

与企业家谈身心健康

林新芳

国家有关部门所作的调查报告表明,在企业家队伍中,绝大部分人处于亚健康状态,92.3%的人程度不同受到胃肠道疾病、心血管疾病、代谢性疾病、神经精神类疾病等各种不同疾病的困扰;过度肥胖、睡眠障碍、性能力下降等问题在企业家群体中比比皆是;积劳成疾英年早逝、疏于防范意外猝死者屡见不鲜,企业家队伍的健康状况不容乐观。

世界卫生组织界定的现代健康观认为,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且包括身体、精神和社会适应方面的完好状态。这就是说人的健康不但是身体、生理的健康,而且包括精神、心理的健康和社会适应方面的健康。企业家的健康自然也包括这三个方面。研究表明,企业家的健康状况不容乐观,不仅表现在生理方面,而且表现在心理、精神和社会适应方面。在企业家群体中,因不能正确认识疾病对待疾病而造成沉重的心理负担而加重病情者有之;因遭受重大挫折而萎靡不振自甘颓废甚至走上绝路者有之;因不能处理好同行之间、同伙之间、合作者之间的关系而反目成仇乃至两败俱伤者有之;因不能处理好婚姻、家庭、家族、兄弟之间的关系而产生尖锐矛盾招致重大纠纷而祸及企业者有之。所有这些,都可以说是由心理健康和社会健康所引发的问题。

中国工程院院士、中国呼吸系疾病治疗和研究的领军人物钟南山指出,人体健康有五大决定因素:父母遗传占15%,社会环境占10%,自然环境占7%,医疗条件占8%,生活方式占60%;而人体健康的六大基石是:心理平衡、合理膳食、适当运动、戒烟限酒、早防早治、绿色环境。在这六大基石中,心理平衡是放在第一位的。生病的一半问题都出在心理上。在对人体的一切不利的影响因素中,最能使人短命夭亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境。健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。人一旦产生坏情绪,一方面可造成身体耗氧,另一方面通过交感神经系统使心跳增快、血管收缩,会导致一些重要器官供血、供氧不足,特别是大脑和心肌缺氧。有人统计过因肿瘤死亡的病人,大概1/3是治疗不行死亡的,1/3是过度治疗死亡的,有1/3



则是吓死的。一个人每天平均可以产生3000个癌细胞,每个人都会产生,但多数人并不得肿瘤,这是为什么呢?肿瘤细胞一出现就会被内部卫士NK细胞杀死。当一个人经常情绪低落,不开心,他的NK细胞分泌系统功能会被抑制。所以从肿瘤角度来说,心理平衡非常重要。

从另一个角度也说明心理健康、心理平衡的重要。研究表明,在生活和工作中,有目标的人更健康更长寿。工作和生活有目标的人,可通过设定追求目标来保持心态,一切为实现这个目标而服务而努力,他的生活就会更加充实,更加丰富,周围一些不愉快的事情也就可以放得下,想得开,从而会更加坦然和乐观。即使是已经退休的人,如果还坚持工作,活得很开心,身体也很好,但是无所事事的人身体就不行了。韩国有这么一个研究,43000名受试者,有生活明确目标的人占60%,无明确生活目标的占5%,不确定的占35%。追踪了七年,无生活目标的第二组有

3000人病死或自杀,比第一组多一倍。

所有这些都表明,管理健康,保护健康,注意身体固然十分重要,心理上的健康也绝对不可忽视,从某种意义上来说,心理健康更加重要。保护健康,要从心理健康做起。

企业家群体是一群高素质的人群,是一群有着远大目标的人群,同时也是一群身负企业发展重任,面临激烈的市场竞争,面对种种复杂的社会矛盾,在激流中劈波斩浪,在商场中拼搏厮杀的群体。企业家的心理素质、心理健康犹为重要,企业家的心理平衡举足轻重。企业家心理失衡,待人事的分寸将难以拿捏,指挥决策也将难以理智,发展下去,不但失去健康,失去生活质量,而且失去事业,失去财富,失去一切。

企业家的心理平衡与平民百姓、普通群众有相通之处,也有很大的不同。一般民众一句“知足常乐”,与世无争,便能找到心理平衡,企业家却不可能那么简单。企业家的“足”与一般民众的“足”是完全不一样的,企业家

也不可能做到与世无争。这方面企业家应该有更加高远的格局,更加宽广的胸怀,有事业抱负,家国情怀,实业报国,勇于担当,目光远大,宁静致远。有了这样的大格局,往往容易找到心理平衡。同时,企业家的心理平衡应该建立在诚信、友善、理智、谋略和良性竞争、合作共赢的基础上。在这种情况下,也比较容易找到心理平衡。

当然,“知足常乐”也是需要的。企业家要有远大的目标,但不能不切实际,好高骛远。追求也不能太苛刻,应该是经过努力可以达到的目标,而不是漫无边际的追求。目标应该是跳起来能够摘到的苹果,而不是远在天际可望而不可即的星星。过程比结果更值得看重,努力了,拼搏了,对现实的结果就应该坦然地面对和接受。

心理平衡不是静止的,而是动态的,需要不断地调节。有了长期的动态的心理平衡,企业家就能持续地保持身心健康。

(作者系昆明电机集团中医主任医师)

药食同源 未病先治

食补与神补

王耀献

我是中医大夫,很多人都会很自然地问我有没有什么养生保健秘方,这个我还真没有。其实很简单,普通人都能很好地掌握:调精神,节饮食,慎起居,适运动。

我虽然从医半辈子了,毕竟也是凡人一个,也会生病,近期就被查出患上高同型半胱氨酸血症。大家查查资料就会知道,这类容易患上中风及心血管疾病。我没有用药,而是每天都坚持多吃水果蔬菜,用食补的方法来对抗高半胱氨酸血症。

中医历来讲究药补不如食补,食补也要神补。记住一点:睡好子午觉比吃再多补品都要好。我看的很多血糖高、血压高病人,与生活不规律、好熬夜有关。入夜的时候,人体分泌的升血糖、升血压的激素开始降低,这就是为什么能让大家安静地进入睡眠。如果长期不正常睡眠,升血糖、升血压的因素占优势,代谢紊乱,心脑血管病就来了。另外,平时,保证吃饭定时定量,作息规律,适当运动就可以了。

很多朋友都问,还有没有别的注意事项,其实养生就是顺应自然,不需太多拘束。我遇到过有一些高血压病人,脾气大,爱和人吵架,跟医生交流的时候也是很急躁,我就常跟他们说,心态一定要平和,情绪太激动会增加患病的风险。强调那么一两次,复诊时他们都告诉我,心情比以前好了,人也和气了,不吵架了,慢慢地像是变了个人。

(作者是北京中医药大学东直门医院院长)

养生指南

冬季健康调养

饮食调养

冬季第一水果——梨

尽可能吃滋润润燥的食品,比如梨。胃寒吃梨有偏方:

把梨中间洗干净,里边搁三到五块冰糖,蒸开,有滋润润燥的作用。

把梨中间切开,买些花椒洒在梨上,放到蒸锅里,水开了以后再开十分钟,这时把花椒去掉,吃花椒梨。连吃一周左右,你的咳嗽会得到治疗,甚至还会痊愈。

冬季当家肉——羊肉

中医认为,羊肉味苦、甘性大热,无毒,有补中益气、安心止惊、开胃健脾,补肾、强身、御寒之功效。现代医学研究认为,羊肉有促进血液循环、增强御寒能力的作用。它还含有左旋肉碱,能起到降低胆固醇含量的作用。

羊肉以炖吃为宜。炖羊肉的一般做法:将羊肉洗净切成大小一样的块,用盐、料酒、葱、姜、蒜腌制些许,萝卜切块,葱部分切丝,姜蒜切大块。将腌好的羊肉放入冷水锅中,大火烧开后去除血沫,然后取出备用。另取锅,加水,将羊肉放入,水要没过羊肉,大火烧开后转制中火,并且加入葱、姜、蒜、八角、花椒、大料、盐巴,中火继续炖煮。待羊肉入味并且快九成熟时捞出先加入的调料,然后把萝卜放进去并且加入葱丝、盐、味精、鸡精,转小火炖大概15分钟,食材全部熟透,羊肉软烂即可,出锅前可根据自己口味适当调调料,最后撒上香菜即可。

冬季当家菜——大白菜

白菜不如白菜。不要小看白菜,它含有大量的维生素C和纤维,而且便宜易做,便于贮藏,长期吃大白菜大有好处,特别是冬天。



冬季当家粮——红薯

在冬季,不要光吃精米精面,一定多吃粗面,推荐多吃红薯。红薯是天然的健康食品。日本的抗癌协会经过大量科学研究,得出20种抗癌食品,第一种是熟红薯、第二种是生红薯。前两名都让红薯得了,它含有大量维生素A,可以提高皮肤抗病能力,能预防甲型H1N1流感等。另外,红薯含有大量的膳食纤维,可以缓解便秘。

起居调养

冬季睡眠:早睡晚起

冬天要早睡晚起,越是老年朋友越要保证七到八小时睡眠。

冬季活动 10:00-15:00 最合适

冬天活动一定要在阳光充分的时候,上午10点到下午3点之间最合适。冬天紫外线有,红外线更多。紫外线有杀菌、补钙作用,红外线能提高机体免疫力,尤其我们的背,后背暖了,全身舒服。

运动要选择适合的方式,就是走路,不要着急,慢慢走。只要你迈开了腿,它就对你有益处。

居室温度 保持在18-23℃为宜

室内环境要保持一定的适宜温度,既不能太高也不能太低,18-23度之间比较合适。冬天千万不能太热了,本来就干燥,越热湿气越蒸发,室内温度和室外温度相差很大,也容易感冒。(张夕雪)

专家健康大讲堂

血液的健康与身体的健康

薛博仕

如果说在人体内有一条长度可环绕地球两周的管道,大家一定会很吃惊吧!它就是我们身体内的血管。我们的生命就是依靠“血管”这条悠长的通道及在其内流动的“血液”来维持的。血液是人的生命的源泉,是维持人的机体结构和生命活动的基本物质。血液能将机体所需的各种营养物质,由肺及消化道运送到全身各组织细胞,再将组织的代谢产物运送到肺、肾等器官排出体外,以保持新陈代谢正常进行。血液具有重要的调节功能。血浆内的水分可以调节体温。血液能通过内分泌的激素运输调节机体的功能和活动。血浆中含有的多种免疫物质以及血中的淋巴细胞,均具有免疫作用。这种免疫作用是保障身体免受各种外来因素包括细菌、病毒入侵而损害身体的重要的防御机制。

韩国廉龙河教授在他《血净百病消》一书中,详细阐述了血液净化的重要性,他认为“血液干净一切疾病都不会发生,治疗疾病应首先从净化血液入手”。日本阿部博幸教授在他的《让血液和血管变得更加干净》一书中认为,“净化血液就是保护健康,养护血管就是养护生命”。血液被称作“搬运工”,身体所需的成分是由它来运输的。但是,它也未必能够始终顺畅地工作,有时它会变得脏污、黏稠。我们知道排脏水的胶皮软管容易破损,流动脏污血液的血管也同样容易受到损伤。血管损伤后,会导致各种各样的疾病。无论是心肌梗死还是脑卒中,它们都是血管疾病。这些疾病并不是突然发生的,在发生之前一定与“血液的脏污”有关。

人的血液为什么会“脏污”呢?因为人体在生命活动的各种代谢过程中,不可避免地会产生各种各样的毒素——内毒素和外毒素。内毒素有脂肪代谢产生的过氧化脂质,包括丙二醛、羟基稀酸、前列腺素、超氧自由基;甘油三酯即血清血脂;胆固醇,包括低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白。还有由蛋白代谢、糖代谢产生的各种毒素。外毒素包括化学性的透肺泡颗粒(PM2.5)、苯毒素、激素毒素、重金属毒素等,物理性的灰尘颗粒、紫外线毒素、电磁辐射毒素、放射照射毒素等等。

这些毒素都是毒化血液、损伤血管、危害健康的罪魁祸首。人体积存的毒素在体内形成毒垢,不仅破坏人体正常的消化吸收和细胞营养代谢,同时也会影响血液循环和人体各个组织器官的功能,从而损坏五脏六腑而引起疾病反应。



当人体内的毒垢积累到一定量的时候,将严重威胁到人的身体健康,使人体出现免疫力低下、疲劳感加重、内分泌失调等亚健康的现象,并同时影响到血压、血糖、血脂、尿酸等变化,严重时还有可能出现下列疾病,如:血管硬化、血指标改变、便秘、关节炎、痰湿征、囊肿性病、难治性病、慢性疾病。如果让毒垢一直积存在体内,就会大大加速人体老化,甚至引发癌症或猝死。毒垢一旦在五脏六腑内形成,就会加速五脏的衰老,而由五脏供养的血管、皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老了。

体内毒垢形成,其实都会有外在表现的,平时应注意观察。比如:经常感冒,畏冷,怕热,失眠,易怒,乏力,手脚冰凉,身体肥胖;皮肤发黄且粗糙、长色斑、过敏、粉刺,湿疹;有舌苔异常,口臭,头晕,胀气,食欲缺乏,便秘,血液黏稠度高,血脂高,嘴唇发乌、面色晦暗等。这些都说明我们的身体里已经堆积形成了毒垢。

血液被毒素脏污以后,必须进行消毒去污。这方面,西医少有研究,也无能为力;中医方面可以大有作为,但是目前对血液的消毒去污的专门研究却也凤毛麟角,九天绿健康

九天绿血博士套装——血液净化血管养护专家

产业集团最近推出的“九天绿血博士套装——血液净化血管养护专家”保健食品填补了这一空白。这一套装由雪净与福寿康组成,其中雪净是创新产品,主要成分有:西洋参、三七、银杏叶、植物他丁(红曲)、 γ -氨基丁酸(糙米胚芽粉)、果蔬酵素(SOD)、低聚果糖等。

九天绿血博士套装,是九天绿健康产业研究院的研发团队集多年技术积累,在理论研究、药效药理研究、毒副作用研究、临床应用研究、试验检验研究均取得明确结论的基础上,全部使用药食同源食材,在国家认证的GMP生产基地,通过高新技术制备而成的,血液净化血管养护套装产品。经临床试验证明,有很好的清除毒垢、净化血液、软化血管、延缓衰老的作用。被广大消费者誉为是血液“净化器”,血管“清道夫”。

九天绿血博士所有原材料均采用药食同源材料,无任何毒副作用,可长期食用,临床试验证明,血博士作为心脑血管疾病二级预防措施,有效率达到88%~96%;缓解口臭、疲劳、便秘、失眠有效率82%~94%;三高、心脑血管疾病后遗症、心脑血管疾病辅助治疗有效率达到65%~88%。



心系健康节 情满九天绿

林新宏

2016年12月24日,九天绿第四届健康节在广东河源隆重举行,25日圆满落幕。身临其境,有感而发,聊赋小诗,以资志贺。

旗彩挂满园,来客展笑颜。喜迎健康节,欢声动河源。嘉宾临盛会,蓬荜尽生辉。专家勤进策,堂前聚真知。盛会传喜讯,成果又出新。市场添雪净,血管内毒清。雪净成新宠,招商众尽求。一鸣惊天下,只缘未病除。雪净福寿康,天然成套装。人称血博士,仁良济世方。防治血管病,何人敢担纲。寄语九天绿,明日更辉煌。