

“成功”到手 “健康”没有?

“健康管理”对之说不

本报记者 杨六香



本期热点

刘先生是北京一所高校的老师,平时既要忙讲课,又要忙课题,而在有空闲的时候,因为感觉累,不是坐着便是躺着。几年下来,将军肚出来了,脂肪肝也患上了。别人劝他运动运动,他总说:“太忙,太累,没有时间。”可近日,他听过一个关于“健康管理”的讲座后,立马买来运动鞋,向家人宣布说:“我开始运动了,我要管理自己的健康。”

记者了解到,近些时候,“健康管理”这个词正在一些人群,尤其是白领中得到认可,人们也正在从中获益。而且各种“健康管理”服务机构,也在全国各地如雨后春笋般涌现了出来。在百度搜索引擎,记者输入“健康管理服务”词条,出现的相关网页多达5870个。

“健康”就像企业需要“经营管理”北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心是“健康管理”理念的推广者,他告诉记者,我们许多人会管理自己的企业,会管理自己的家庭,却不会或不曾想到去管理自己的健康。有一位40岁刚出头的企业家,在他经过艰苦奋斗就要走向成功时,一天早上醒来发现自己“只剩下了”左侧的一半……面对偏瘫,他绝望了!他说:“现在让我选择挣钱还是健康,我肯定选择后者!”

赵之心说,这位企业家很有代表性,他们在对待自己的健康问题上,不但是不管不顾不经营,而且“坐吃山空”!他们大把大把地、肆无忌惮地去用健康换取事业的成功,但结果是:“成功”到手,“健康”没有。

有许多人的健康问题是,在某一时刻突然爆发的,比如如何受饮酒后猝死,我国最著名的啤酒企业高层人士猝死在海滨等等。赵之心告诉记者,事实上,他们的猝死绝不是“一杯酒”、“一次游泳”造成的,这些仅仅是一个引爆点而已。我们应看到,他们的“健康之堤”糟糕在先,才出“蚁穴溃堤”之事!

所以,不管是什么“家”抑或是普通人,在经营好自己的事业、自己的家庭的同时,也需要“管理”、“经营”一下健康,这样才有“可持续发展”的资本。

赵之心总结说,“健康管理”需要相关服务机构的帮助,但个人的身体力行才是最重要的。对于个人来说,进行“健康管理”,至少要从五个方面着手。

扼制体质下降

我们经常听到有人这么说:“该吃的一点都没少,该补的一点都没缺,怎么精力和体力总是不济呢?”

赵之心说,体质衰退是“身体不好”的根源!是健康的“杀手”!

鉴于此,人们每天都应检查自己有关健康的想法与做法,如果发现自己体质下降,就应该去积极扼制衰退。实际上我们

现在很多人并没有这样那样的疾病,但为什么没有良好的工作状态?为什么身体总觉不适?其实,都是一个共同的问题在作怪,那就是体质下降。

而扼制衰退的手段很可能是简单的,如走进“运动锻炼”!

找健康“漏洞”

体检是查找健康“漏洞”的最好方法,但是有时仅有体质下降,没有器质性病变时,体检帮不上忙。而我们在生活中的一些感觉,往往能给出一些提示。

如果你是企业家,你肯定有超出常人的、高质量完成一切工作的能力。但是在某一天,你发现自己的能力下降了,比如:决策反复出现失误,思路总被别人的思路所左右,决策让手下和合作人看不明白……赵之心说,其实扰乱“能力”的因素,大部分来源于自身健康上的问题。往往一些“健康问题”会严重左右“管理质量”,所以当出现上述情况时,就该格外关注一下身体状况了。

关注身心健康

人活得好!必须要关注“身心健康”,因为身与心哪个也不能出问题,因为它们是人生命进程中的两条腿!

事实上,如果身体健康出了问题,人的“优秀心态”是不容易存在的!而心理不健康,自然也会影响到身体,影响到工作,“身”好,“心”好,二者交织才使人气生辉。

创建良好生活方式

在赵之心办讲座时,常有人问他:怎样才能健康,怎样才能长命百岁?赵之心告诉他们,生活因素对人类寿命的影响比较复杂,不但生活因素众多,而且这些因素又相互影响,有些因素很难控制。至于对健康有利与无利的因素对人的增寿与减寿也并非绝对,而是一个平均概念。人常说乐观、无忧无虑者寿长,但百岁老人中也有终日思虑者。另外,百岁老人也有抽烟的,也有独居的,不少有慢性病的,甚至有人曾患过三次癌症。故活到百岁没有公式,没有秘方,如果有什么秘密,那就是要有人人可以活到百岁,你也应该活到百岁,工作到百岁这样的信念。

除了有一个信念外,我们还要有良好的生活方式。目前我们看到的慢性疾病,如糖尿病、高血压、高血脂等等均与不良生活方式有关。

所谓不良生活方式,首先是饮食结构的问题。中国人讲究把饭吃饱,有鱼、有肉就高兴,很少去计算每餐热量摄入是否合适、营养搭配是否均衡。

第二个就是不良的嗜好,比如吸烟、嗜酒、赌博等等。

第三,作息无规律。比如有的人喜欢熬夜,事实上每一次熬夜,都是对健康的一种损害!

第四个就是心理障碍。

第五个就是越轨行为。所谓越轨行为,就是去做自己力所不

能及的事情,比如这个酒能喝吗?这个工作我做得了吗?有时是需要打问号的。

世界卫生组织把不良生活方式称为“自己创造危害自身健康的行为”,是很形象的。

参加体育运动

“生命在于运动”。

世界卫生组织曾在世界卫生日提出“体育锻炼”的口号,就是要告诉人们“运动有益健康”。在医药如此发达的今天,世界卫生组织告诉大家不是打针吃药,而是参加体育锻炼,可见体育锻炼的重要性。

但赵之心说,运动也要讲究科学性,首先不要今天想起来去运动一回,明天没时间就算了,没有规律的运动对人的刺激效果并不好。因此,运动要定时、定量、定强度。

这里要给大家纠正一个观点,许多人认为早上锻炼效果好,而事实上,统计结果表明,早晨跑步死亡率、受伤率都非常高。下午3点~9点运动比较好。

慢跑是最值得推荐的一种运动方法,在跑步的过程中,内脏功能都会得到调节。需要特别指出的是,用匀速慢跑,对心脏的锻炼价值尤其高。另外,其他的有氧运动,如骑车、游泳、爬山等对内脏功能也是有益的。

应该说,“健康管理”不只是个观点的问题,我们每个人都应该切实地学会并做到“健康上的自我管理”!在配合医疗保健的同时,有目的、有计划、科学合理地进行“体质”锻炼,才能综合改善“身心”状况,全面提高健康水平。

健康管理 迫在眉睫

重的是,仅有60%的企业家知道如何减压,多数人在不知不觉中吞下了压力,对身心健康造成了巨大不良影响。

不仅是企业的领导者,就是普通的员工,健康状况也不容乐观。卫生部曾对10个城市的上班族进行调查,结果显示,北京、上海、广州三大城市分别有75.3%、73.49%、73.41%的人处于亚健康状态。而亚健康带来的直接后果就是工作效率低下,创造劳动价值减少。这不仅仅是企业的损失,更是社会的损失。

这些实际上是多年来我国“健康管理”完全缺失的后果。我们长期习惯了“生病就医”的医疗模式,在尚未完全发病的情况下,人们对自己的健康状况不予重视。而当疾病袭来时再去“治病”,往往为时已晚。

所以,无论是企业管理者还是公司员工,都需要一种全新的“健康管理”理念。通过健康管理,企业可以提高劳动生产效率,减少人力资源损失,大大激励员工,减少企业医疗保险支出;而个人则对自己的健康状况有透彻了解,随时维护自己的身体。

总之,无论是企业管理者还是员工,还是员工的生存状态,而“累并快乐着”,则是当代人追求的最高目标。但是快乐是与健康紧密相关的,拥有健康才是最高的快乐。

更严文/白毅

相关链接

什么叫健康管理

健康管理(health management)是指一种对个人或人群的健康危险因素(health risk factors)进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康改善效果。

利用这种科学的管理方法来干涉和指导人们的生活,就可以使整个社会的患病率明显下降。有资料显示,在过去近30年中,西方国家通过有效的健康管理,使90%的个人和单位的医疗开支减少到原来的10%。

雌激素降低会给女性带来什么



两性健康

而任何原因造成的卵巢功能丧失都会使雌激素的水平降低。

那么,哪些原因可以导致卵巢功能丧失呢?首先是年龄因素。大多数女性在50岁上下时卵巢功能开始逐渐减退,卵巢分泌的雌激素越来越少,女性体内的雌激素水平逐渐降低。女性雌激素由年轻的高水平过渡到老年的低水平,这是正常的生理过程,是女性生命中的必经阶段。

其次是人为因素。有些女性朋友因为患了某种疾病,虽然还没有绝经,但必须要手术切除,仍然有功能的卵巢,还有些女性需要接受盆腔的放射治疗,放射线会破坏正常的卵巢组织,影响雌激素的分泌;另外,有一些化疗药物对卵巢也有毒性。这些医学因素都可以导致女性体内的雌激素水平迅速下降,对女性的身体产生影

响。女性体内雌激素水平降低会出现哪些情况呢?最常见的表现是潮热出汗,这也是雌激素下降的具有特征性的表现。当女性体内雌激素水平下降时,一部分人会反复出现脸和脖子皮肤一阵一阵发红,同时觉得烘热,接着出汗,持续的时间非常短暂,但一天内可以发作几次甚至几十次。大约50%的自然绝经的女性会出现潮热,而由于人为因素导致雌激素水平下降的女性中,出现潮热的比例更高。

雌激素水平降低还可以导致女性出现激动易怒、焦虑不安或者情绪低落、郁郁寡欢等情绪问题,也可能出现记忆力减退,注意力不集中等情况。这些问题都会使女性的生活质量下降。

低雌激素的另一大表现是阴道干燥,以及反复的阴道感染和反复的泌尿系感染,这是因为雌激素是阴道和尿道细胞的重要营养物质,雌激素降低后,阴道和尿道的细胞也就缺少了营养,阴道、尿道抵抗力下降,容易发生炎症。

此外,长期雌激素缺乏还可以造成骨质疏松,增加骨折的发生率。总之,雌激素下降会影响女性的正常生活和工作,降低女性的生活质量。因此,有关专家提出,在女性雌激素降低时应适当补充雌激素,来避免因雌激素降低导致的种种不适。

文/北京大学第一医院 尚晶 刘朝晖

合理补充雌激素

女性一旦发生雌激素降低,怎样合理补充雌激素呢?

市场上的雌激素药物有很多种类型,药物中包含的雌激素可以是天然雌激素,也可以是合成雌激素;而雌激素本身也有雌二醇、雌三醇等不同类型。同时,药物的制剂也是多种多样,既有口服药物,也有在阴道局部使用的外用剂,还有贴在皮肤上的皮肤贴剂。不同的药物有不同的使用范围,而且各种雌激素制剂也有各自的副作用,因此必须根据每个人的具体情况,选择最合理的用药方案。

如果是潮热出汗、情绪不稳定等全身症状较明显,那么建议采用口服药物,这样可以调节全身血管和神经系统的功能。如果主要是阴道、尿道的症状,那么建议采用阴道局部用药。

除了根据症状选择雌激素制剂外,还要根据患者自身的其他情况选择是否加用孕激素。如果患者没有因为其他疾病切除子宫,又希望继续有月经,那么在服用雌激素的同时,每个月经周期的

后半期可加用孕激素。如果患者不希望来月经,那么就可以每天应用雌激素的同时应用孕激素。如果只用雌激素,不用孕激素,会大大增加子宫内膜癌的发癌率,这是必须要避免的。假如患者已经切除了子宫,那么就可以只应用雌激素,不再加用孕激素。

雌激素应用的时间也是因人而异的。想要预防骨质疏松,那么要长期应用,如果只是减轻潮热出汗的症状,就可以只短期应用。

这里还需要特别提醒的是,应用雌激素不仅能够给患者带来益处,也会带来弊端。最重要的是可能增加乳腺癌的发癌风险,有些制剂还可能增加血栓的发癌率。因此,如果家人中曾有患过乳腺癌的,或者曾经发生过血栓的患者,应用起来要格外小心。而患有胆囊和肝脏疾病的女性是不能应用雌激素的。

合理应用雌激素是个非常复杂的问题。所以,女性朋友绝不能自行使用雌激素,必须要在医生的指导下选择最适合自己的制剂和使用方法,才能扬长避短,使药物既能发挥最佳作用,又不致带来更多的副作用。

文/北京大学第一医院 尚晶 刘朝晖

单身男女 双休日里问题多



心理减压

今年28岁,就职于某网络公司的张小姐,由于工作上的出色表现,很快就在公司里站稳了脚跟。但忙碌的生活节奏让她成了一个工作狂,以致无暇考虑自己的终身大事,至今仍是单身一人。收入不菲,没有生活负担的她,却对双休日产生了苦恼:自己平时工作很忙,虽说累一点,心里倒感觉充实,也不感到孤单。可每到周末,自己像变了个人似的,觉得无所适从,不知所措,备感空虚。有时实在是忍不住了,便去疯狂购物,可是当拎着大包小包的时候,所购的物品大多被冷落地放到了柜子里。为了逃避这难熬的周末,要么就是蒙头大睡,一睡就是一整天;要么就是整夜上网。所以在双休日里,她反而感到身心不适。

和张小姐一样,许多单身男女一到双休日,失落感就来了,甚至莫名其妙地产生抑郁情绪,感到孤独烦躁,心神不宁,比上班还累。据解放军302医院门诊部李琳医师介绍,这种现象称为“双休日综合征”,主要表现为焦虑、恐怖、抑郁、悲观、脆弱、失眠等等。

随着现代生活节奏的加快,许多单身

族族的心理压力也日益加重,各种心理障碍和身心疾病的发生率大大升高。双休日到来时,让他们倍增孤独感,孤独感又增添了思念、自怜和无助等复杂的情感体验;有时心头甚至会涌起孤苦伶仃、自悲、自怜等消极情感。

李琳医生说:“双休日综合征”不仅属于心理疾病,也是一种社会病。易受它侵袭的人群多为出国人员、身处他乡者、长期两地分居的夫妻、离异独居的女性、性格内向的单身白领女性。其中,夫妻长期在两地工作和生活,是部分人群产生抑郁心理的重要原因。当看到别人家庭团聚的时候,焦躁情绪就会更加突出。

李琳建议单身男女,面对双休日一定要寻找到精神慰藉的支撑点,以积极乐观、健康向上的心态去迎接双休日,使自己过得既充实又愉快。首先,要保持良好的情绪。可以培养一些有益身心健康的个人爱好,利用休息时间做一些自己喜爱的事情来充实自己,放松心情。其次,建立起自己的社交圈,经常和朋友、同事交流情感,沟通思想,减少孤独感。再次,使用音乐治疗,音乐可以使人心情放松,在愉悦的氛围中忘却那些不愉快的心情。如果实在是摆脱不了不良情绪的“骚扰”,建议最好去看心理医生。

文/黄显斌 谭文强

不少人到了新年的开始,都曾经或想要下决心,要在万象更新的一年里,去做自己想做但尚未实现的事。假如你正在许新一年的愿,我要建议你为自己和他人做出一桩最有意的事,而且并不是很难的事。不论你年龄大小,地位高低,贫穷富贵都可以参与此事,发挥作用。这件事就是“决心戒烟”和“助人戒烟”。前者用于所有烟民,后者包括全部从不吸烟和已经成功戒烟的人。

一些烟民也许要说:“吸烟有什么大不了的,这是一种社交手段,我身体好好的,抽自己的烟,花自己的钱,伤自己的身体,你费心管闲事,所为何来?”我要说,吸烟是一种可悲可怕的习惯。吸烟伤人害己已是不争的事实。吸烟浪费资源,增加开支,引发火灾,造成家庭失和等等。对于健康来说,吸烟是一个隐性杀手。

只可惜,如今人们对吸烟有害和害在何处的了解并不透彻,控烟声势不足。再有,烟民走上吸烟之路,尼古丁成瘾,戒除困难,脱身不易。

那么,我为什么说要在新年许一个戒

烟愿呢?首先,我要问问各位烟民,天下的事有哪一件是你有十足把握可以一手包办、成功到底的呢?是股市下挫还是房价上扬呢?老实说,天下事无分大小,完全由自己掌控的真是少之又少。而戒烟与否,戒烟成败却完全可以掌握在你自己手里。第二个理由是,要寻找“自由之身”。上瘾的烟民,身不由己,一旦缺烟缺火就成了热锅上的蚂蚁,走投无路,低声下气求火者有之,降低身份在地上拾烟头者有之。烟民出门,首先要自我检查,看是否香烟带足,打火机在握。此情景不吸烟者看来是小事一桩,但对烟民来说,就成了“头等大事”,你说有多烦心!烟瘾者到了禁烟场所,烟瘾上来时,心痒难耐的情景难以言表。第三个要说的,是吸烟在身心健康方面伤人害己。可以说,吸烟者是“主动争取”成为癌症、心脏病和脑血管等疾病的“后备军”。这些病一旦上身,往往都是终身性的。吸烟者造成的二手烟,给身边的人也带来很大的危害,让不少亲友和不吸烟者同陷其中。

由此我说,在新年开始之际,让我们许下一个“戒烟愿”吧!

文/戴英年

新年许下一个“戒烟愿”

