

企业家的健康 九天绿的关注

■王金锐(免疫学专家,原第一军医大学教授)

企业,是社会生产的根基,是社会财富的主要来源,是现代社会的物质文明与精神文明的主要创造者。而企业家则是企业的灵魂,是企业的开拓者,创业者,引领者,在企业的创立、发展、方向的把握,价值的取向等重大问题和关键时刻的运筹决策等方面,都起到举足轻重乃至是决定性的作用。完全可以说,企业家是国家的精英,民族的骨干,社会的脊梁。

改革开放,极大地解放了我国的生产力,国民经济迅速发展,社会财富快速积累,人民生活明显提高,同时也造就了大批企业家。正是他们,同全国人民一道努力,使我国的GDP由世界的第九位,迅速上升到第二位,并有望在2025年之前超越美国,跃居世界第一位。

然而,到了21世纪,随着人们生活水平的提高,危害人们健康与生命的疾病发生了重大变化,慢性疾病成为致死的重要原因。心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性病已占总死亡率的80%以上。人们惊讶地发现,这些疾病,较经常地“光顾”一个特殊的群体,那就是企业家。病魔贪婪地侵蚀着企业家的肌肤与内脏,无情地剥夺他们本来应该该年富力强的生命。一些企业家的英年早逝,令人扼腕叹息——

王均瑶,均瑶集团董事长,净资产35亿,38岁因肠癌去世;

王庆来,通宇集团董事长,43亿家资,脑溢血而死,43岁;

李明,小马奔腾集团董事长,心梗猝死,47岁;

孙德棣,网易代理首席执行官,患癌症去世,年仅38岁;

孙生瑜,北京同仁堂董事长,心脏病猝死,37岁;

何勇,运筹学界精英,肝癌致死,36岁……

令人痛心的是,这样的事例并非个别,而是比比皆是。

究其原因,一言以蔽之,是这些企业家不明白这样一句名言:“The first wealth is health”(健康是第一财富!)

健康是1,而健康之后的一连串数字,



名利、地位、妻子、儿子、房子、车子等等都是0;当他健康的1这一有效数字存在的时候,后边的“0”都是有价值的;“0”愈多,价值愈大。当“1”不存在了,后边的“0”再多,也都一概成了“0”。

企业家们很忙,很累。他们面对企业的兴衰荣辱,面对巨大的竞争压力,面对社会上关系网的缠绕纠结,面对国内外大环境对企业的影响等等,他们不得不去应酬,去协调与平衡。在他们的脑子里所充斥最多的词语就是赚钱,赚钱,赚更多的钱。寻常人家赚钱是为了养家糊口,企业家赚钱却是事业,他们不懈追求乐此不疲的事业。

为了赚钱而置健康于不顾,“四十岁之

前拿命搏钱,四十岁之后拿钱搏命”,这就是企业家的危机!

面对这种危机,我劝企业家们,记住孔老夫子的一句话:“文武之道也,一张一弛。”

还要记住祖国医学经典《黄帝内经》的至理名言,就慢性病而言,上工之道,在于治未病也;中工之道,在于治欲病也;下工之道,在于治已病也。这是人们面对生命健康的上、中、下策。企业家朋友们,无疑会明智地选择上策,而要选择上策,需要更多地接受健康的咨询与指导。

作为一个在国内外有重要影响的健康产业集团,九天绿人理所当然地担负起这

方面的责任和使命,弘扬祖国医药文化,秉承中医传统理论,专注健康产业,专注药食同源,专注治未病,强健世人体魄,为人类健康创造价值。

九天绿的产品,针对心脑血管疾病,提高免疫力增强抗癌能力;针对糖尿病的病因为病理,在预防与康复两方面双管齐下;针对各种慢性疾病,研发相应的预防保健产品,让人民群众远离各种慢性病的干扰,做到未病防病,已病防变,已变防复,为企业家朋友的健康保驾护航。

语曰:“作德日休,为善最乐”。九天绿的产品造福人民,惠及百姓,保健康远疾病,其乐陶陶,善莫大焉!

药食同源 未病先治

企业家朋友,秋冬你睡得好吗?

秋冬,是肃杀的季节,落叶纷纷,惹人心烦。无边落木萧萧下,不尽长江滚滚来。这是杜甫秋天登高时的伤感。不少企业家深受失眠的困扰,秋冬时节,尤为严重。

这种失眠可称为季节性失眠,治疗上重在调理,吃点药未尝不可,但决非首选。治疗失眠的西药多是一些镇静、安眠的精神类药物,有较多副作用,长期服用还可能产生依赖性和耐药性。所以,不到万不得已,不要轻易服安眠药。以下一些调理措施,有助于你摆脱秋冬失眠的困扰。

身心调节。看看大诗人刘禹锡是怎么进行自我调节的:自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。秋日胜春朝,何来肃杀情。秋冬过后,便是春天。我们可能没有大诗人的境界,但也可以学习他们,以积极的心态看待秋冬,应对事物,做一些有益的活动转移注意力,使心情好起来,睡眠自然会得到改善。

运动调节。生命在于运动,健康在于运动。医学研究表明,运动有益于睡眠。每天运动半小时至一小时,如散步、快走、跑步,或打乒乓球、羽毛球、高尔夫球等等,都有助于你走出失眠的困境,如果有一两项运动能成为你的兴趣爱好而乐此不疲,长期坚持,对于改善你失眠的效果将更加明显。

饮食调节。民以食为天。饮食是人们维持生存的需要,也是调节身心的手段。吃可治病,也可致病。通过饮食,也能改善和治疗失眠。简单一点的,睡前喝杯牛奶,或在温开水中加入一汤匙食醋喝下,都会有助于入睡。

此外,以下两款食疗方,有助于改善睡眠:

猪心参莲圆肉汤:猪心一个约250克,太子参25克,莲子50克,桂圆肉10克,食盐适量。做法:猪心去脂肪,莲子去芯,将以上材料放入沙锅中,加清水500毫升,用大火煮沸后小火炖3小时至150-250毫升。此为一剂,2-4次分服,每天一剂。功效:补肝健脾,安心养神。适用于秋季心脾不足、脾虚气弱所致的失眠、精神不佳、心烦心悸以及记忆力下降等的饮食调理。

红枣黄芪鲍鱼汤:红枣12枚,黄芪30克,鲜鲍鱼一只,老母鸡半只约500克,食盐适量。做法:以上材料置沙锅中,加入清水500毫升,煮沸后小火炖4小时至150-250毫升,加食盐适量调味。以上为一剂,2-4次分服,每日一剂。功效:补肺益气,滋阴养血,适用于秋冬之燥所致的失眠。

保健调节。如果你觉得以上的饮食疗法比较麻烦,难以坚持服用,根据药食同源的原理,也可以服用一些保健品,如由九天绿健康产业集团研发的纯天然药物洋参含片,就能调节中枢神经系统,具有较好的养心安神功效,对失眠有明显的改善作用,而且服用方便,没有任何副作用,失眠诸君不妨一试。(辛泓)

专家答疑

关于糖尿病人的饮食

■沈洁(南方医科大学第三附属医院副院长,内分泌科主任,教授,主任医师)

据前两年国家卫生部门公布的数字,我国糖尿病患者人数达1.14亿,而且这个字数还在不断增加。在企业界人士中,受糖尿病困扰者不在少数。糖尿病的治疗需采取综合措施,而且时间漫长,其中饮食方面的调理十分重要。为了帮助广大糖友解除这方面的困扰,特邀请九天绿专家组沈洁教授简要作答。

1、糖尿病人的饮食总体上该如何把握?

糖尿病患者要控制血糖,科学的饮食是十分重要的。一般来说,糖友们在食用较高碳水化合物饮食时,应该选择低血糖生成指数的食物,如麦麸、大麦、面条、马铃薯粉条、黄豆、豆腐、芦笋、莴笋、茄子、生菜、菠菜、西红柿等。糖尿病患者喜欢喝粥,要注意喝粥时多吃蔬菜等血糖生成指数低的食物,同时可选服减慢碳水化合物吸收的药物,如拜糖平。

2、糖尿病人能不能吃水果?

糖友可以吃水果,但必须掌握时机、种类及数量。当血糖控制平稳,如餐后2小时血糖在180mg/dl以下,糖化血红蛋白在7.5以下时,可以适当食用水果,但要相应地减少碳水化合物的摄入量。吃水果最好在两餐之间作加餐用,这样既不至于让血糖太高,又能防止低血糖发生。在种类的选择上,应选用西瓜、苹果、梨、桔子等含糖量相对较低的水果,尽量少吃含糖量较高的种类如香蕉、红枣、荔枝、柿子等等。

3、糖尿病人能不能吃甜食?

糖尿病人可以吃代糖食品或甜味剂食品来获得甜味的满足。我国市场上出售的甜味剂包括甜味菊糖、甘草苷、蛋白多糖、木糖醇等。这些甜味剂大多是植物多糖或人工合成的多糖,不参与血糖代谢,既不增加胰岛负担,又可以改善和调节口感,是糖友较为理想的甜味剂。

4、糖尿病人能否喝点小酒?

糖尿病人应该限制饮酒。因为酒中含有的酒精热量很高,1克酒精产热7千卡,且不含其他营养素。长期饮酒会引起肝功能受损,酒精还会降低脂肪在体内的消耗率。糖尿病患者若空腹饮酒,还容易出现低血糖,尤其是在注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物时。原则上来说,血糖控制不佳者不应饮酒,血糖控制好者饮酒时应设计严格的计划,如每星期1-2次,每次喝啤酒200-375毫升或葡萄酒100毫升,忌喝烈性酒。

健康大讲堂

疏肝解郁与情志调节

■陈达理

专家介绍:陈达理,南方医科大学南方医院中医科教授,主任医师,硕士研究生导师。第一作者发表论文70余篇,主编出版中医药专著6部。医疗专长:胃肠疾病、呼吸疾病、肝胆疾病、肿瘤以及各种虚证,在健康养生、中药保健等方面有深入的研究,并在临床实践中发挥了有效的指导作用。

企业家面临激烈的市场竞争,身处复杂的生态环境,情志活动紧张、过度的情况如影随形,七情伤身者并非个别。了解疏肝解郁与情志调节的基本原理,适时调节情志,对企业家的身心健康大有裨益。

七情,是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七种情志活动,中医认为它是人体对外界环境的生理反应,一般情况下是不会直接致病的。但是,倘若情志活动剧烈、过度,超越人体能够承受的限度,并持久不得平静,那就必然影响脏腑气血功能,导致全身气血紊乱。如《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”。又如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等,都说明了七情的过度偏激对人体的气血、脏腑均有一定的损害。

在当今高科技、快节奏、竞争激烈的社会中,物质生活虽然十分丰富,但精神紧张、焦虑、抑郁却普遍存在。这些精神因素常常是发病的原因。除了语言或西医疗疗外,中医治疗情志所伤引起的疾病最常用的是疏肝解郁法。

中医理论认为,长期的精神紧张、不良

刺激、抑郁不安都会导致肝气郁结。肝郁不疏,气机不畅,会出现各种各样的症状,并常伴随精神状态的异常。下面举些常见的病种加以说明。

1、胃、十二指肠溃疡及炎症

消化性溃疡的病因和发病机理还不十分清楚,现在比较倾向于多因素病因,心理因素已受到重视。很多人认为溃疡病的发生是由于长期的情绪波动,通过神经内分泌机制作为中介,使胃酸分泌持续升高,造成充血的胃粘膜脆性增加,从而发生糜烂溃疡。在临床治疗胃、十二指肠溃疡及炎症时,除了中药及西药治疗外,常考虑到病人的精神因素。这类病人有些存在着精神紧张、抑郁等情况,临床上对这种病人可以施用疏肝解郁法,可在治疗溃疡病的药物基础上,加用疏肝解郁药:柴胡、郁金、元胡、香附。对有些病人可以直接用疏肝解郁的药方逍遥丸,用这一处方加减治疗,临床上加用疏肝解郁药能明显提高疗效。

2、结肠炎症

结肠炎是由多种病因引起的结肠慢性炎症,其发病与精神因素也有关系。如溃疡性结肠炎,其发病已证明与愤怒、焦虑、忧郁、沮丧、失望有关。这种病人除肠道症状外,有些病人伴有心情不畅,按中医辨证属肝气郁结。在治疗结肠炎的方药中加入疏肝解郁药,往往能起到很好的效果,特别在根治此病上有可靠的疗效。

3、月经不调

月经不调是指月经提前或推迟、经前紧张、痛经。这些症状的出现与精神因素关系密切。平时情绪紧张、急躁、抑郁、易激动的女性比较容易发生。在工作与生活遇到干扰、精神不愉快时更易加重。中医认为,月经不调常与肝郁不畅、肝气郁结有关。肝郁是病人发病的重要因素。用中药纠正这种病态,能达到很好的效果。常用的治则是调经养血,可加用的疏肝药仍然是柴胡、元胡、郁金、香附等以及逍遥丸。这种治法可用于治疗青春期、更年期的月经不调。

4、乳腺肿块

乳腺肿块有多种,与精神因素都有关系。中医治疗乳腺肿块常采用散结、活血、理气、祛痰的方法。在这些药方中,加入疏肝解郁药能明显提高疗效。最常用的疏肝解郁代表方是逍遥丸、柴胡疏肝散。可用此方为基础,加多疏肝解郁的药物。这些药物能改善精神状态,调整机体的平衡,疏解郁结之情志,散除结块。

5、失眠

在临床上,失眠可分为肝火上炎、痰火扰心、瘀血阻滞、阴不敛阳等多种证型。不论何种证型,或多或少都伴有肝郁,都应加疏肝解郁的药物。如病人以虚热为主宜加郁金、柴胡;以瘀血为主宜加郁金、丹参;以气滞为主宜加元胡、香附;以痰湿为主宜加元胡、枳壳、郁金。

6、梅核气

梅核气是中医的病名,主要症状为咽

满江红

同圆健康梦 共享齐天乐

■林新宏

盛世升平,皆祈愿,康强体魄。九天绿,倾情关注,爱心承诺。披荆

斩棘图济世,承前启后精求索。奔小康,企业勇担当,勤开拓。

大时代,天地阔。兴产业,宜拼搏。乘长风奋进,壮怀执着。瞄准巅

峰十万亿,三军亮剑同欢跃。梦圆日,共享健康时,齐天乐。

注:(瞄准巅峰十万亿,“十三五”期间,我国健康产业高速发展,预计市场营销份额达十万亿元。)