


中国当代管理人的自我修养

我管理

刘青/编

 北京出版社出版集团
北京出版社

我们的期待

刘青 / 文

有人吃很多补品，有人迷信药品，有人认为生病了可以去医院。他们对于自己的身体状况一般不予过问，只是在疾病来临或者身体不舒服的时候，才想起来关心一下自己。

对于健康的选择，很多人都存在这样那样的误区，运动和睡眠的过犹不及和心理的沉重负担……一些表面上和健康没有什么关联的事情，事实上却和健康紧密相连，这样的事情时时刻刻发生在生活当中，却不被人们所关注。即使是那些被公认为身体健康的人，在生活中也存在这样或那样的误区，因此需要我们把这些东西摆出来分析。

我觉得，很多时候是我们的观点不对。

不是说内因是决定因素吗？这个道理同样适用于我们平时简单的生活。比如，有一段时间你在忙碌着自己的工作，加班熬夜地工作，经过一两周的努力之后，你完成了任务。于是，你觉得一下子就轻松了许多，你开始睡眠，长时间地睡眠……或者是，你突然得到了一个意外的假期，你想这次可以痛快地玩了，于是你去泡网吧，通宵地熬夜……或者是，这段时间你心情不好，晚上睡觉之前开始喝酒，直到把自己灌迷糊了，然后倒头就睡……

这些事情都是我们生活中常见的，不少朋友都经历过。其实这对身体是非常不好的。加班熬夜让人的大脑疲劳，人很容易衰老和谢顶。而睡眠的时间过长，人很容易就产生偏头疼的症状。长时间上网心脏受不了，有些人在长时间上网之后可能突然晕倒，昏迷不醒，这是大脑长时间处于兴奋的状态中，突然放松产生的大脑供血不足的表现。曾有报纸报道，有一个网虫，平时老婆在家管着，他不敢上网，或者是不能痛

快地上网。突然有了五一一个长假，老婆和孩子出去游玩了，他就坐在家里上网，不吃不喝玩通宵。这样连续玩了三天之后，就突然昏迷不醒了……

这样的事情还有很多，我就不一一列举了。总之，无论是生活还是健身，都要保持正确的态度和良好的心态，顺应自然的才是最科学的。

我认识很多朋友，他们有着非常好的生活方式，从而使他们有了良好的生活状态和健康的身体。我一直想把他们生活的方式说出来给大家听，但是我找不到角度，不知道应该怎样来诉说。站在学术的角度上吧，他们都不是专家，然而他们的想法是那样朴实，他们做的又是那样科学。健康的生活方式和良好的身体状态，让他们越来越热爱生活，越来越崇尚自然，越来越体会到自己的责任。

有一天，编辑找到我们，我们就开始了《我的健康我管理》这本书的编撰工作。其实，这也是我一直想的。专家的理论可能与现实生活会有一些的偏离，生活的现场才是真正丰富多彩的，两者的有机结合是否能给广大的读者带来更深刻的思考呢？能帮助他们改变生活的习惯吗？我们期待着……

目 录

李先生：睡眠需要绝招 2

李先生，46岁，一家大型企业的业务经理。

妻子徐女士，45岁，初中毕业班班主任。

儿子冬冬，18岁，高中三年级学生。

专家的话 2

长期睡眠不足和睡眠质量不高严重影响人的寿命。能保持每天平均8小时睡眠时间的人最为长寿，其死亡率比每天睡眠时间仅有4小时的人要低80%。但是，睡眠过多对人体同样不利。研究发现，如果一个人每天的睡眠时间多于10小时，其死亡率比只睡8小时的人同样要高出80%。

李先生：失眠的困惑 3

失眠是一件非常讨厌的事情，明明是困，却怎么也睡不着，弄得第二天没有一点儿精神，工作受到严重影响。

专家的话 4

近些年来，由于有关睡眠实验研究的开展，特别是睡眠脑电图的研究，使人们对睡眠有了全新的认识。了解到人在睡眠中脑细胞的活动情况，从而使客观地记录睡眠过程，测量睡眠深度成为可能。

李先生：挑战失眠 7

年轻时我经常深度失眠，我曾经去看过医生，医生让我放下包袱。当晚上睡不好时，可以这样提醒自己：“没关系，今晚没睡好，明天中午多休息一下就是。”

专家的话 9

对于困扰人们正常生活的失眠现象，除了可以向医生咨询，进行药物治疗和心理治疗以外，平时注重饮食、加强营养，睡前听听合适的音乐，也是值得采纳的方法。

李先生：睡眠让我们全家“战斗力”充沛 12

睡眠给我们全家充沛的“战斗力”，使我们能更好的工作、学习和生活。
对此，我们总结了睡眠的六大好处。

专家的话 13

良好睡眠确实对人有很好的帮助，从李先生的感慨中就能看出这一点。但是，我们对于睡眠还要有高质量的追求。

李先生：他们的睡眠障碍 18

一开始，他们对睡眠障碍并不在意，时间长了，家人开始提意见，说影响了别人的睡眠，他们才开始考虑自己的睡眠障碍的问题。

专家的话 21

有些人之所以喜欢睡午觉，主要是因为他们偏向静态生活，缺乏运动的缘故。因此，增加运动量，随时让自己动一动，反而会让自己的精神比睡午觉来得更好。

徐小姐：运动就是适可而止 24

徐小姐，25岁，文字工作者。
男友战先生，26岁，体育老师。

专家的话 24

现代医学研究表明，生命在于运动，而运动要讲究科学。健身操属有氧代谢运动，坚持锻炼对身体健康十分有益，而有些运动方式如无氧代谢运动反而有损健康。

徐小姐：男友的健身理论 26

我第一次明白了原来身体素质指的是人体在运动、劳作、生活中所表现出的机体能力，它包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度五个方面。

专家的话 28

“有氧”和“无氧”是根据体内氧代谢状况划分的，其区别标志是每分钟的心脏跳动次数和呼吸的频率。

徐小姐：我的健身方案 30

步行是目前最健康和绿色的健身方案。

专家的话 32

步行对于健身的好处真是数也数不清。但是，在这里我还要提醒一下进行步行健身的朋友们，在你步行之前最好先检测一下自己的身体状态，看适合进行怎样的步行方案。

徐小姐：快乐周末一起健身 36

我在这里给读者朋友介绍几种我们经常使用的有氧健身方法，同时也把它们健身效果告诉你，相信你会心服口服。

专家的话 38

很多白领喜欢时尚的健身运动，也不一定有男友陪伴，那么选择怎样的健身方案比较适合自己呢？

徐小姐：偶然的健身尝试 40

我和男朋友偶尔也尝试着去做一些这样的锻炼，比如练习蹲桩、利用社区的太极推手器进行锻炼、赤脚走路以及慢跑、打太极拳等，这些都是有益健康的活动，可以多做得。

专家的话 41

对于学生和上班族来说，趴在桌前一整天不动可不是什么新鲜事。时间久了，脊椎变形，压迫下背部肌肉，背痛自然而然就来了。那么，如果你学习4招瑜伽动作，每天1分钟，坚持下来，就能缓解背痛。

徐小姐：奇特的健身运动 43

有些运动非常奇特，男友教我的时候自己还演示了。把我笑得不行，这哪里叫锻炼啊？这简直是在耍猴啊！

专家的话 45

在这里我还是要提醒大家：运动也是有规律的，这些规律你必须去遵守，而不能去违背。因此，你必须知道这些规律，然后去遵守。

徐小姐：迷人的拉丁健身操 46

很多年轻人都喜欢拉丁健身操，我和男友也喜欢。我们在扭动的时候能够欣赏到对方的优美身段，感觉对方很性感。

专家的话 48

拉丁健身操和普通的有氧操相比，拉丁健身操结合拉丁舞的动作，因此，趣味性、观赏性更强。

马女士：会搭配就是好营养 50

马女士，35岁，自由职业者。

丈夫张先生，37岁，电力科研人员。

儿子宝宝，6岁，上幼儿园。

马女士：物质第一性 50

物质是第一性的，人体的营养摄取是维持身体状况的第一步。合理均衡的饮食可以保证机体得到充分、均衡的营养供给，才能保证各组织器官功能的正常发挥。

专家的话 52

根据中国居民的膳食结构和特点，相关部门为广大中国居民推荐了每人每日合理膳食标准，这个标准是非常适合一般健康人的。

马女士：给食品找“伴” 55

我喜欢“相辅相成”这个成语，说的是任何事情都不是单独存在的，都是有关联的，食品也是这样。有些食品搭配在一起，能得到事半功倍的效果。

专家的话 56

世界卫生组织提出了确保饮食安全的10条黄金定律。

马女士：他的健康是我的骄傲 59

那时，我先生经常抽烟，精神状态也不是很好。针对他的这种情况，我给他设计了营养方案。

专家的话 60

马女士的先生总吃甘薯，虽然正确，但是有点单调。这里我再介绍几种比较好的食物。

马女士：营养造就漂亮白领 61

在我的概念里，白领和漂亮，都是一种精神状态的东西，和收入什么的，都没有很大的关系。而我的这种心态可是吃出来的哦！

专家的话 63

女性是一个特殊而复杂的群体，需要长时间的呵护，在饮食上也要根据自己所处的生理时期进行调整。

马女士：用餐有学问 64

用餐是很有学问的事情，我一般从进餐环境、进餐顺序、进餐速度、进餐量和进餐气氛这几个方面来严格要求我和家人的进餐。

专家的话 65

细嚼慢咽可以使心情平静、舒畅，有益于心脏的正常跳动，避免因进食过快而引起的心律失常和意外事故。

尹先生：心广体自健 68

尹先生，32岁，刑警。

妻子冯女士，30岁，幼儿园教师。

女儿花花，5岁，在奶奶家。

尹先生：乐观的自测 68

情绪的乐观不仅需要年轻的心态，更需要健康的心理。这就要求我们学会调整自己的心理状态，适当给自己减压，释放心灵。但是，谁也不能保证自己的情绪始终都是乐观的、向上的和充满战斗力的。

专家的话 69

心理健康逐渐成为人们关注的话题，良好的心理状态应具有以下十大特点……

尹先生的心理健康自测方法是可取的。这里我也给大家介绍一下其他的自测方法。

尹先生：情绪的尺度 71

凡事应有个尺度，情绪变化也是这样，过度同样会影响我们的心理健康。

专家的话 72

每个人都会为小事发脾气，即使对关系最亲密的人有时也会感到不满。在一般情况下，适应能力强的人多半会对本测验的题目做如下回答……

尹先生：拥有好情绪 73

很多东西都不是人们天生具有的，好情绪更是这样。好情绪就像好身体，是可以通过锻炼得到的。这种锻炼往往是隐形的，需要我们自己从生活中的小事做起，慢慢来调整。

专家的话 76

有些人常以奉献者的角色与人交往。他们往往会行善而期望有所回报，当善举无回报时，就会感到十分委屈和不平衡。

尹先生：释放心灵，完美情绪 78

有很多方法可以释放我们的心灵，使我们的情绪处于更加完美的境地，只要我们在日常生活中注意合理应用，均可收到可喜的效果。

专家的话 79

养生必须先养德。助人为乐、扶危济困的行为，能使人获得内心的温暖，缓解心中的烦恼；诚实坦率，可以减轻心中压力，促进建立良好的人际关系。二者都能强化人的免疫系统，有助于维护人体健康。

钱先生：戒烟让我充满责任 84

钱先生，38岁，部门经理。

妻子李女士，33岁，医生。

女儿贝贝，8岁，小学二年级学生。

钱先生：爱与责任 84

吸烟以及不适量的饮酒不论对男人还是对女人的健康都有非常大的危害，特别是有生育责任的男女。于是，我害怕了，因为我想要一个健康的孩子，我要为我的家负一份责任！

专家的话 88

李女士在劝告丈夫戒烟的时候，总是在不停地列举吸烟对丈夫的害处，却一句也没有提到自己。作为丈夫，应该明白自己吸烟给妻子带来的危害也是巨大的。妻子无形中吸进的烟，我们称被动吸烟。

钱先生：戒烟故事 90

我终于不吸烟了，感觉真好！如同小时候做数学题一样，一个很久都没有解开的方程式终于被我解开了。

专家的话 91

钱先生的戒烟方法是科学的，但对于那些烟瘾很大的人来说，可能还是不行。我给这些人支点招：你不妨试试。

钱先生：喝酒理论 92

我是东北人，东北人都能喝酒。因为那里的天气比较冷，喝酒能暖身。这是我对妻子说的喝酒理论。没有想到她竟然对我的理论嗤之以鼻，太伤我自尊了！

专家的话 93

饮酒会影响机体的氮平衡，增加蛋白质的分解，增加血液中的尿素氮含量，这必然增加肾负担。

钱先生：最后防线——争取喝酒的权利 94

烟，我已经戒了，总不能连酒也不让我沾了！不行，我要坚守最后的防线，怎么也得喝点酒！

专家的话 95

啤酒适当喝喝其实对身体不但没有坏处，还有很多好处呢！但是，某些人群还是要远离啤酒。

钱先生：精华与糟粕 95

酒并不是完全没有好处的东西，只要选择恰当了，适量饮用，就能起到很好的效果。妻子极力给我推荐红酒和一些药酒，说是对身体很好，没有副作用。

专家的话 96

药酒的制作其实很简单，古老的制作方法是浸制法和酿制法，现代的制作方法是渗漉法。

孙小姐：现代科技的潜在危害 100

孙小姐，27岁，网络工作者。

丈夫陈先生，30岁，快递公司人事部经理。

专家的话 100

由于旧电脑的配置无法顺利实现新的软件和功能，故越来越多的旧电脑被销毁、废弃，给环境带来了负担。如果简单地将废旧电脑深埋入垃圾堆里，它所含的铅等有毒金属就会污染地下水源。如果将其付之一炬，空气中将会增添有毒物质。由此可见，电脑换代时废旧电脑的处理会严重污染环境。可想而知，各种类似产品加起来对环境的危害有多大。

孙小姐：电脑的辐射 102

通过专家咨询，我了解到在电脑给我们带来的所有危害中，电磁辐射的危害是最严重的，特别是当我们的工作时间长或者与电脑的距离不足30厘米的时候。

专家的话 105

在我们的身边，辐射无处不在，如空调、冰箱、电视机等等。

孙小姐：通讯不轻松 108

目前的通讯方式与我小时候的相比已经发生了很大的变化，除了信件和E-mail之外，电话和手机就是主要方式了。特别是在打电话的时候，我们一般会轻松自由且脸部表情丰富地聊天。但是，这里也隐藏着严重的污染。

专家的话 109

日常生活中人们都离不开手机，但是你知道吗？有8种人忌用手机，在一些特定的时间和场所也不宜使用手机。

孙小姐：护眼绝招 110

“山没有水，如同人没有眼睛，似乎少了许多的灵性。”可见，眼睛，是人之灵性的充分体现。

眼睛同时也是我们身体非常重要的器官。由于电脑等电器的普及，我们的眼睛在不时地受到各种辐射的威胁，保护眼睛已经成了刻不容缓的事情。

专家的话 111

在这里给大家介绍一些茶饮及中草药汤剂，加之自我按摩的护眼措施。

孙小姐：天人合一 111

我不知道为什么人们往往在生存的环境受到挑战的时候，才想起来要和环境相协调。我觉得人应该在一开始就注意让自己与环境协调起来，只有自己与环境协调一致了，才可能保证社区的优美。在我们的城市中绿色的植被越来越多了。居住区绿化面积的大小是我购房时重点考虑的条件之一。

专家的话 112

评价健康住宅应考虑你所居住的室内、室外环境是否存在危害健康的因素，包括住所周围的环境污染程度以及房屋本身的建筑材料和整体构造等因素。

孙小姐：与天气同步，关注指数 115

生活气象指数简单说来就是气象台对某一时期里环境对人体健康可能产生的影响进行预测，是对环境清洁度、污染度所做的评价。

专家的话 116

现代气象观测学证明，每天的日最低气温一般出现在凌晨 5 时左右，特别是冬天日出之前，天气都是非常寒冷的。

郑小姐：排毒让我美和干净 118

郑小姐，25 岁，某杂志社编辑。

专家的话 118

当有一天，你嘴里的溃疡开始严重了，痘痘也占领了你原本白净的脸。大使用的时间越来越长……你是否知道自己这个时候已经“毒债”缠身？

郑小姐：排毒生活 121

关于洗脸、洗手和洗头等方法，我觉得每个人都知道，没有必要详细说明我是怎样进行清洗的。只简单说一点：我洗头是常常洗，并不是天天洗；天天洗脚，因为脚是我的第二心脏。

专家的话 122

郑小姐的排毒方法很“绿色”，是比较崇尚自然的一种方法，我们大家都可以试试，相信会像郑小姐那样得到很好的效果的。

郑小姐：排毒其实很简单 122

排毒其实是一件非常简单的事情，是通过我们平时的饮食就可以解决的事情。针对不同的器官，你可以选择不同的排毒方案。

专家的话 128

如果体内排毒通路严重阻塞（如发生习惯性便秘甚至肾衰竭），应在医生指导下进行特殊的“排毒”治疗。别忘了一句老话：“是药三分毒”。弄得不好，无病倒排出病来了。

曹小姐：调剂出来的美丽 134

曹小姐，24岁，某杂志社美术编辑。

曹小姐：SPA 134

据说SPA最早出自比利时的一个小镇。在我国的历史上，水疗的地位也不可忽视。华清池就是历史上著名的杨贵妃的水疗地。“温泉水滑洗凝脂”描述的就是水疗的功效。

专家的话 137

SPA的芳香疗法几经起落，延续至几百年后的今天，揉入现代高科技的成分后，更是别具魅力。

曹小姐：香熏魅力 141

香氛也是我非常了解的东西，倩碧的“Happy”，伊丽莎白亚顿的“5th Avenue”，香奈儿的“5号”，兰蔻的“Miracle”，三宅一生的“一生之水”，我都能够头头是道地说出它们的前味、中味和后味的具体特点，而同样有着幽香气味的萃取自天然植物的精油，也和这些香氛一样美妙。

专家的话 142

植物精华油可以通过视觉、嗅觉、触觉等途径刺激大脑皮质，不仅能够提供精神上的抚慰，还能够缓解身体上的病痛，从内心深处唤醒你对生活的热爱。

曹小姐：爱上花草茶 143

花草茶的冲泡法与常见的红茶冲泡法并没有很大的区别。但需要注意的是，如果你选用的是大片叶子、坚硬的果实或香料子，泡之前一定要撕碎或捣碎，以便让其中的有效成分渗出来。但是为了避免氧化，在保存时最好保持其完整的状态。

专家的话 145

虽然无论选择干燥的药草，还是选择新鲜的叶片或花朵，都可以冲泡出馥郁的美味，但你仍要注意小心选择和保存。

曹小姐：美得纯净 146

纯净，能让人显出一种与众不同的美丽。忙忙碌碌中，有时会出现超重、头痛、整天无精打采、经常便秘、眼角和嘴角出现细小的皱纹、皮肤粗糙等现象。每当这些情况出现的时候，就提示我们一个问题：该排毒了！

专家的话 148

处于亚健康状态的你，也许只知道排毒是一种新的时尚，而不知道它对健康的意义。实际上，排毒能够给你带来的当然绝不仅仅是时尚，给你带来健康才是它肩负的重大使命。

曹小姐：呵护皮肤 149

现代人工作节奏快、压力大、睡眠减少，要保持青春、延缓衰老，懂得科学的皮肤保养知识，选择合适的护肤品是很重要的。

专家的话 150

在遇到皮肤问题的时候要询问专家，正确认识一些在护肤过程中通常会出现的误区。

梁女士：定期检查帮我管理全家人的健康 154

梁女士，42岁，高级工程师。

丈夫马先生，45岁，公务员。

女儿小静，6岁，幼儿园大班。

婆婆尹女士，70岁，糖尿病患者。

梁女士：最初的定期检查 154

事实上，我并不是从小就有这种体检意识，而是在工作之后，偶然听一个同事说，平时自己儿子的身体好好的，怎么该高考了，就检查出得了乙肝呢？而且在报考志愿中，此病很多专业都受限制，这不是毁了孩子一生吗？

专家的话 156

我国目前还很少有住院体检的方式，但是我们可以参考其中的原理进行体检。比如，体检前让自己待在比较舒服的环境中休息一段时间，体检时和医生好好沟通等。

梁女士：如何选择体检 156

提到体检，已经不是有疾病在身的人的专利了。尤其是2003年SARS流行过后，我周围的朋友对体检的认识都提高了。

专家的话 158

亚健康是指身体处于健康与疾病之间的一种临界状态，常见的症状有失眠、健忘、疲乏、食

欲缺乏、烦躁易怒甚至抑郁等。

梁女士：如何做好健康体检 158

健康体检是最基本的体检。通过健康体检可以及时了解自身健康状况，发现一些不易觉察的早期疾病，发现一些健康中的隐患，使产生疾病的危险因素被及时排除。定期进行全面的健康体检是自我保健的方式之一。

专家的话 160

除了以上梁女士提到的这些之外，在具体实施过程中，一定要妥善保存自己每年的体检资料，这样有利于进行对比，看体检结果的差异，当然体检项目应该是相同的，所选的体检机构应该是正规的。

梁女士：如何看化验单关键项目 161

很多人拿到化验单后不知道怎么看，会被名目繁多的项目搞糊涂，到底该看哪些项目呢？

专家的话 163

这里我谈一个大家容易忽略的问题，就是参考值。很多人拿到化验单后，在单子上都写有一个参考值。那么这个参考值到底意味着什么？检验结果一旦超过了参考值就等于健康出现问题了吗？

梁女士：日常自检小绝招 164

体检并不一定去医院，掌握一些常识，自己也可以作出一些关于健康的判断。下面给大家介绍我学到并使用的一些日常自检小绝招。

王教授：谈健康生活 172

王教授，45岁，北京某医院健康医师；在某时尚健康杂志上开办专栏多年。

良好状态是关键 172

人的身心的良好状态都是从平时生活中获得的，只要在生活中做个细心的人，让自己处于最