

企业家需要什么样的健康管理

在日益激烈的商业竞争中,企业家与企业管理人员的能力是决定企业成败的关键因素之一,而管理者的“幸福、健康、高效”是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。

■ 南林

前不久,李开复被查出患淋巴瘤后,企业家的健康问题再度引起社会关注。近日,又有两名身价过亿的企业家被先后查出患有癌症。

人们发现,最近几年,企业家和企业高管像是被施了魔咒,不断传出“噩耗”。在商界叱咤风云的他们最后被自己的身体疾病击倒,让人无比痛心、惋惜。

如何应对日益严峻的企业主、企业高管、企业员工健康状况,已经成为现代企业管理者不可忽视的新课题。

在日益激烈的商业竞争中,企业家与企业管理人员的能力是决定企业成败的关键因素之一,而管理者的“幸福、健康、高效”是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。

猝死均在 40 岁左右

据慈铭体检集团管理集团总裁韩小红透露,这两个企业家不愿意向外界公布他们罹患癌症的消息。他们都处在癌症二期,处于中早期阶段,年龄不过 40 岁左右。

事实上,类似案例频频发生,调查的数据显示,2008 年至 2012 年的四年间,中国有超过 20 位知名企业家因心脑血管疾病和癌症先后去世。死于心脑血管疾病的平均年龄为 48 岁,死于癌症的平均年龄为 46 岁。企业家的癌症发病率呈现年轻化趋势。

2011 年 6 月,中芯国际董事长江上舟因患癌症去世;2012 年 12 月,中石油副总裁孙波因脑溢血去世;同年,中航工业沈阳飞机工业公司董事长罗阳、中材集团董事长谭仲明、国信证券投资银行事业部业务执行总经理郭熙敏先后因病去世,其中郭熙敏年仅 33 岁;中信证券法律部王姓高级副总裁因脑溢血猝死,年仅 34 岁;5 月份湘财证券投行业务副总裁章彪因心脏病去世,44 岁;东海证券资产管理部原总经理龚小祥因病去世,只有 39 岁。由于对健康的忽视,他们过早地透支了身体乃至生命,最终是“钱还在,人却没了”。

中国企业家与企业高管人员的健康状况不容乐观。职业压力与不健康的生活方式给他们增加了更多的疾病甚至安全隐患。

根据慈铭体检的调查结果,过度劳累、剧烈运动;情绪异常如抑郁、恐惧、愤怒、狂喜;酗酒、过度吸烟等生活方式,诱发了这些企业家的癌症和心



王利博制图

脑血管疾病的发生,并夺去了他们的生命。

慈铭体检的调查还发现:企业高管级别越高,健康状况越差。从企业高管体检结果看,异常率高达 98.5%;其中血脂异常最多,企业高管的血压、血糖指标比普通员工高出 5%—10%;企业高管中,男性高管的体检异常比例更高。

在颈椎异常、血脂异常、脂肪肝、血糖增高等方面,企业家发病率均高于全国人口平均发病率。其中企业家在脂肪肝、血脂异常和肥胖三个指标高出全国平均发病率 20%以上;颈椎异常的发病率则高出全国平均 40%以上。其中,肥胖和颈椎病是目前最困扰企业家的健康疾病;其次是贫血、脂肪肝、泌尿系生殖疾病。精英人群和企业高管人群的健康透支现象最为严重,亚健康比例分别为 91% 和 86%。

唤醒健康意识

“世事无常,生命有限。原来,在癌症面前,人人平等。”

李开复在查出癌症后,开始冷静

反思,他在微博中说:在以往的职业生涯里,我一直笃信“付出总有回报”的信念,所以给自己的负荷一直比较重,甚至坚持每天努力挤出三小时时间工作,还曾天真地和别人比赛“谁的睡眠更少”、“谁能在凌晨里及时回邮件”……努力把“拼命”作为自己的一个标签。现在,冷静下来反思,这种以健康为代价的坚持,不一定是对的。

“中国企业家是在挥霍自己的身体。他们是社会的精英,但却只知道挣钱。拼命工作,加上压力,其实会给自己带来很大问题。这些企业家表面很光鲜,但在健康问题上,他们确实是不折不扣的弱势群体。”韩小红说。

韩小红独特的身份和经历让她对中国企业家群体有更深感受。2005 年,在成功创办中国第一家民营体检连锁机构后,韩小红准备进一步开拓慈铭体检集团的商业版图。这一年,她去了趟韩国,赴三星集团考察医疗设备。考察中,她受邀体验一下三星医疗设备的先进性,检查结果显示,她得了胃癌,属于早期。

这些被称为社会精英的企业家和企业高管们,他们在创造着更多的财富同时本应该更有条件享受优越的医

疗条件,但是由于他们缺少管理自身健康的意识,当疾病找上门来的时候已经来不及了。

中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会副主任委员周平说,企业家并不缺钱,缺的是时间和对管理自身健康的意识。

韩小红也认为,“很多中国企业家可以拿出很多钱去投资房地产,却鲜有人愿意去投资健康。”

如何管理企业家自身健康,成为时下流行的一个议题。

北京安贞医院副院长、中国医院协会疾病与健康专业委员会主任委员周生来表示,“中国由于缺乏健全的商业保险体系,也缺乏相应完善的社会医疗保障系统。因此,企业家尤其是一些民营企业的健康状况,一直没有得到很好照顾。”

据悉,健康管理成为近年来在国内兴起的一项医疗保健服务,主要是为少数精英阶层提供包括个性化的健康服务。令人遗憾的是,由于精英人士们对存在的疾病危害性和严重性认识不足,健康管理还有很长的路要走。如何唤醒企业家的健康意识仍然是健康管理的最大瓶颈。

阅读

生命在高处

(摘自王石的《道路与梦想》)



1997 年,我第一次休长假。去西藏旅行的想法是 1995 年产生的。那年 5 月,我的左腿突然剧烈疼痛,经核磁共振扫描,诊断为:腰椎骨 4 至 5 节间长了个血管瘤,因其压迫神经引起左腿疼痛。“还能打网球吗?”我问神经科专家。“什么运动都不能进行,从现在起就要卧床,准备动手术;一旦血管瘤破裂,会引起下肢瘫痪。”专家严肃地回答。

听到病变可能产生的严重后果,恐惧感充满周身每一个细胞,脑海闪现的第一个念头却是:手术之前要去趟西藏,一旦坐上轮椅就很难行了。在医院组织的专家会诊中,骨科医生提出了不同意见,只要血管瘤不再增大,不一定非得动手术;适当的运动也可以进行。我理解骨科专家的意思是:

选择登山就像选择一种生活方式,欲罢不能。在登山过程中最大的体会就是直面死亡,更是对自我的一种挑战。

现代医疗设备太先进了,本不应该显示出来的东西也显示出来了。我没有接受手术的方案,而去雪域西藏的念头却没有改变。

2003 年 5 月 22 日,我成功登顶珠穆朗玛峰。从海拔 8844.43 米的高度俯瞰能看到什么?其实,登顶那天云雾弥漫,能见度很低,还下着雪,什么都看不到。曾有朋友问:“你到山顶的一瞬间是什么感觉?”当时几乎没有任何感觉。

这次登山过程中,我体会到,52 岁的年龄不仅不是问题,而恰好是因为生活阅历,我才达到这种状态。事后,我也感到很奇怪。下山之后,再回头远眺珠峰,她太高了!连我都不相信自己曾上去过。后来才慢慢体会到,面对这个巨大挑战的过程中,我人生积累的经验都在无形中发挥了出来。

登山过程中,遇到这些情况是免不了的,但恰恰就是在这种特殊情况之下,人们才能真正面对死亡。死亡恰恰是在登山运动中无法回避的事实。如何面对死亡?面对大自然时,人是非常渺小的。

人们往往认为登山是征服了高

山。其实人不可能征服高山,只是登山,会使人们获得良多,会引发你从哲学角度去面对生死。毫无疑问,人追求比生命更久远的东西。

选择登山就像选择一种生活方式,欲罢不能。在登山过程中最大的体会就是直面死亡,更是对自我的一种挑战。现实生活中,我们处在一个物质过剩的时代,现代文明带给我们很多方便、舒适的条件,但只要进山一星期,身处物质供应短缺、自然环境恶劣的高山之上,你会想什么呢?我第一次在雪山上待了一星期后,只想两件事:一是洗个热水澡,二是坐在马桶上。

登山既是人生的浓缩,也是人生的延长。登山是艰难的,登山者可能随时都有放弃的念头,我并不是很勇敢,意志也不很坚强,也曾想到放弃,但终究坚持到最后登顶成功,有时,自己也奇怪:“我竟然上来了?”然而,正是为一步步的攀登,人们才能顺利登顶。我们的生活何尝不是如此?很多事情就是因为放弃才没有成功。

在生活中总结出一些道理往往需要 10 年、20 年,等你懂得之时,很多东西可能已来不及改正。但在登山过程

中,一个星期就可以让人们懂得很多,这是人生的浓缩。所谓人生的延长,是因为人可以在很短的时间内总结经验,很多你想做的事就可以去体验实施。回到现实生活中,遇到坚持不下去放弃的事情,我就会想到登山的体会:世界上没有什么诀窍,只不过是坚持、再坚持一下。

登山之前,我认为一生能做成一件事已很不容易,人生简短几十年,能把万科做好已很不简单。但在登山之后,我感觉到人无限的潜力,仅把万科做好是不够的。人的生命只有一次,我们不能让自己在将要离开世界时,才遗憾本来还可以做更多的事情,可以体验人生更多的乐趣。

登山,特别是攀登雪山,面对紫外线的直射、恶劣多变的天气……需要的是以耐心、毅力对抗单调和枯燥,坚韧地一步一步向上攀爬。对于有的人而言,或许,登山这一行为确有作秀的嫌疑,但是,当巍峨的珠穆朗玛要求人们用整个生命面对她的时候,登山就变得纯净无比。这复杂而简单的攀登开始关乎人性、自我、勇气和尊严,并直指生命的源头和内涵。

资讯

自主中高端 SUV 宝利格持续热销

在群雄逐鹿的国内车市,“自主中高端 SUV”宝利格持续热销。无论是性价比极高的入门车型宝利格智汇版,还是尽显旗舰品质的宝利格智尊版,每款车型的问世都会掀起汽车界的波澜,成为自主 SUV 的杰出代表。作为国内唯一拥有十年以上专业 SUV 制造经验的厂商,华泰汽车在宝利格的打造上可谓不遗余力,动力、空间、安全等均按同级车型最强标准打造。凭借宝利格车型在“动力、空间和安全”方面的三大杀手锏,加上实惠价格及“5 年或 15 万公里超长保修期”的售后服务,宝利格一举击溃竞争对手,毫无悬念地赢得自主 SUV 领域的领跑位置。

360 极速抢货神器带你玩转“双十一”

临近“双十一”购物狂欢节之际,360 极速浏览器根据广大网友多年的抢购经验,推出以极速为利器的抢货神器,不仅可以抢先快人一步打开抢购网页,特惠信息快人一步知道,而且同款宝贝可以快人一步找到,更独享 72000 元的网购先赔基金。打开 360 极速浏览器,抢货神器的主页面也会随同打开。页面下方有抢货神器为用户提供 360 购物小蜜的收藏数据,根据网友的喜爱罗列出“最受欢迎的手机数码产品”、“最受欢迎的女装”、“最受欢迎的鞋包配饰”。用户只需点击任意链接就能快速进入天猫商品页面。

神州数码发布首个城市公共信息服务平台

日前,由神州数码自主研发的国内首个城市公共信息服务平台在京盛大发布。这是中国科技企业在保障和改善民生、推进基础民生资源共享方面迈出的引领性一步。神州数码早在 2012 年就开始了在城市公共信息服务平台建设、运营上的探索,并先后在福州、佛山、武汉落地。进入 2013 年,基于在智慧城市建设中的深刻实践,神州数码研发推出了适合中国城市发展特点的城市公共信息服务平台。这是中国目前为止唯一一个自主研发的智慧城市核心支撑系统。该平台已于日前在张家港市投入试运行,效果正在初步显现。

BMW 儿童交通安全训练营在京圆满闭营

近日,以“绿色出行托起安全梦”为主题的 2013 BMW 儿童交通安全训练营在北京举办闭营仪式,为这段持续五个月的安全旅程画下了一个圆满的句号。宝马集团大中华区总裁兼首席执行官安格、教育部基础教育一司学校管理处处长俞伟跃、中国标准化杂志社社长兼《全国中小学质量安全教育实践基地》评审专家郭凯,来自全国的媒体以及今年训练营的小营员代表们共同出席了活动,在回顾过去九年历程的同时,共同期待 BMW 儿童交通安全训练营发展过程中的十周年里程碑。

世界邦旅行网获千万美元融资

近日,世界邦旅行网正式宣布获得近千万美元的 A 轮融资。作为 2012 年开始启动的项目,世界邦旅行网在今年 3 月初上线,并在 7 月推出旅游电子商务开放平台。到目前为止已经获得雅虎创始人杨致远、鼎晖吴尚志等投资,A 轮融资获得了复星昆仲资本及 ChinaRock 风险投资基金的注资。世界邦旅行网的联合创始人赵新宇表示,在两个月的试运行期间,用户已经在世界邦上定制了 20 个国家 2000 多个专属行程。作为想为用户实现“一站式出境自助游”的世界邦旅行网,它今天推出了世界邦“旅行小帮手”,希望成为出国自助游解决方案的重要入口。(丁诗)

北京东方园林助力艾景奖

由国际园林景观规划设计行业协会、中国建设报社和北京林业大学教育基金会联合主办、北京东方园林股份有限公司协办的 2013 年第三届“艾景奖”于近日在北京九华山庄开幕。本次大会战略合作单位东方园林股份有限公司给予全程赞助,为了未来中国景观行业的发展,全面支持青年设计师和提高院校学生的素养,将为每名大学生组艾景奖大奖获奖作品设计师,提供一万元奖金并在现场颁发,极大地激励了学子们的创作热情。东方园林负责人表示,希望通过大赛平台,唤起青年景观设计师和学生对行业的热爱,鼓励他们设计原创作品,坚持独立思考和创新。

方圆诚信金鼎获吉尼斯世界纪录

近日,方圆诚信金鼎荣获吉尼斯世界纪录授牌仪式在海阳举行。吉尼斯世界纪录总部特派认证现场宣布了挑战规则,公布了对方圆诚信金鼎进行实地测量的准确数据,并为方圆诚信金鼎创造吉尼斯世界纪录“最大的鼎”颁发认证证书及牌匾。方圆诚信金鼎由我国建设机械行业重点骨干企业——方圆集团投资建设,由方圆集团董事长高志勇创意构思设计,始建于 2006 年 9 月,2013 年 9 月全面竣工,坐落于方圆集团总部东隅拖山山顶,总体高度 32.6 米,鼎高 25.26 米,直径 20.43 米。

绿色建材与绿色建筑产业化论坛召开

近日,由中国城市科学发展研究会、中国城市科学学会绿色建筑专业委员会联合主办的“绿色建材与绿色建筑产业化高峰论坛”在山东威海南海新区召开。住房和城乡建设部住宅产业化促进中心常务副主任梁小青表示,“推广绿色建材与绿色建筑是实现我国生态文明与新型城镇化建设融合的必由之路。”卓达新材集团集中与辽宁开原政府、天域(上海)园林公司、新西兰海洋企业集团等 29 家单位签署了中长期战略合作协议,协议签约金额高达 1223 亿元,卓达新材迎来推广应用大发展的黄金时代。