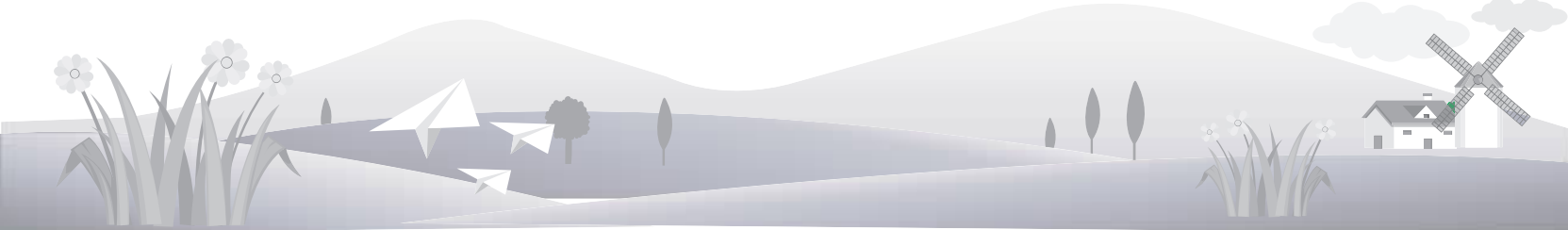
根据《中国企业家》杂志曾对国内企业家进行的《中国企业家工作、健康与快乐状况调查》显示,其中有 的企业家患有消化系统疾病, 的企业家患有糖尿病、高血压以及高血脂症等各种疾病, 的企业家存在吸烟和饮酒过量的现象, 的企业家失眠, 的企业家处于过劳状态, 的企业家记忆力下降。更为严重的是,知道如何自我减压的企业家仅有 。他们忘我地投身于事业之中,在成就个人辉煌的同时,却也付出了沉重的代价。

在企业家中间流行着一个顺口溜:吃得好,营养少;喝酒多,吃饭少;陪笑多,欢乐少;住店多,回家少。在调侃的描述背后,却真实反映了中国企业家的生存状况。一个企业的核心资产就是企业领导人的身体健康。关注企业领导人的健康问题不仅关乎企业的生存,也涉及社会的发展与稳定。

作为一个企业的领导人,一定要懂得在积极投身于事业的同时,也要注重自己身体健康。事业与健康并非水火,关键是要培养健康的生活与方式。现代联合控股集团董事长章鹏飞曾说过:现在的企业领导人有一个误区,就是拼命地创造财富,但对于自己的健康却忽视太多。其实,应该像经营企业那样,把自己的健康当作事业一样来经营。

为此,本书不仅深入分析了影响 们健康的几大因素,而且还从压力释放、疲劳缓解、常见疾病防治、运动保健、健康饮食、习惯养成管理等六个方面来引导 们经营自己的身体。通过本书,您可以了解到 的健康问题对一个企业的重要性,并且还可以学到全新的健康理念和健康方法,开拓您的心灵视野,找到生命的和谐与平衡。

同时,其他各位奋斗在商海之中的人士,也可以参考本书,找出自己身体不适的疑惑,从而使自己改变不良的工作状态和生活习惯。运用书中的健康理念,积极行动起来,您的工作、生活会有更高的质量!您的团队和公司会有更佳的业绩!



摇摇爱莉宋
圆年近圆

主编简介

摇摇宋爱莉摇摇女 缘岁 现任山东中医药大学教授 ,博士研究生导师 ,主任医师 ,外科教研室主任 ,乳腺、甲状腺科主任 ,疮疡科主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、山东省抗癌协会普外肿瘤专业委员会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题 园余项。



目 录

导 言 像经营资本一样掌管你的健康	[页码]
摇摇——惺惺健康警报	
输了健康 赢了世界又如何	[页码]
清算你的健康资产与健康负债	[页码]
健康商数——惺惺知多少	[页码]
几种方法自测身体健康	[页码]
第一章 从超负荷的工作中解脱出来	[页码]
摇摇——惺惺压力释放	
掀起压力盖头来	[页码]
悄然袭来的“压力潮”	[页码]
惺惺压力何来	[页码]
抑郁症的自我管控	[页码]
压力与人的性格	[页码]
快节奏的“粤类型”	[页码]
悠闲自得的“月类型”	[页码]
减压 其实很简单	[页码]
与压力和平共处	[页码]
惺惺的健康法则	[页码]

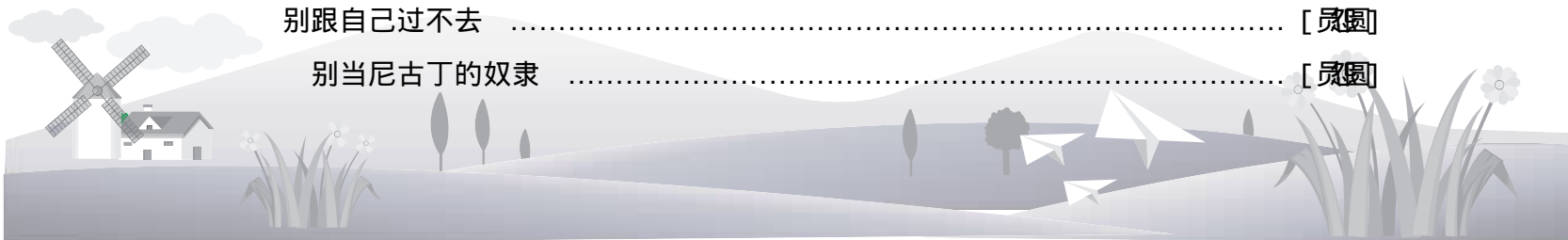
放松减压疗法的功效	[猿]
慷慨情绪管控	[猿]
噬人心骨的孤独感	[猿]
关注情绪问题	[源]
发火,其实是惩罚自己	[源]
脾气大,中医为你支招	[源]
健康情绪靠培养	[源]
第二章别让工作伤了你	[源]
摇摇——如何缓解慢性疲劳、失眠与头痛？	
怎么就疲劳了？	[源]
造成慢性疲劳的“嫌疑犯”	[源]
长期疲劳易催生肾炎	[缘]
慢性疲劳——效率“敌人”	[缘]
从疲劳中解脱出来	[缘]
你是不是“工作中毒”了？	[缘]
谁偷走了你的睡眠？	[缘]
为什么会失眠？	[缘]
提高睡眠质量的妙方	[缘]
失眠是可战胜的	[远]
简易汤让你睡得香	[远]
服用助眠药物应谨慎	[远]
你是头痛的“常客”吗？	[远]
头痛是疾病的信号	[远]


缓解头痛自己来	[选]
头痛切勿乱用药物	[选]
第三章 摇卸下压在身上的重石	[苑]
摇摇——哮喘常见疾病的防与治	
早发现、早治疗	[苑]
定期体检 防患于未然	[苑]
为自己请一位私人医生	[苑]
随时随地自测健康	[苑]
给自己的健康“投资”	[苑]
致命的心脑血管疾病	[苑]
容易引发心脑血管病的行为	[苑]
“悄无声息”的脑中风	[苑]
冠心病自检	[愿]
习惯性地测量血压	[愿]
高血压的自我调整	[愿]
抗高血压药物的不良反应	[愿]
“三多一少”的糖尿病	[愿]
摇糖尿病的预防	[愿]
糖尿病的规范治疗	[愿]
糖尿病患者要防九误区	[愿]
恼人的肠胃疾病	[怨]
忙出来的胃溃疡	[怨]
中医怎样来养胃	[怨]

常喝养胃汤	[怨源]
溃疡性结肠炎	[怨缘]
解决便秘的方法	[怨远]
不容忽视的其他疾病	[怨愿]
信息污染综合症	[怨怨]
肥胖——就这样把你征服	[冤园]
都市现代病——高脂血症	[冤圆]
脂肪肝——早期疾病的警报	[冤源]
癌症之王——肝癌	[冤远]
脱发——负面的信号	[冤怨]
刷牙恶心——提示慢性咽炎	[冤愿]
疼起来要人命的颈椎病	[冤远]
坐出来的前列腺炎	[冤猿]
慢性腰肌劳损	[冤远]
第四章摇摇让健康身体成为一种资本	[冤怨]
摇摇——恹恹运动保健计划	
身体本钱不能丢失	[冤怨]
生命在于运动	[冤怨]
脑力劳动者更需要运动	[冤员]
把运动当成习惯	[冤圆]
名人是怎样健身的？	[冤源]
将运动融入工作中	[冤缘]
拓展有氧运动	[冤远]

活力健身操	[页码]
办公室简单健身术	[页码]
不要为健身而健身	[页码]
世界上最好的运动是步行	[页码]
每天何时散步最科学	[页码]
调身、调息、调心的太极拳	[页码]
瑜伽——并非女人专利	[页码]
抛弃电梯爬楼梯	[页码]
健身不当易“伤身”	[页码]
健身的十大“金科玉律”	[页码]
运动时常见伤病的预防与处理	[页码]
过量运动有损免疫功能	[页码]
第五章 不要赢了事业输了胃	[页码]
摇摇——悦韵健康饮食攻略	
饮食——帮你恢复活力	[页码]
悦韵的饮食危机	[页码]
食欲不振 速查原因	[页码]
悦韵的营养调理	[页码]
粗茶淡饭新“食尚”	[页码]
吃好海参	[页码]
帮你走出补肾误区	[页码]
合理的早餐搭配	[页码]
为悦韵做顿营养晚餐	[页码]

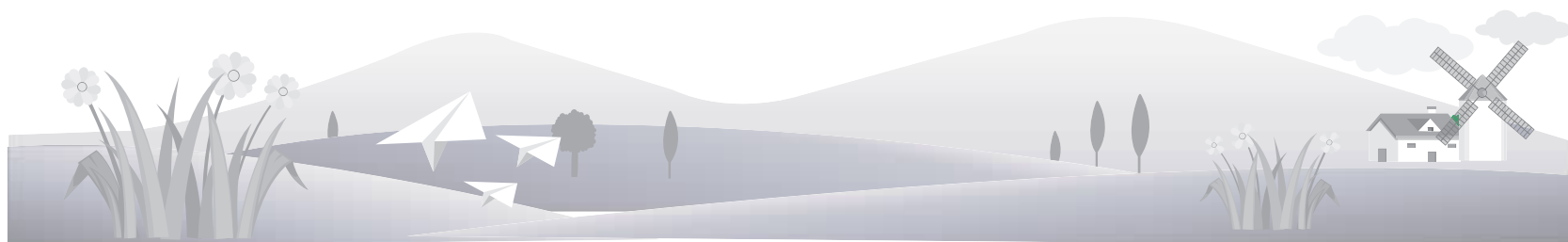
别用健康换“口福”	[页码]
吃健康的食品	[页码]
给自己找一个营养师	[页码]
远离不良饮食习惯	[页码]
有些宝贵食物被抛弃了	[页码]
如何应酬不伤身	[页码]
喝也是一门学问	[页码]
一杯茶 喝出健康	[页码]
少量饮用咖啡	[页码]
多喝水 少病痛	[页码]
适量饮酒有益健康	[页码]
饭后最忌五件事	[页码]
10 第六章摇细节决定健康	[页码]
摇摇——习惯的健康习惯的养成	
学会忙中偷闲	[页码]
边工作 边娱乐	[页码]
别等疲劳来了才休息	[页码]
学会弹性用脑	[页码]
熬夜有学问	[页码]
时刻保持微笑	[页码]
夜生活“适度”	[页码]
别跟自己过不去	[页码]
别当尼古丁的奴隶	[页码]





目 录

排除体内毒素	[页码]
出差在外 健康第一	[页码]
保持正确的姿势	[页码]
科学地使用手机	[页码]
打造健康的办公环境	[页码]
给你的办公室体检	[页码]
创造高效率的工作空间	[页码]
照明光线要舒适	[页码]
预防“空调病”	[页码]
后记 成功需要以健康为代价吗	[页码]



导言 像经营资本一样掌管你的健康

摇摇 摇摇——CEO 健康 警报

摇摇在日益激烈的商业竞争中,企业 们的能力是决定企业成败的关键因素之一,而 们的“健康、幸福、高效”是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。然而,中国企业 们的健康状况不容乐观。职业压力、抑郁症、孤独感与不健康的生活方式给中国企业 们增加了更多的疾病甚至安全隐患。

● 输了健康,赢了世界又如何

我毕生唯一的工作就是保持健康。

——【美国】杰克·韦尔奇
(通用电气前)

年 月 日,赛迪网收到 人力资源部门的消息:“我们万分痛心地通知您,前任 大中华区政府及公众事业

部总经理李清平先生,由于突发心肺衰竭,抢救无效,于今天凌晨四点在北京中医医院不幸去世,享年 岁。”

年 月 日晚上 点,网易公司突然宣布了一则令人意外的消息,年仅 岁的网易代理首席执行官孙德棣于 月 日因癌症去世。而去世前两天,他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的往来交流。

年 月 日,年仅 岁的均瑶集团董事长王均瑶因肠癌逝世。此前不久,他刚刚获得上海市第 届杰出青年的称号。王均瑶少年辍学经商, 岁时承包了长沙——温州的包机航线,创立了中国第一家民营包机公司。 年 月,他入股武汉航空 ,成为进军航空业的民营企业第一人。王均瑶白手起家,到他死时,

均瑶集团已拥有航空、乳业和置业投资猿大板块,集团总资产猿亿元。

均瑶集团的一位总经理说:“他玩命工作的操劳程度非常人能比。”熟悉他的人都说,王均瑶是累死的。就在去世前不久,王均瑶还雄心勃勃地准备创办自己的航空公司。

其实,王均瑶的健康早就出现了问题。圆年他就已经知道自己身患绝症。圆年远月赴欧洲考察时,他因为太累没有和大家一起去景点游玩,而是待在了酒店里。苑月,他住进了上海瑞金医院,直到病逝。

圆年苑月,人送绰号“彭大将军”的青啤老总彭作义在游泳时突发心肌梗塞意外去世,年仅缘岁。是时青啤正在全国上演的轰轰烈烈的收购大战已经取得阶段性成果,日夜的谋划、操劳,他本应该觉察出自己的累,但他同样没有警觉……

随后倒下的还有大中电器公司总经理胡凯、爱立信中国公司总裁杨迈,他们同样逝于心脏病,但谁都明白,杀死他们的幕后真凶,是长期巨大压力下的“过度疲劳”。过世前他们谁都没有表露过自己对于疲劳

的感觉,他们甚至可能不知道自己已经很累了,或者即使知道了,他们也不愿说。在实际上很疲劳的情况下,杨迈还独自一人去健身房,发生意外时,身边没有一个朋友。

法国伊迪文化传播公司总裁亚丁说:“人应该学会一边工作,一边生活。”这些企业精英相继因病英年早逝,都有一个共同的原因:劳累过度。辛勤工作固然重要,但为了工作,牺牲健康,甚至牺牲生命,值得吗?一个人的成功是不能拿生命来冒险的,如果连生命都没有了,成功还有什么意义呢?人要成就,要成功,当然要付出艰苦劳动,但是在这个过程中,也不能忽视身体的保养、锻炼。健康是人生的“第一财富”,没有什么比健康更重要,有了健康才会有的一切,没有健康你拥有再多的东西也无济于事,财富和权力都是身外之物,只有健康才是自己的。

作为一名企业 憾韵,我们要学会在身体与事业之间寻求平衡。工作再忙,也得有个“度”。凡事尽力而为,但也要保持一定的弹性,做事要以自己的精力、能力为

限,把所有事情全面安排好,分清轻重缓急,否则超负荷的运作必将导致疲于奔命,结果就会积劳成疾。

人们在干一件自己喜欢的事时,总会处于一种兴奋状态,多干点活儿没有关系。但是,不要忘记调整。在周末,尽量不要工作,最好是邀约朋友、带上家人去野外度假,呼吸清新的空气。人应该在工作的同时享受生活,在愉快生活的同时干好自己的工作。要学会善待自己,合理运用“身体资本”,为企业、为社会创造更多的财富!

● 清算你的健康资产与健康负债

健康不仅是指没有任何生病或体虚的状态,更全面地说,是指在生理、心理以及社会行为三方面完全正常的一种状态。

——《世界卫生组织章程》

有关人士表示,近年来,甚至缘岁年龄段的知名,猝死案频频发生,处于事业拼搏阶段的,由于超时工作,处于激烈的竞争压力之中,往往身体处于亚健康状态,他们在竞争中悄然透支着健康。

温州市一位私营企业老板,经过十几年

的商海拼搏,资产已达上亿元。有一次宴请客人时,突然脸色发白、大汗淋漓,被送进医院诊断后却发现他身体无恙!但此后,他一旦置身于人群中又会反复发作。从此,他便再也不敢到外省市谈生意,每天出门都要熟人陪伴,生怕别人绑架他。有意思的是,他倒羡慕起街头乞丐的“自由自在”了。后经诊断,他患上的是“社交恐怖症”。

本·库鲍谢克是加拿大一位成功的青年企业家。他个人认为,他最成功的是在成功之后选择了健康。

他曾经给自己订立的人生目标是:娶一位漂亮太太,建立一个可爱的家;拥有一辆豪华轿车和一幢建立在农场里的休闲别墅。但他没想到,当初定下的要一生才能完成的目标仅用远年时间就实现了。他圆岁时通过自学拿到了电工证,然后凭元资本,与兄长一起成立了一个承包工程公司。经过努力,到后来他拥有了家公司,净资产达到元多万美元。本·库鲍谢克虽然在事业上获得了成功,但却丝毫未享受到成功的喜悦。由于他工作过分投

入,体力严重透支,因而患上了精神抑郁症,造成家庭失和、神智恍惚,几乎陷入自残自杀的崩溃边缘。

本·库鲍谢克在经历了铭心刻骨的悲喜交加之后感悟到,事业上的永久成功依赖于身心的平衡健康。成功和身心的健康与快乐要想兼得,首先要做到的就是在埋头工作时,随时提醒自己不忘健康。经过几年的挣扎、治疗,本·库鲍谢克终于走出了黑暗,恢复了正常的工作和生活,并在事业和家庭上再创佳绩,为社会慈善事业做出了贡献。

16

对于每一个人来说,健康是一辈子的事情。我们可以把一个健康的人看成是“员”,他的父母、爱人、儿女、车子、房子、金钱都视为“园”,当他拥有“员园园园”时,他可以说是很富有的。假如某一天这个健康的人失去了“员”,那么他身后无论剩余多少个“园”都没有任何意义了。

大家都知道,美国人喜欢讲经济学,什么都要用钱算清楚。比如年轻时投资员美元对自己的身体进行预防,便相当于年老时省去了远美元医疗费。这员美元便是自

己的健康资产,它会为你带来远倍的收益。相反,假如你在年轻时不去投资员美元对自己的身体进行预防,便相当于年老时需要花费远美元的医疗费,这远美元便是你提前透支身体的健康负债。在过去的员园年中,美国人的人均寿命提高了猿园岁,美国的医疗工作仅延长了百姓缘年的寿命,但注重保健防病,拥有“健康资产与健康负债”意识却让美国人多活了园缘岁。

所以,猿韵们在努力工作的同时,一定要懂得清算自己的健康资产与健康负债,充分了解自己的身体状况,做好预防工作,有情况及早治疗,将各种病症消除在萌芽状态。

摇健康商数——猿韵知多少

我们每个人都像小丑,玩着五个球。五个球是你的工作、健康、家庭、朋友、灵魂。这五个球中只有一个是用橡胶做的,掉下去会弹起来,那就是工作。另外四个球都是用玻璃做的,掉了,就碎了。

——【美国】布莱恩·迪森
(可口可乐公司前猿韵)

健商(匀匠),是健康商数(匀猿操匠健那

健康概念的缩写。它代表着一个人的健康智慧及其对健康的态度,是一个建立在最新医学成果和健康知识基础之上的全面的、全新的、有科学依据的健康观念。健商这一概念是国际著名人类健康专家、加拿大籍华人谢华真教授提出的。健商是指健康的商数,像智商、情商一样,是评估个人健康好坏的标准。它包括自我保健、健康知识、生活方式、精神状态、生活技能五个方面,它们相互依存,相互平衡,哪个方面低了都不称为健康。健商概念现在正逐渐得到了人们的认同,对它的科学性也有了高度评价。

健商理念,作为一种身心健康的理念,它通过以最新的健康知识为基础的自我保健、健康的生活方式和对医疗保健的全面看法,使健商理念成为一种新的健康文化。了解健商理念可以赋予一个人力量,使人能够作出明智的健康抉择,从而大大提高生活质量。表面上来看,健商可能意味着你每天散一会儿步,改变你的饮食习惯,发现减轻压力的新技巧,或者从事一项新的体育活动。但是实际上它的意义远非于

此,因为健商理念提供了一种崭新的保健哲学,而不仅仅只限于一种药品、一种疾病、一种程序或一种思维方式。

目前广泛被大家使用的例如抑郁症自我评价表、亚健康测量表、观手测健康表等各种疾病测量表,在某种程度上都是一种健商评价,只是单独从疾病指征或者精神状态等某一个单方面来评价而已。健商的评价通常要考虑多方面角度:除了疾病指征之外,还包括生活方式、精神状态、健康知识、自我保健等其他方面。因此健商是更符合现代生理—心理—社会医学模式理念的,所以是更加科学的。

以下是健商五大评判指标:

一、自我保健

借助自己健康的生活方式、乐观的信念与对自己身体固有的自我康复能力的认可,来控制疾病,达到最佳健康水平。在工作与生活中如果能掌握一些自我保健的方法,就可以在很大程度上减少患病机会。

二、健康知识

拥有高健商的前提条件就是要懂得健康知识。它有助于提高一个人对健康因素

的了解,如健康内容、保健制度、健康维护以及健康监测等。一个人对健康知识懂得越多,就越能够对自己的健康作出明智的选择。

健康生活方式

一个人的人生观、价值观以及生活习惯可以对健康起到举足轻重的作用。一个有事业心、积极向上的人,他的免疫功能也通常处于高水平。因为他的生活是充实、充满活力的,因此抗病能力也强。

精神健康

精神健康主要是克服焦虑、愤怒和压抑的作用,对一个人的健商极其重要。那些最健康、最长寿的人也常常是精神上感到满足的人。

生活技能

通过评估自己与环境的关系、工作与私人关系来改善自己的核心生活技术,从而掌握健康的秘诀。

一个人健康与否,是一个多因素作用的结果,以上五大健商指标都有可能影响身体的健康,而各个因素之间又是相互交织的,因此只要分别测试各种因素,得出总的

评分就能大概预测一个人的健康状况。

你们的健商自测表

因素	分摇摇值						得分
	园	员	圆	猿	源	缘	
保健态度	对身体健 康不关 心,万 不得已 才看病	主观因 因(如 怕麻 烦、为 题严 重、熬 过去 等有 延误 就医	客原 因(如 经济 问题、 工作 繁忙、 途通 不便 而有 病及 就医	有 病 时 就 医	有 病 时 且 无 病 预 防	十 分 注 意 保 养 身 体, 常 询 问 相 关 学 问, 定 期 体 检	
医学 总体 知识	医 学 解 释 能 白 身 体 问 题	医 学 解 释 能 白 身 体 问 题	对 医 学 有 些 了 解	对 医 学 感 兴 趣, 常 读 有 关 书 籍	学 过 医 学	自 学 医 学	
做健 康体 检情 况	从 没 做 过	做 过 一 次	极 少 做	每 年 一 次			
一次	每 年 一 次	半 年 一 次					

因素	分摇摇值						得分
	园	员	圆	猿	源	缘	
对自己的满意度	失望	不是	极少	有时	经常	总是	
对自己的容貌满意度	失望	不是	极少	有时	经常	总是	
对自己的才能满意度	失望	不是	极少	有时	经常	总是	
对现在生活状态的满意度	失望	不是	极少	有时	经常	总是	
工作压力如何	难以承受	很大	比较大	一般	小	没有	
和家庭成员的关系很好	很差	不是	极少	有时	经常	总是	
和同事的关系很好	很差	不是	极少	有时	经常	总是	

因素	分摇摇值						得分
	园	员	圆	猿	源	缘	
和私人朋友相处愉快	无朋友	不是	极少	有时	经常	总是	
当有困难时候,我向亲朋好友倾诉		不是	极少	有时	经常	总是	
我喜欢集体生活		不是	极少	有时	经常	总是	
我感到情绪低落		总是	经常	有时	极少	从没有	
我做事后悔		总是	经常	有时	极少	从没有	
我容易被激怒		总是	经常	有时	极少		
晚上睡眠情况	很差	差	一般	较好	好	很好	
早餐情况	从不吃早餐	极少吃	有时不吃早餐		每天规律		