

Healthy Living Law Of Elite Women

精英女性的 健康生活法则

文_杨国敏 责任编辑_杨紫婕

精英女性，或是要参与制定一个国家的决策，或是要负担一个企业的盈亏，或是要引领一项艺术产业的潮流。她们是各自所在领域中一股卓有影响的女性领导力量；她们不仅仅管理金钱或者资源，也要展示女性的形象和魅力；她们心中不仅仅载着对事业的责任，还有一份对女性成功和飞跃的向往。

•

精英女性——梅格·惠特曼，eBay总裁兼首席执行官，被《财富》杂志评为“全球最具商业影响力的女性”。2008年惠特曼开始计划退休，对这位eBay10年辉煌的缔造者来说，现在该考虑的也许应该是健康和家庭。

••

精英女性——杨澜，阳光媒体投资集团创始人，现任阳光文化基金会董事局主席。最近杨澜做了一个“中国现代职场女性的调查”，随着对这个人群的了解，她认为自己也是属于这个人群中的。在这次调查中她发现60%的职场女性是受失眠困扰的，同时有大部分职场女性由于压力过大而不同程度地患有焦虑症、抑郁症等病症。

•••

精英女性——董明珠，珠海格力电器股份有限公司总经理，36岁南下打工，15年间董明珠从最底层的业务员一直做到总经理，还被美国《财富》杂志评为“全球商界女性50强”。这位中国商界的“铁娘子”认为，女性要成就事业，就要面对激烈的竞争和失败的打击，因此在巨大的压力面前应保持冷静从容的心态，这是精英女性应有的素质。

••••

精英女性——史晓燕，北京伊力诺依投资有限公司董事长，从协和医院的白衣天使到大洋彼岸的海外学子，从相夫教子的全职太太到资产过亿的“伊利诺依”的老板，史晓燕仅用7年时间就打造了自己的诺亚方舟。学医出身的史晓燕，对自己的健康也很重视，在她眼里成功的女人更应当活得健康。



Elite Women

精英女性

对健康有各自不同的看法和认识，但无一例外，她们都认为成功的事业与身心的健康是相辅相成的，身体健康是事业成功的基石。已经成为精英的女性或即将成为精英的女性，都应随时进行健康自检，遵守健康生活法则，避免亚健康症状的发生，在事业成功的同时也能收获健康美好的生活。



1. 精神焦虑自检以及预防对策

• 亚健康症状：

经常感到疲惫不堪、无精打采、烦躁、易怒、腰酸、背痛、头晕、眼花、神经衰弱、全身乏力、神志恍惚、食欲不振、睡眠不好、记忆力减退等，有些人会经常焦虑，无法控制自己的情绪。

• 形成原因：

工作压力大、竞争激烈、每天超时工作、睡眠不足、三餐不定时、缺乏运动等。

• 健康生活法则：

要注意调节自己的情绪、善于解压、学会放松，让自己从紧张疲劳中解脱出来。心胸开阔，对待任何事情都保持乐观情绪。不要长期超负荷工作，要学会休息与放松。生活规律、合理膳食、均衡营养，保持按时、充足的睡眠，不滥用镇静剂、安眠药等。培养多种兴趣爱好，多参加一些户外运动或娱乐活动，保持心情舒畅等等。

2. 电脑综合症的自检以及预防对策

•亚健康症状:

“鼠标手”——感到手掌发麻,或者食指在拖曳鼠标时容易抽筋,手指和腕关节疲惫麻木,有的关节活动时还会发出轻微响声;颈肩腕综合症——在电脑前工作一段时间后,就感觉颈、肩部酸痛,手指和手掌断断续续发麻、刺痛,手掌、手腕或前臂时有胀痛的感觉,晚上尤其严重,手指伸展不自如,且有疼痛感,严重时手指和手部都虚弱无力;眼睛干涩不适,近视加重等。

•形成原因:

长期长时间使用电脑,用眼过度,空调环境空气干燥,电脑桌、键盘、鼠标的高度不合适,鼠标不灵活,笔记本的屏幕与键盘之间距离太近,手腕和手指的频繁使用等。

•健康生活法则:

避免长时间连续操作电脑,注意中间休息。通常连续操作1小时,休息5分钟—10分钟。桌椅的高度和电脑高度匹配,保持良好的姿势,使双眼平视或轻度向下注视荧光

屏,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最小。眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在60厘米以上。电脑桌上的键盘和鼠标的高度,最好低于采取坐姿时肘部的高度,最多和肘部等高,这样才能最大限度地减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手部肌肉腱鞘等的损伤。使用鼠标时应保持正确的姿势:手臂尽量不要悬空,以减轻手腕的压力;上臂和前臂的夹角呈90度左右;手腕保持自然姿势,不要弯曲;靠臂力来移动鼠标而不要用腕力。周围环境的光线要柔和,电脑荧光屏的亮度要适当。



3. 空调病的自检以及预防对策

•亚健康症状:

夏天在开启空调的低温室内工作时间过长,感觉颈部、腰背部僵硬,手脚麻木,肌肉酸痛等,冬日则易患风湿性关节炎。

•形成原因:

在长期开着空调且密封的办公室里,室内空气污染,如一氧化碳、氮氧化物、悬浮颗粒物等蓄积起来,会对人体造成危害。温湿度降低,环境干燥,氧含量下降,会使各种对呼吸道有害的细菌、病毒均有不同程度的增加,易导致各种呼吸道疾病及皮肤过敏等。

•健康生活法则:

尽量不要长时间呆在空调房内,如因工作不能离开时,要隔一段时间就站起来活动几分钟,以改善肢体末梢及关节血液循环。夏天时下班后先洗个热水澡,水温调高些,对全身进行按摩,恢复身体的血液循环。冬天时经常打开窗子促进空气流通。

4. 内分泌失调等病症的自检以及预防对策

• 亚健康症状：

身体抵抗力降低、易患妇科疾病、性情抑郁、动辄发火。值得注意的是高龄不育还易发生生殖系统癌变，如卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌等。

• 形成原因：

有部分精英女性高龄未婚未育且工作压力大、精神紧张、生活习惯不规律、自我保健意识差、易忽视健康体检、不愿按时做妇科检查等。

• 健康生活法则：

定期到专门机构体检，聘请私人医生，及时发现隐患，及时治疗。

5. 体质下降的的自检以及预防对策

• 亚健康症状：

减肥效果不佳，“常减常肥”，四肢肌肉无力，体质下降，易患感冒等。

• 形成原因：

工作紧张、平时常以汽车代步、长时间久坐不动，同时缺乏体育锻炼，使得机体血液循环减慢、心肺机能减退，饮食不节（节食、营养不平衡）等。

• 健康生活法则：

切勿久坐不起，每当工作1个小时—2个小时的时候，便可站起来走走走动，适当地伸展四肢、促进血液循环。

适当地增加运动，每周进行3次—4次有氧运动，如慢跑、健身操、游泳、羽毛球、乒乓球、网球等，也可聘请私人健身教练进行专门指导，学习科学地有氧运动或肌肉力量练习方法等。

整体健康生活建议：

对自身进行体质健康综合管理，包括两个部分：

一、定期（半年或一年）进行一次全面体检；

二、定期进行一次体质综合测试评价（半年或一年）。通过对肌肉力量和柔韧性、身体成分、骨密度、亚健康状态、心肺功能、生活方式、营养及心理等相关指标的测评，对体质健康状况进行个性化评价。根据个人体质健康综合评价，结合个人运动、饮食习惯等客观信息综合制定个性化和科学化的运动处方与健身计划，并在执行过程中根据具体情况给予不断调整。📺

