

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2012年12月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

December 2012

本期话题:

- 健康管理相关
- 时尚族的营养补充

目 录

健康管理相关：

- 健康不只是看病问题
- 健康需要管起来
- 初识健康管理
- 观念决定健康
- 健康管理的发展
- 健康管理实施简介
- 健康素养对我重要吗
- 企业员工的健康管理

其他：

- 学会职场宣泄
- 冬季养生话萝卜
- 5大时尚族群的营养补充
- 喝豆浆一样能补钙

健康不只是看病问题

上世纪 70 年代，健康领域科学家根据数十年研究成果，提出了“生物-心理-社会”的新医学模式。同期加拿大政府发布报告，指出国民健康不仅是由医疗服务（也就是人们关心的“看病”）单方面所决定的；决定健康的主要因素有四个方面：生物学，环境，生活方式和习惯，医疗卫生。

人并不是单纯的生物人，人还是社会人。这就决定了人的健康状况不仅与其生物属性有关，而且与其社会属性有关。新的医学模式要求人们关注包括生物、心理、社会、环境因素在内的所有健康危险因素：

- ① 生物学因素：如高血压、高血糖、高血脂等；
- ② 心理学因素：如压力大、生活满意度低、工作满意度低等；
- ③ 生活方式因素：如睡眠障碍、不合理膳食、药物滥用、吸烟、运动少等；
- ④ 医疗系统因素：如医疗服务、院内感染等；
- ⑤ 环境因素：包括自然环境和社会环境因素（收入、教育等）。



多年来，大量研究一次次证明，环境（包括自然环境和社会环境）、生活方式和习惯（即个人行为）对健康的影响远大于“看病”（医疗服务）对健康的影响。研究发现，在过去近 100 年时间里，美国人平均寿命增加了 30 年。这增加的 30 年，公共卫生和预防贡献了 25 年，医疗服务只贡献了 5 年。

抽烟、酗酒、缺少运动、高胆固醇和高血压等健康危险因素已经成为西方家喻户晓的名词。通过预防和控制心血管疾病，从 1972 年到 2004 年，美国心血管病死亡率下降了 58%。可以说，确认和去除健康危险因素代表的是一种观念上的革命。当然，这并不

健康是人生的最大**财富**

是要抛弃过去成功的医学经验，而是要考虑心理、社会和环境因素对健康的影响。

在我国，随着生活水平的提高，慢性病发病率越来越高。据统计，中国的糖尿病人数世界排名第二，精神心理疾病患者人数是世界第一。其他慢性病，如高血压、心脏病、脂肪肝等的患者也越来越多。这么多的疾病，只通过到医院吃药打针不能解决全部问题的，还要通过改变环境、改变个人行为来达到预防和康复的目的。

首先，每个人都有责任把我们生活的环境变成一个健康的环境。比如，公共场所吸烟就不利于营造健康的生活环境。其次，要养成健康的生活方式和习惯，管好嘴、用好腿、不吸烟、不喝酒或少喝酒、好心态等。

“管好嘴”指要掌握膳食平衡，食物摄入的比例大约是“一口肉、两口饭、三口水果、四口蔬菜”。“用好腿”，每人每天至少走6000步。“不吸烟”，因为吸烟害处大。“不喝酒、少喝酒”，因为中国一半以上的人由于基因的原因不宜喝酒，而且喝酒已经造成肝病病人大量增加。“好心态”尤为重要，拥有健全、健康的好心态胜过任何良医好药。



摘自《大众医学》

健康需要“管”起来

目前我们面临的主要健康问题，是环境和生活方式改变而带来的健康危险因素大量增加，甚至由此导致的慢性病大流行。“饿肚子时”生的病大多数能通过吃药打针治好，而治疗“吃饱后”生的病就不那么简单了——



“看病难、看病贵”，是普通公众关注的问题，有关部门也提出了“一切为了病有所医”的目标。然而，如果对健康的理解仅停留在生物医学模式中——只依靠吃药打针来治病，病会越治越多、越治越贵，越防越多、越防越难。北京协和医学院教授黄建始认为，在人类对健康的认识已经发生了三次质的飞跃的今天，

需要从健康管理角度，探讨国家宏观健康战略和策略问题，改变医疗资源配置的重点和方向，反思个人健康生活方式的养成。

● 传统思维造成健康困境

今天中国面临的主要健康问题，是环境和生活方式改变而带来的健康危险因素大量增加，甚至由此导致慢性病大流行。然而，我们的思维却仍停留在过去的生物医学模式中，不知道“饿肚子”时生的病和“吃饱之后”生的病是不同的——“饿肚子时”生的病大多数能通过吃药打针治好，而“吃饱后”生的病大多数治不好，吃药打针解决不了。如果今天我们还只关注治病本身，只想着吃药打针，其结果只会是病越治越多，越治越贵，越防越多，越防越难——显然，传统生物医学模式仅从生物学因素的角度看病、防病已经不灵了。

观念的改变往往先于其他改变。观念错了，一错皆错。主流社会只关注治病本身的落后观念，并由此产生一些非理性行为，例如医学院的考核不是看病成效和教学水平，而是与绝大多数中国人健康没有直接关系的所谓SCI文章；此外，全民喝汤药防非典或甲流，婴幼儿普遍吃奶粉或奶粉兑的“还原奶”，全民补钙，当医生的收入不如药品推销员等，都是造成我国公共卫生事业陷入健康困境的突出表现。

健康是人生的最大**财富**

● 健康认识的三次飞跃

人类对健康的认识在文明发展过程中得到了不断深化：5000多年前，人们相信疾病和健康是上帝的惩罚或者是魔鬼的入侵，这被称作“神道医学”——按此理论，人类自身完全处于被动状态；2500年前，经验实证医学出现了，疾病和健康被认为是失衡和平衡的结果——此时，人类开始有了部分主动权；300多年前，自然科学的发展导致生物医学模式的产生，解决了经验实证医学几千年未能解决的传染病控制和营养不良问题，人类变得更加主动；30多年前，发达国家在解决温饱问题30年后，发现当时的疾病已经不完全由生物因素引起，心理、社会、环境因素对疾病的影响也十分重要，于是提出了“生物—心理—社会—环境”的大健康模式——人类在健康问题上的主动权比以往任何时候都要大。由于当时的中国尚未解决温饱问题，而且当时特殊的历史环境不允许大张旗鼓地讨论心理、社会、环境因素问题，所以“大健康模式”理念迟迟未被引进中国。现在，中国已经基本解决了温饱问题，在发达地区，人们吃饱、吃好后出现的健康问题开始大量涌现，不解决不行了。

如果说“神道医学模式”代表的是人类对健康的认识刚刚起步，“经验实证医学模式”代表了人类对健康的认识发生了第一次质的飞跃，“生物医学模式”代表人类对健康的认识发生了第二次质的飞跃，那么，“生物—心理—社会—环境”的大健康模式则代表人类对健康的认识发生了第三次质的飞跃。



在我国还有很多传染病，所以我们讨论“大健康模式”不是要抛弃经验医学模式和生物医学模式，而是要考虑心理、社会和环境因素对健康的影响。今天我们面对的健康问题，只靠经验医学和生物医学的思维是不够的，要扩展到包括经验医学、生物医学在内的“生物—心理—社会—环境”大健康模式。

健康是人生的最大**财富**

● 健康管理是正道

之所以要转变观念，对全体国民进行健康管理，是基于以下几点原因：其一，生物医学模式没有能力指导我们应对新时期出现的大量新国民健康问题；其二，国民的健康问题主要不是技术问题，更多的是科学问题；其三，目前国民遇到的主要重大疾病多是无药可以治愈的慢性病；其四，许多慢性病基本上是生活方式病，不可能成功地进行有效的新药创制，也是不能治愈的；其五，今天威胁国民健康的主要是健康危险因素（增加得病或者死亡机会的因素），不是病因。

如果我们的医疗政策只关注 20% 的病人，就意味着忽视了 80% 受各种健康危险因素威胁的人群应有的健康权利；同样，针对相对健康的人群，患小病的人群和患大病的人群也应采取不同的科学方法确认、评估和去除健康危险因素，以达到防控疾病、维护和促进健康的目的。

如果我们的政府、医护人员乃至全体国民能系统地掌握生物、心理、环境、社会以及个人生活方式改变等全面的健康信息，科学地确认、评估和去除可干预的健康危险因素，我们一定能生活得更好、更久、更有意义。



作者为北京协和医学院教授、公共卫生学院院长，原载《光明日报》

初识健康管理

对于大多数老百姓来说，健康管理是一个比较新鲜的词，它是什么意思呢？

健康管理是 20 世纪 50 年代末最先在美国提出的概念，其核心内容是医疗保险机构通过对其医疗保险客户（包括疾病患者或高危人群）开展系统的健康管理，达到有效控制疾病的发生或发展，显著降低出险概率和实际医疗支出，从而减少医疗保险赔付损失的目的。随着业务内容的不断充实和发展，健康管理逐步发展成为一套专门的系统方案和营运业务，并开始出现区别于医院等传统医疗机构的专业健康管理公司，并作为第三方服务机构与医疗保险机构或直接面向个体需求，提供系统专业的健康管理服务。

健康管理是一种对个人及人群的健康危险因素进行全面管理的过程，提供科学的健康指导、健康生活方式的干预，调动其自觉性和主动性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康改善效果，保护和促进人类的健康，真正达到防治疾病的发生，提高生命质量、降低医疗费用的目的。

目前相对狭义的健康管理，是指基于健康体检结果，建立健康档案，给出健康状况评估，并有针对性提出个性化健康管理方案，据此，由专业人士提供一对一咨询指导和跟踪辅导服务，使客户从社会、心理、环境、营养、运动等多个角度得到全面的健康维护和保障服务。



健康是人生的最大财富

预防胜于治疗，这是健康管理秉持的理念。健康管理包括：健康体检、健康评估、健康促进和健康服务四大部分。健康管理提供的是个性化、专业化的长期服务，从决定人们健康的各种影响因素出发，根据不同人群身体状态实施不同的健康教育、健康促进和健康干预，达到预防和控制疾病的发生、发展，促进健康和降低个人群体医药费用的目的。

根据 WHO 的调查，全球平均在预防上每投入 1 元钱，相应地会减少 6 元左右的医疗开销。在目前我国医药费用高、社会医疗保险覆盖率低的现状下，通过有效的健康管理降低个人和群体医疗费用，无疑是政府和个人最佳的选择。

健康管理对于个人，能预防和更好的治疗疾病、降低医疗开支、提升工作效率、提高生活品质。对于企业，不仅可以大大激励员工、节约人力资源损失，还能有效提高劳动生产效率和减少医疗保险支出。对于国家和社会，健康管理正是从社会、心理、生物的角度出发，对每个人进行全面的健康保障服务，帮助、指导人们成功有效地把握与维护自身的健康；建设一支专业的队伍，进行专业的健康管理服务，对于改善和提高我国国民身体素质，全面建设小康社会具有非常重要的意义。



编辑：杨雁华

观念决定健康

历史一次又一次地告诉我们，观念比物质更重要，理念比技术更重要。新观念是我们改变思维，改变行为和生活习惯，管理自己健康的发动机。在我们的生活中，大多数误解并不是我们直接体验的结果，而是受到陈旧过时的老观念束缚。我们因为没有体验过，看不到世界已经发生了巨大的变化，不愿意接受新生事物，留恋熟悉已经过时的所谓“传统”，这就是我们许多人老是在健康领域上当受骗的主要原因。



然而，21 世纪我们要健康，首先就要改变观念。只有改变了观念，我们才能有眼光，有勇气，有力量，才能适应这个日新月异的新世界，才能进一步推动这个新世界朝着健康的方向发展。

观念改变世界，观念决定健康。同样的国家，同样的人群，三十年前后中国发生了天翻地覆的变化，我认为最关键的四个字就是“解放思想”。健康管理最关键的就是要调动每个人自己管理自己健康的积极性。没有个人的积极性，再好的技术，再好的条件也无济于事。

最有说服力的例子就是“高血压悖论”。高血压是心血管病和肾病的主要健康危险因素。研究证明，高血压不治疗将缩短预期寿命 5 年。上世纪下半叶医学科学的最伟大成就之一就是发明了治疗高血压的药物。控制高血压的药不但安全、有效，而且便宜。但是，60 年来，直到今天，全球高血压病人数还是在不断地增加。原因就是无知和不重视，许多人不具备 21 世纪人类应有的健康常识，许多人没有意识到自己是自己健康的第一责任人。

无论什么新的技术，新的发明，都是人的观念改变后的产物。观念改变我们的方向，观念改变使我们在面对健康挑战更加聪明，更加理智，更有力量。

编辑：黄老师

健康管理的发展

健康管理可以有效地控制医疗费用过度增长，并且帮助人们建立起正确的健康理念和良好的生活习惯，摆脱亚健康状态，提升健康水平。但是在我国健康管理尚未建立起一种规范的、与我国国情相适应的服务模式。因此了解目前健康管理的现状、能更好的预测健康管理模式的发展趋势及发展过程中所面临的挑战。



1 健康管理在国内外的发展现状^[1]

1.1 国外发展现状

20 世纪 70 年代，随着美国医疗保险业与医疗模式的发展，健康管理在西方国家迅速发展，其健康管理服务组织的形式趋于多元化，包括医疗集团、健康促进中心、社区服务组织、健康管理中心、医学健身中心等。基层社区卫生服务组织探索通过改变人群生活习惯，从源头上控制疾病危险因素的新型健康管理模式。

1.2 国内发展现状

早在二千多年前，《黄帝内经》就有“圣人不治已病治未病”，我国在那时就已经有许多健康管理的思想火花。我国现代的健康管理是最近 10 年才有的一个新兴行业，处于探索和起步阶段，2001 年我国的第一家健康管理公司正式注册成立。2005 年，国家设立健康管理师职业并于 2006 年成立健康管理师专家委员会，以规范健康管理师队伍的建设。各种健康管理机构纷纷建立，但从事工作的方法与内容存在很大差别，很多机构甚至不顾国情完全照搬外国的健康管理模式。目前国内在健康评估、健康维护、服务模式、服务范围、学术理论和技术研究等都与国际水平存在差距。健康管理的从业人数没有准确的数据，享受科学、专业的健康管理服务的人数只占总人数的万分之二，与美国 70% 居民能够在健康管理公司或企业接受完善的服务相距甚远。

2 我国健康管理的发展现状^[1]

健康管理在我国发展的三大趋势：与社区卫生服务建设紧密结合，实现社区卫生服务和健康管理的相互促进；健康管理联合健康保险业务，实现共赢局面；在健康管理结合健康保险业务的模式中，保险公司成为健康管理服务的购买者，其购买的标准和付费方式目前在全国还没有成熟的先例，且不同的健康管理内容所带来的健康管理所要支付的费用是不一样的，这就需要健康管理公司和健康保险公司之间进行协商以确定最终的价格和付费方式。以医院为依托发展健康管理，充分利用和拓展医院的功能和内涵^[1]。

应用于机关单位、企业、部队、学校医务室 古人说：圣人不治已病治未病。要保持健康的状态，早期发现疾病的蛛丝马迹很重要，定期健康体检就是最佳途径。随着健康管理服务的不断深入和规范，针对企业自身的特点和需求，开展体检后的健康干预与促进，实施工



作场所的健康管理项目将是健康管理在企业中应用的主要方向。在美国，中等规模以上的企业，普遍接受了健康管理的专业化服务，并由此带来远远超过健康管理投入的实际效益。对企业、事业、机关等单位职工开展周期性健康检查，建立健康档案，进行健康管理是一项低投入、高回报的工作。

3 促进我国健康管理发展的策略^[2]

3.1 加大政府支持力度 如对健康产业给予政策鼓励、建立健康管理领域的相关行业法规和管理制度，规范健康管理服务标准（健康状态的评估标准、国家认证的评估软件、评价个体和群体健康管理效果的主要指标、健康档案的格式和主要内容等）。

加强基础建设，包括加强政府媒体的健康公益广告宣传；开展健康沙龙、健康咨询、社区健康教育、健康大讲堂；加强运动设施建设。多管齐下地推广，让更多群众提高健康预防保健意识和接受健康管理基本理念。

加强健康管理行业市场整顿。组建健康管理调研项目组，联合全国各相关学科的学术带头人组建专家团队，对目前健康行业进行全面调研和整顿。摸清我国健康管理行业的基本情

况和亟待解决的问题，理清开展健康管理的基本思路；对不合格的健康管理机构应限期清退；对损害公众利益的机构依法追究其主管人员责任，并对有关机构进行处罚整顿。

3.2 加强健康管理机构与保险机构的联系

3.3 组建专业服务队伍，建立干预监督与效果评价机制，制定服务制度

3.4 靠人才战术和营销手段在群众心中树立健康理念和建立可持续发展的盈利模式

3.5 建立健康管理服务示范项目

3.6 吸取外国成功经验，结合中国国情

3.7 信息系统的建设

健康管理是建立在信息化管理技术模式上，其有效运行离不开一个资料完整、资源共享、更新及时的信息网络平台，要加强健康信息化建设。真正将社区卫生服务管理信息系统、体检管理信息系统、医院信息系统三大类信息系统进行较好的整合，成为完整个人健康信息管理系统。

我国的健康管理虽然还存在许多问题，但将会有巨大的市场需求，依然会以强大的生命力得以迅猛发展，将会有非常广阔的发展前景。

【主要参考文献】

[1] 戴云云，何国平，健康管理在中国的发展现状趋势及挑战，中国预防医学杂志[J]2011，12（5）：452-455。

[2] 陈敏敏，陈清，冀亚琦，企业化健康管理的现状分析及发展策略，中国卫生事业管理，2008年第8期。

编辑：橙子

健康管理实施简介



健康管理是指对个体和群体的健康进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程。其宗旨是调动个体、群体及整个社会的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。健康管理的具体做法就是为个体和群体提供有针对性的科学健康信息并创造条件采

取行动来改善健康。

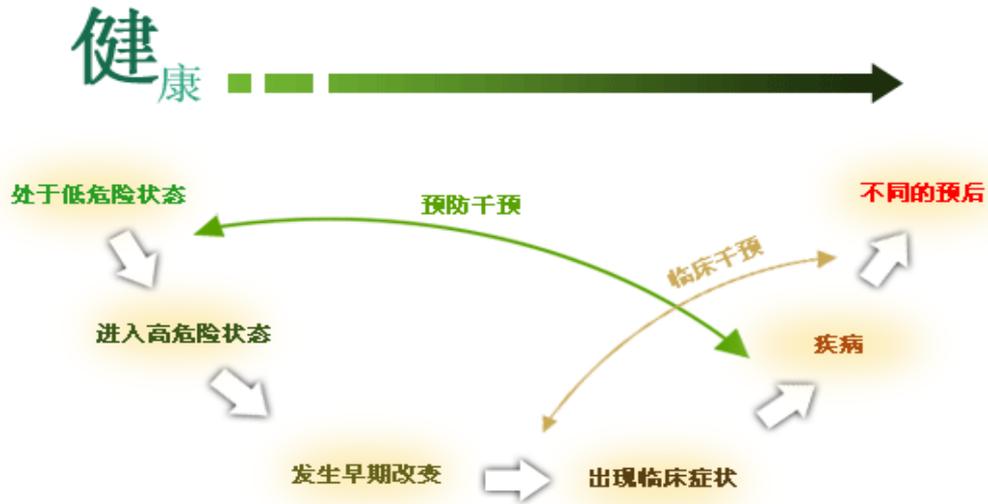
健康保险领域的健康管理是指保险管理和经营机构,在为被保险人提供医疗服务保障和医疗费用补偿的过程中,利用医疗服务资源或与医疗服务提供者的合作,所进行的健康指导和诊疗干预管理活动。

健康管理服务的特点是标准化、量化、个体化和系统化。健康管理的具体服务内容和工作流程必须依据循证医学和循证保健的标准和学术界公认的预防和控制指南及规范等来确定和实施。健康评估和干预的结果既要针对个体和群体的特征和健康需求,又要注重服务的可重复性和有效性,强调多平台合作提供服务。

健康和疾病的动态平衡关系及疾病的发生、发展过程及预防医学的干预策略是健康管理的科学基础。

个体从健康到疾病要经历一个完整的发生和发展过程。一般来说,是从处于低危险状态到高危险状态,再到发生早期改变,出现临床症状。在被诊断为疾病之前,进行有针对性地预防干预,就有机会成功地阻断、延缓、甚至逆转疾病的发生和发展进程,从而实现维护健康的目的。

健康是人生的最大**财富**



一般来说，健康管理有以下三个基本步骤：

（1）了解健康信息

收集服务对象的健康信息。个人健康信息包括个人一般情况、目前健康状况及疾病家族史、生活方式（膳食、体力活动、吸烟、饮酒情况等）、体格检查（身高、体重、血压等）和血、尿实验室检查。

（2）健康及疾病风险性评估

根据所收集的个人健康信息，对个人的健康状况及未来患病或死亡的危险性用数学模型进行量化评估，进一步综合认识健康风险，鼓励和帮助人们纠正不健康的行为和习惯，制订个性化的健康干预措施并对其效果进行评估。

（3）健康干预

在前两部分的基础上，以多种形式来帮助个人采取行动、纠正不良的生活方式和习惯，控制健康危险因素，实现个人健康管理计划的目标。

健康管理是一个长期的、连续的、周而复始的过程，即在实施健康干预措施一定时间后，需要评价效果、调整计划和干预措施。只有周而复始、长期坚持，才能达到健康管理的预期效果。

编辑：晶晶

健康素养对我重要吗？



如果您想要健康，回答是肯定的。健康素养对您很重要。

- 健康素养可以帮助您打败今天的健康敌人。

时代变了，损害我们健康的敌人不同了。对付不同的敌人，需要不同的武器。对付过去的敌人，疫苗、药物、营养素和手术是强大的武器。对付今天的敌人，充分利用信息管理健康是最好的武器。充分利用信息管理健康的能力叫健康素养。因此，基本的健康素养对追求健康的您很重要。

农业时代，物质匮乏。在经验医学模式指导下，扶正祛邪，维护健康。当时，损害我们健康的主要敌人是传染病和营养不良。国人平均寿命三十多岁。

工业时代，科技发达。以自然科学为基础，在生物医学模式指导下，疫苗、药物、营养素和手术大显身手，人类基本上征服了传染病和营养不良。国人平均寿命提升到七十多岁。

平均寿命达到七十多岁后，我们面临的主要健康敌人完全变了。今天，传染病和营养不良基本退位。糖尿病、心脏病和肿瘤等慢病成了我们健康的主要敌人。面对这类健康敌人，疫苗、药物、营养素和手术基本上是力不从心了。

- 健康主要敌人——慢病的根源在哪里？

根源在文明和科技带来的众多健康危险因素。现在，已经有够多的科学证据告诉我们：大多数慢病是没有药可以治愈的。所以，最好不得慢病。万一得了，不要异想天开梦想能治愈，应该务实地努力提高生命质量，与病共舞，做个相对健康的病人。

- 怎么做才能不得慢病？得了慢病怎么能保持较好的生命质量？

科学告诉我们，健康要主动出击，针对健康危险因素，管理健康。管理健康就是寻找健康危险因素、评价健康危险因素、化解健康危险因素。

我们身上的健康危险因素越少，我们得慢病的几率就越小，我们

健康是人生的最大**财富**

的生命质量就越高，我们的生活就越有意义。寻找、评价和化解健康危险因素都离不开准确可靠的健康信息。没有健康素养，就不可能利用正确信息管理好自己的健康。您说，健康素养对您重要不重要？

- 健康素养可以明显影响到您的自身健康。

现在的医疗卫生系统过于复杂，健康信息过多，医学进展太快。要找到有用的信息来帮助我们管理健康，没有基本的健康素养还真不行。

美国有研究发现，和健康素养合格的人相比，健康素养低的人总体健康状况更差，使用预防性医疗卫生服务的次数更少，得慢病更容易，管理癌症、糖尿病、高血压等慢病的能力更差，去医院时病更严重，因病住院次数更多，看病的费用更昂贵。可以说，健康素养影响到您的健康现况，影响到您生病时看病的效果和看病花费的多少。您说，健康素养对您重要不重要？

- 健康素养可以使您远离打着健康旗号的骗子们。

由于历史的原因，落后的观念，不健全的法制，国民整体健康素养的低下，打着健康旗号行骗，风险低、有暴利。从 2000 年的胡万林到 2010 年的张悟本，十年间，神州大地上，林光常、刘弘章、马悦凌、李培刚、林海峰等“神医”像雨后春笋，不断涌现。这种现状估计在相当长的时间里是不会有根本改变的。倒下张悟本，自有后来人。健康素养越差，越容易上当受骗。您说，健康素养对您重要不重要？

21 世纪的健康大趋势是：专治病行不通，加预防已不够，仅养生也不灵，健康要管理。管理健康需要正确可靠的科学信息。充分利用健康信息，做出正确的健康相关决策，管理好自己的健康，这是 21 世纪明智的健康国人应有的健康素养。因此，健康素养对您很重要。



编辑：米袋子

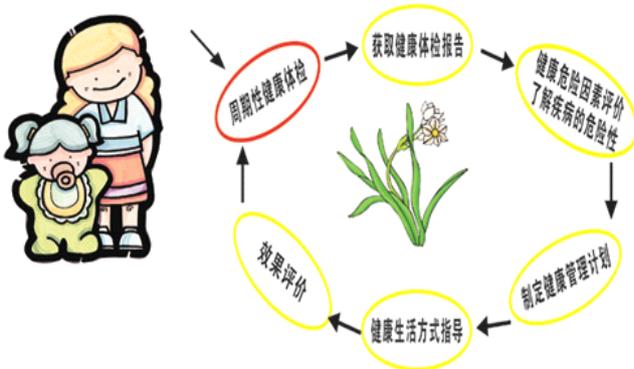
企业员工的健康管理

健康管理的宗旨是调动个体和群体及整个社会的积极性, 有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。其具体做法就是为个体和群体提供有针对性的健康信息并创造条件采取行动来改善健康。

当我们病了, 我们期望什么? 医学奇迹、免费医疗、最好的医生, 最好的护理, 最好的……面对不断增长的需求, 医学奇迹十分昂贵。十年前没有冠状动脉支架, 现在市场额却每年超过 200 亿美金, 减少二次心肌梗塞的风险非常有效 (80-90%), 但在 6 个月内有 10-20% 会再堵上。于是发明了带抗凝药的支架, 更加昂贵。

问题是, 美国每年花 1 万 9 千亿美金的医疗卫生系统与促进美国人民的健康最优化几乎没有什么关系。实际上, 这是一个每年花 1 万 9 千亿美金的“诊断和治疗”系统。中国也不例外。

健康管理流程图



我们最需要的主要不是为不健康的病人服务的昂贵的“诊断和治疗”系统。我们迫切需要的是健康维护和管理系统。没有一个国家、单位、个人能够负担和遏制继续疯狂增长的医疗卫生费用。健康投资和健康管理才是最有效的手段。

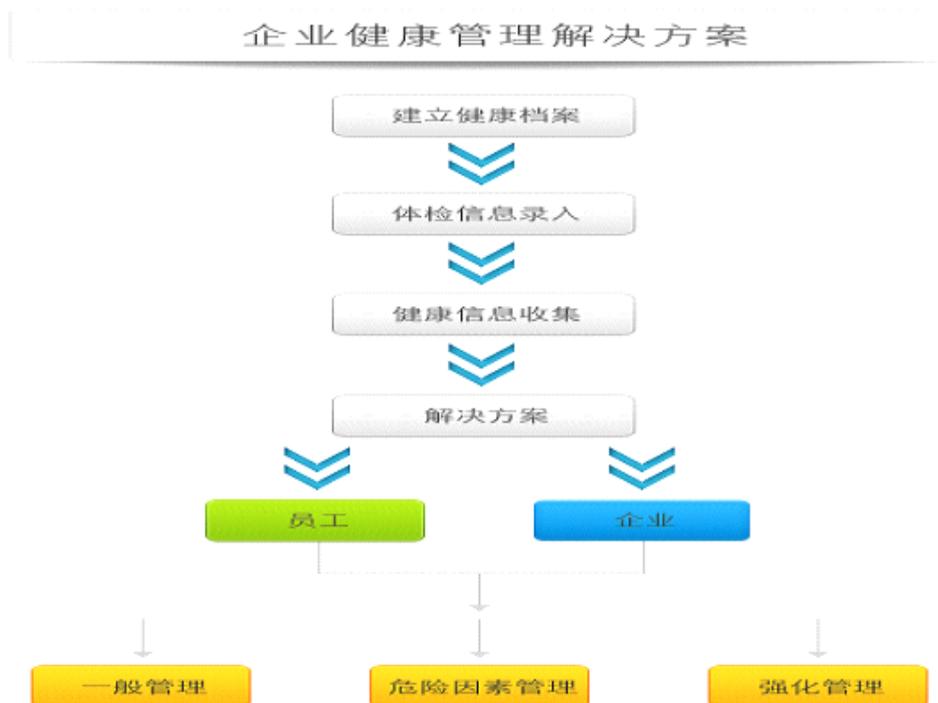
在过去的十年里, 美国至少有超过 125 个经同行评议后发表的关于健康管理的研究结果显示健康管理有正面的临床和行为效果, 能提高工作效率, 健康投资回报率良好。

研究发现, 雇主每花 1 美元的员工医药开支就意味着还有 2-3 美元因员工健康问题造成生产效率下降而带来的损失。企业因员工健康问题所花费的总成本包括员工医药开支(占总成本的 25%), 误工和残废(占总成本的 25%)和员工工作效率低下(占总成本的 50%)。企业人群是健康管理的重要目标人群。

根据国外的实践经验，健康管理在企业的应用主要在企业人群健康状况评价、医疗费用分析与控制、企业人力资源分析等3个方面，其出发点及归宿点都是为了企业生产效率和经济效益的提高以及竞争力的增强。除了健康效益（员工健康结果的改善和医疗费用的节约），企业的其他效益，如出勤率的提高、工作绩效的提高、凝聚力的增强、以及员工流失率的降低等，都是企业健康管理项目期望和关注的重要结果。

美国健康与生产效率管理学会对此进行了精辟的论述：“健康与生产效率管理整合与员工健康有关、从而影响其工作绩效的所有数据和服务，它不仅测量健康干预措施对员工健康的影响，还测量干预措施对企业生产效率的影响。”

当前，越来越多的国内企业认识到员工健康对于企业的重要性，疾病预防而非治疗获得了企业广泛的关注和认同。不少企业已将员工定期体检作为保障员工健康的一项重要举措。部分企业引入了员工健康风险评估项目。随着健康管理服务的不断深入和规范，针对企业自身的特点和需求，开展体检后的健康干预与促进，实施工作场所的健康管理项目将是健康管理在企业中应用的主要方向。



编辑：无涯

学会职场宣泄 保持好心情

我们每天穿梭在职场生活中，一张不大的办公桌，一台电脑，人人都在自己的一亩三分地里“耕作”。工作的劳累，也劳累了我们的心身。让我们学会以下四个宣泄方式，保持每天的好心情。



● 往外的宣泄

往外投射是指把自己的动机、想法、态度和欲望投射到别人或外界的事物上的一种方式，因投射出去的往往是被自己压下去的东西。如当一个人很悲哀的时候，看到花朵上有水珠，就会觉得花也在掉眼泪“感时花溅泪”，把自己压在内心的悲哀通过花宣泄出来；有人看电影或小说时，情不自禁地感慨故事中的某些情节而伤感、甚至流泪，实际上也是一种投射的宣泄。

● 想象的宣泄

想象是万能的，不管你在日常生活遇到什么样的事情，只要你一闭上眼睛，最困难的事也能解决，最难的愿望也能实现，如你想要栋别墅，闭上眼睛一想，就会眼前浮现出一栋你想要的别墅，并且可以归你所有。真正能够做到“心想事成”的只有想象。虽然想象是一种“精神胜利法”，是一种“阿Q”精神，但它确实能使你暂时地轻松、愉快一下，这就能起到宣泄的作用。当然像阿Q那样整天沉浸在想象中而脱离现实是心理不健康的表现。但暂时地“过一把瘾”却是调节心理，疏导压力的好方法。

● 同化的宣泄

同化是一种深层次的模仿，当失去了一些重要的情感时，用在内心里和别人同化的方法，缓解内心的痛苦来达到心理的平衡。如某些男青年在失恋时，有时会模仿其恋人的某些动作，语气、语调、步态

等，让人觉他有些反常。可能连他自己都不知道，这能缓解他的内心痛苦，所以才无意识地表达出来。因为通过模仿，通过和其恋人同化，使他觉得，“虽然失去了她，但她的某些特点，我还能拥有，这样就表明我还没有完全失去她，我还拥有她的一部分”。于是失恋也就打了折扣，其所产生的痛苦也就能缓解一些。

● 退化的宣泄

随着一个人的长大，不断地学会了宣泄的技巧，学会了很多应付的手段。但当遇到很棘手的事，你所学会的应付和宣泄的手段都使不上时，就会不知不觉地退化到小时候的宣泄和应付的方法哭。当你哭出来的时候，你就会把内心的压力一块给哭出来，所以当你哭完时，就会有一种轻松感。只有情不自禁地流出来的眼泪才能达到宣泄的目的。



——摘自美国《华人心理健康报》

冬季养生话萝卜

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”是一句谚语，是人们对萝卜和生姜的赞誉。白萝卜性味甘、辛、平、微凉。其根含葡萄糖，氢化果胶，多缩戊糖，腺嘌呤，精氨酸，胆碱，组氨酸，葫芦巴碱，莱菔脑，维生素B、C，碘，溴，淀粉酶，甬酶，氧化酶及催化酶等。叶含挥发油及维生素A等。种子含脂肪油，油中含芥酸等甘油酯和微量挥发油。药理研究证实白萝卜中含有的木质素，能提高巨噬细胞吞噬癌细胞的活力，另含有一种能分解致癌物质亚硝胺的酶，因而具有抗癌的作用。萝卜中还含有干扰素诱生剂，可刺激机体产生干扰素，从而发挥机体抗病毒、抗癌的作用。



中医认为白萝卜具有健胃消食，止咳化痰，顺气利尿，清热解毒的功效。适用于衄血、痢疾、糖尿病、痰嗽失音、食积胀满、消渴口干等病症。但是值得注意的是白萝卜性凉，故脾胃虚寒者不宜生食，气虚者勿食或慎服；老弱体虚者食用应注意量；服用参类药时忌服萝卜。



编辑：龚老师

5 大时尚族群的营养补充清单

在这个忙碌而追求个性的年代，你绝对有权利根据自己的生活节奏，选择不同的生活习惯。可是你知道吗？你的个性化生活习惯，可能隐藏着不同的营养陷阱，威胁你的健康。

看看你的生活习惯更偏向于下面哪个族群呢？如果有些生活习惯不能马上调整，那么，至少可以对照营养师开出的营养补充清单，不管是摄入食物还是营养补充剂，马上行动起来吧！

✚ 外卖族： 外卖也好，亲临餐厅也罢，反正我们是厨房的绝缘体



你忙碌了一天，中午吃的两口外卖，还没有回味出什么味道，晚上还得陪客户，唉，已经不记得有多少天没在家吃饭了……或者你是嫌在家做饭太麻烦，垂涎于饭店大厨们的手艺。

营养陷阱：

一个人的工作餐总不能点很多道菜吧？饭局上的大鱼大肉不吃浪费多可惜啊？爱吃烧烤没什么大不了吧？殊不知为了保证食物美味可口，很多饭店的招牌菜都是采用了煎、炒、炸的方法，盐、鸡精、色素使用得也多，看看盖浇饭上的那一层亮油，就连浓浓的白色鲜汤也是由脂肪微粒组成的。你被美味佳肴吸引的同时，慢性肠胃炎、高血脂症、肥胖也都如影随形。

营养补充清单：

1. 在外就餐应尽量挑选清洁卫生的就餐环境，远离煎、炸，多吃蒸、煮菜品，用清淡多菜品的套餐取代单一的菜品，小吃则建议在正规店铺购买当天手工制作的食品，减少摄入不合理原料与添加剂的风险。
2. 聚餐时先吃点主食再吃菜，主食可以增加饱腹感，这样可以减少多油、高脂菜肴的摄入，必要时可用白水，涮去菜上过多的芡汁和油脂。
3. 考虑到饮食结构的不合理，外卖族的你很有必要每日服用 1 粒含多

健康是人生的最大**财富**

种靠物质和维生素的复合型营养补充剂。

✚ 宅人族：与其下楼遛狗，不如网上偷菜

早已习惯于一个人在家舒舒服服穿着睡衣过一整天，慵懒地享受现代科技带来的精神愉悦。然而作息时间不规律、户外运动缺乏、用电脑的时间长，渐渐让你和臃肿的身材以及大大的眼镜形影不离。

营养陷阱：

你是否有过被精彩的电视情节吸引，而在吃饭时讲食物随意吞下肚的情况？研究表明，充分咀嚼食物让食物在口中停留的时间延长，可以引起消化系统激素的改变，从而诱发中枢性抑食作用。但当你的注意力被电视吸引是，你很容易不自觉地吃下比计划多得多的食物，长期下去怎么会不胖呢？宅人们往往长时间盯着屏幕，消耗了大量的维生素 A，缺少户外运动，人体难以合成充足的维生素 D，加上饮食难以有保障，不少人都是饮料+泡面度日，容易出现精神不振、皮肤暗淡、粗糙乃至脱发的问题。

营养补充清单：

1. 要想避免宅生活对皮肤的损伤首先应当及时调整体内脂类代谢，补充维生 A、C、E，所幸这些都可以通过牛奶、鸡蛋、坚果、草莓、番茄、深色蔬菜等等这些很容易购买和储藏的食物来获得。
2. 作为一名资深宅女你还可以每天给自己泡上一杯菊花、枸杞、决明子茶，起到解压和明目的作用。
3. 为维持皮肤健康、延缓衰老，建议菜单中鱼、谷类和大豆占有一席之地。
4. 如果不能保证户外运动还是建议服用维生素 D 补充剂。总之，放下鼠标到餐桌上专心致志地吃饭，勤通风打扫房间，平时做做广播体操，定期给冰箱来一次清理换上健康新鲜食物，健康的阳光宅人就是你。



✚ 精细族：喜欢精致的东西，吃的也不例外



你坚信，人的生活品味可以从饮食看出来，你秉承精益求精的观念，想方设法通过精雕细琢的料理体味生活情趣，力求把每道菜都下足功夫，色香味形必须样样俱佳。孔子不也说“食不厌精，脍不厌细”吗？

营养陷阱：

事实上，人类的进化过程决定了食物感官的美味大多来自于糖和脂肪，现代食品工艺使得食物外观更多是依靠色素等添加剂，而且食材功夫下得越深，营养成分自然也就流失得越快。

对于一个饮食精致主义者最长摆在眼前的健康问题就是——便秘，原因是，食物在加工过程中损失了大量的膳食纤维以及维生素B族，同时高脂肪饮食业增加了肠道内胆汁酸的分泌，对肠粘膜造成损伤，今儿导致肠道菌群失衡。过于精细的食物残渣还容易残留在牙齿上，产生酸性物质对牙齿造成伤害。

营养补充清单：

1. 你一定要养成饭后漱口的好习惯，爱吃精美糕点的你要让自己尽早喜欢上全粮的味道，比如糙米饭、荞麦面、玉米都是不错的选择，或者适当选择维生素B族补充剂。
2. 绝大多数的天然色素都含有抗氧化成分，你自己做菜时应尽量多采用深色的蔬菜水果。
3. 已经便秘的你每日一杯益生菌含量高的酸奶必不可少，并且多选用一些豆类、薯类、菇类食物，这些食物与蔬菜水果都是膳食纤维的良好来源，可以让你的肠道动起来。
4. 假如是在难以拒绝精美食物的诱惑，那不妨考虑通过增加运动量来抵消高糖高脂食物的影响。

✚ 夜猫族：夜愈美丽，不管是脸上的妆容，还是工作效率

你钟情于城市夜晚的美好，这是那些日出而作日落而息的人们体会不到的，精心打扮一番，邀上三五好友，K歌到午夜。又或者你是不得已而为之，因为只有到夜深人静的时候，才能灵感迸发，什么PPT、计划书，通通拿下。

营养陷阱：

夜猫子一族除了众所周知的随餐不足导致肝肾负担过重以外，就餐不规律带来的暴饮暴食也是个大问题。很多人玩到凌晨2点，上午10点起床，于是乎早饭拖到了11点，午饭拖到了下午，晚餐纯粹成了夜宵，再加上为了减肥不敢吃夜宵，一天下来只吃一顿或者两顿，殊不知少食多餐才最养人。很多熬夜一族身边都会放一些威化饼干、薯片之类的垃圾食品，其中含有的反式脂肪酸容易造成高血脂。再加上咖啡与浓茶中的咖啡因消耗大量的维生素B族，为了维持视网膜感光，维生素A又被带走不少……夜猫子的营养问题非常不容乐观。

营养补充清单：

1. 熬夜者阴虚内热的比较多，平时就应当注意多吃些蔬菜水果。对于夜猫子一族来说，消除熬夜危害的首要方式就是补充睡眠。如果熬夜是由于办事拖沓、注意力不集中造成的，可以尝试下熬夜后的第二天早餐之后喝一杯咖啡，白天提高效率把事情完成。
2. 如果你确实因为工作强度大，不得不常常熬夜加班加点，晚餐建议多吃些内脏和瘦肉补充维生素A。
3. 远离多油多脂类夜宵，可以吧柚子茶，或者豆浆作为“备荒”食物，既可以在冷清的夜半时分温暖肠胃，又可以在不发胖的基础上为身体补充所需蛋白质和矿物质。如果依旧感到饥肠辘辘可以适当吃些清粥。

✚ 食草族：管是红肉、白肉，总之看到肉筷子就绕行

或许你是为了穿上那心爱的小礼服，让自己也能当一回Party女王，又或者你是为了追求一种饮食风尚，反正只有蔬菜才能入您的法

眼，而且油吃得越少越好，肉嘛，能不吃就不吃。

营养陷阱：

食草族们的健康既是最不需要旁人担心的，又是最需要担心的。不需要担心是因为合理的素食明显在心血管疾病等常见慢性病以及癌症预防方面有益，而需要担心的是，对于严格素食者而言，钙、锌、铁和维生素D都是不容易摄取充足，更不用说维生素B12这种几乎只在动物性食物中存在的营养素了。因此，食草族很可能感觉到疲倦乏力、皮肤和头发缺乏光泽。



营养补充清单：

1. 作为食草族，每日300以上的牛奶或者酸奶，100以上的豆制品，300以上的全麦面包、馒头或者薯类，500以上的深色蔬菜，300以上的水果，在这基础上再来一把坚果，比如杏仁、核桃等，外加日晒半个小时就可以满足绝大多数的营养需求。
2. 对于女性来说，铁是种非常重要的营养物质，相比于素食中的铁，肉类中的铁更易被人体吸收和利用。因此使当地摄入一些肉类是必须的，如牛肉、鸡胗、鸭珍都是不错的选择。

编辑：小顾营养

喝豆浆一样能补钙



钙是人体含量最丰富的无机元素，其总量超过1千克，有“生命元素”的美誉。人体中的钙99%沉积在骨骼和牙齿中，促进其生长发育，维持其形态与硬度；1%存在于血液和软组织细胞中，发挥调节生理功能的作用。因此如何才能保证体内的钙质充足，对于每个人而言都显得格外重要。实用又平价的补钙方式，我们不妨把目光投到所熟悉的豆浆上。

✚ 我国居民钙质日摄入量严重不足

营养学会公布的成人每日钙推荐摄入量为800毫克，而在现实生活中，全国营养调查显示我国居民每日摄钙量大多仅有400-500毫克，且一线城市与其它小城市的人均摄钙量的极度不均衡，多数人都存在300毫克以上的“钙缺口”。要想弥补这一缺口，乳制品、蔬菜、豆制品、坚果、海产品都是我们可以利用的食物资源，这其中豆制品的作用则最容易被人们所忽视，事实上无论南豆腐还是北豆腐，其单位重量的钙含量都比牛奶要高。根据2011年修订的中国居民膳食指南，中国营养学会建议每天摄入相当于40g大豆的豆制品，以蛋白质衡量就是200g豆腐、80g豆腐干、30g腐竹、700g豆腐脑、800g豆浆。又根据2009年的中国食物成分表，豆浆每百克含钙10毫克，也就是说一袋800克的豆浆能提供约80毫克的钙，对于填补300毫克的“钙缺口”还是很有意义的。

✚ 多喝豆浆有助于钙质的骨骼沉积

现实生活中我们会发现，即便按照正常计算标准，已经摄入了足够的钙量，实际不少人仍然会出现缺钙的症状。其原因很多，但大多是因为人体没能将摄入的钙吸收，进而沉积在骨骼上。可见，只补钙而不注意钙质的吸收，还是不能从根本上解决缺钙的问题。研究发现雌激素能够增加骨骼钙沉积，但是过量雌激素也会产生诸多副作用。有研究发现，作为植物雌激素的大豆异黄酮则可与骨细胞上的雌激素

健康是人生的最大**财富**

受体结合，从而减少骨质流失，减少尿钙。

大豆异黄酮是存在于大豆中的一类具有雌性激素样作用的生物活性物质，包括 12 种化合物，其含量大约占大豆的 0.2~0.4%，具有降低总胆固醇、抗动脉粥样硬化、提高机体免疫力、抗衰老、防治糖尿病等多种特殊生理功能，而且大豆异黄酮可以起到双向调节作用，雌激素不足时补充，雌激素过剩时还能抑制，男性喝豆浆也不用担心过量的问题。

补钙重数量更应重质量，不同年龄段补钙有讲究

补钙也非越多越好，很多人只知缺钙对于儿童甚至可能导致发育迟缓，但对过量补钙吸收效率不高可能引起便秘、结石等副作用却不了解。不被利用的过多的钙还有可能干扰磷的代谢。众所周知，磷对骨骼、中枢和末梢神经的功能、很多代谢过程都有重要作用，对于娇弱的儿童来说更应警惕补钙过量，即便是成年人每日钙摄入也不宜超过 2000 毫克。由此可见，最理想的方案是，在保证适宜钙摄入量基础上提高对钙的吸收率，在这方面豆浆仍然有意义。有研究表明，大豆异黄酮都有助于提高肠道对钙的吸收。



11-18 岁的青少年正是长身体的时候，此阶段青少年每日推荐钙摄入量高达 1000 毫克，许多家长都希望自己的孩子可以茁壮成长，不希望孩子长大以后因为身高不足而对事业与生活有不好的影响，因此常常在各种补钙营养品之间犹豫不决，不知该如何取舍。还有很多人以为越贵的补钙效果一定越好。这里要提醒的是，应当把补钙纳入我们日常生活习惯当中，如果某补钙产品超出了经济承受能力，做不到长期坚持规律服用，其效果自然也就大打折扣，与其三天打鱼两天晒网地服用钙制剂，反倒不如坚持规律服用一些平价产品。

年轻人往往感受不到骨骼缺钙的后果，这是由于人体的骨量如股骨近端往往在 25 岁左右就达到峰值，此后逐年下降。中老年人尤其是女性随着年龄增长和更年期的到来卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平逐渐下降，会导致肠道内的钙吸收减少，以及骨钙的释放速度大于骨钙的沉积，从而造成骨量的持续丢失，骨质疏松的可能性也随之增加。身高降低、跌倒后骨折瘫痪等等现象也屡见不鲜。豆浆不但能够减少尿钙，还有助于促进成骨细胞的增殖、增加骨量和骨密度，其中的蛋白质也有助于减少老年人肌肉的流失，加强腿部力量，预防跌倒等意外的发生。

总之，大豆制品没有明显坏处却有着诸多的保健功能，建议大家不妨多喝一些豆浆。

编辑：小顾营养

