



“健康是财富的财富”、“当前社会,对健康的热爱是最人性化”、“健康是一种选择,只有保健才有健康”……安徽省原卫生厅厅长、养生专家戴光强在半汤御泉庄给学员们的授课中,妙语连珠。

在讲授中,戴教授提出“喝好、吃好、睡好、运动好、补好、心态好”的六好养生法。

养生专家戴光强： 最人性化是对健康的热爱



戴教授认为,人到中年,尤其是职业经理人,吸烟、长期饮酒、长时间静坐、熬夜、压力大、生理改变已经成为中年人健康的最大危害。吸烟或者处于被动吸烟的环境,容易引发多种疾病。而被动吸烟15分钟,等于自己吸了一支烟。在癌症中,30%是因为烟草引起的。根据英、美卫生组织的调查,35岁至64岁的吸烟者中,平均折寿23年。

而长期饮酒尤其是烈性酒,对身体的危害也很大,不仅导致冠心病病人容易猝死,还会影响生育。如果同时吸烟,患胃癌的几率会提升35倍。长时间坐着,会导致直肠癌发病率上升,并引起女性生育能力下降以及中青年的前列腺问题。对于生活没有规律,尤其是熬夜,对健康的影响不可忽视,如果熬夜同时抽烟,血液的粘稠度将增加8倍,可能会导

致血栓。而直观的是经常感冒和脸色差。

压力大也是影响健康的重要原因,压力大的人要学会减压。同时,人到中年后,生理上的改变也要受到关注。戴教授说,30岁后,人的心脏功能将会每年下降1%,40岁至70岁,肌肉的力量将会下降40%。同时,由于年轻,很多中青年的健康意识不够,给未来的健康埋下隐患。

戴教授说,中青年要打造高品质的健康生活,需要纠正自己的不良生活习惯,树立科学的健康方式。对于吸烟,上策是戒烟,中策是减轻烟的危害。如果无法戒烟,则可以考虑减少吸烟,且不要连续抽烟,要将门窗打开,尽量避免抽烟的同时喝酒。在吃饭后立即抽烟,烟害被人体吸收将提高10倍。

对于喝酒,要避免在情绪差时喝酒,由

于人体中的酶在中午活性最低,而晚间活性最高,喝酒应避免中午过量。同时,在连续坐一个多小时后,要起来适当运动,并且尽可能少熬夜,尤其是女性,由于皮肤是在晚上代谢,只有保持充足的睡眠,才能够真正美容。

对于喝水,也需要养成良好的习惯和掌握科学的时间。戴教授说,水是健康之本,也是疾病之源,所以大家要学会主动喝水、科学补水。一些研究已证明,高血压、心脑血管疾病等很多疾病都和补充水不及时或者不够有关。“据世界卫生组织的相关研究,你今天的喝水习惯决定10年后你的健康状况。”戴教授说道,此次参加活动的中青年,都属于白领、精英、骨干,经常超负荷地工作学习,所以更需要了解健康,科学打造健康。(记者 陈亚林/文 倪路/图)



在本报社主办的第三届职业经理人高级研修班上,又迎来了一位熟悉的身影,来自中国科技大学管理学院的教授、EMBA中心主任丁斌称。

带着更新的话题与更新的研究案例,丁斌教授与在座的学员们探讨了商业模式的发展与变迁。

中国科技大学EMBA中心主任丁斌： 创新是学习的最高境界



“在这个充满信息的时代,学习的最高境界无疑是智慧,也就是创新的能力。”报告会开始前,丁斌教授先与在座的学员探讨了“人生与学习的三个境界”。

丁教授认为,富、贵、雅是人生境界三个不同的层次。富也许不过是有钱而已;贵体现在更多的层面,如权力、门第、学位、品德等;而雅是更高的境界,如对艺术的欣赏、创造。

至于学习的三重境界,古有“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”。而在今天的信息时代,搜集信息只是学习的第一重境界;而形成系统性、体系性的知识,则更上升了一层;具有创新的能力,才是达到学习的最高境界,是智慧的体现。

很久以来,企业家都希望成就百年基业梦想,然而,许多企业的实际寿命大都很

短。丁斌介绍,除了社会动荡、市场变化等外部原因外,产品、客户等一系列因素也影响着企业百年基业的实现,中国企业百年化路程走得比较艰难。

根据一项调查数据显示,江苏省企业平均寿命76年;苏州民企平均寿命为295年;萧山企业平均寿命4.3年。

那么,究竟是什么决定企业的长期存在,成为很多企业家关心的问题。

丁斌认为,来自战略层的理念、方向;来自管理层的职能、制度、规范;来自流程层的程序、工具;来自执行层员工的积极性、物质资源成为最主要的因素。而这些层面也恰恰是一个完整的商业模式。

企业家应该站在产业链的角度看未来的发展,才可以将企业带领得更远。

商业模式并非一成不变。由于外部环

境、内部资源的不断变化,商业模式需要不断改进,融汇更多的渠道与创新。

一个成功的商业模式首先是要能提供独特价值;其次对手要难以模仿;最后,好的商业模式一定是脚踏实地的。

在丁斌看来,创造商业模式,需要思考三个问题:谁是你的“利益相关者”;分析这些利益相关者“有什么价值可以交换”;要设计共赢的“交易结构”。

潜在用户是谁?市场规模多大?用户价值是什么(解决什么问题)?需要提供什么样的产品(替代产品)?如何制造、销售、服务?收入模式/分配模式/预期收益等等这一切问题都是商业模式中要考虑清楚的地方。

“当这些都完成后,你就可以寻找研发者,还有投资人。”(记者 沈艳/文 倪路/图)



“将酒杯举起,杯口放在嘴唇之间,并压住下唇,头部稍向后仰,把酒吸入口中。葡萄酒讲究一小口一小口地啜饮慢品。”金泽华细心的讲解和动作示范,在场的学员都不自觉地端起手中的酒杯。红酒文化课程引发了学员们的极大兴趣。

知名红酒专家金泽华： 学会在红酒中品滋味人生



丰富性是市场星报组织第三届高级职业经理人研修班的一个重要特色。在本次活动中,特意请来了安徽亿美贸易投资有限责任公司的总经理金泽华为前来的学员讲解一些葡萄酒的分类、鉴赏、饮用知识。学员们积极参与,互动性十足。“听到你们的答案,我感觉我的事业看到了一线曙光。”在这次市场星报社举办的欢迎晚宴上,金泽华幽默地说道。

金泽华介绍,品红酒一般分三个步骤,一是观色,看酒的颜色,光泽,清澈程度。将酒倒在高脚杯中,手握杯柄或托住杯底,倾斜45度角,在杯下垫张白纸,借助自然光仔细观察酒的颜色。同时,观察酒中心一个呈鸭蛋圆形部分的颜色,注意反

光的情况,边缘部分有个向下月牙状的部分,称作边缘,能够找到一些关于酒年龄,陈酿情况,酒精度数的线索。那个近乎无色透明的弯边由于酒精挥发的表面张力改变,越高就说明酒精度数越高。二是闻香。将鼻子靠近杯口,先轻闻静止状态的酒香。然后将酒杯稍微旋转,使杯中酒轻轻荡漾,促使酒与空气(尤其是空气中的氧)接触,以便酒的香气释放出来,再将杯子靠近鼻子前,再吸气,闻一闻酒香,与第一次闻的感觉做比较,第一次的酒香比较直接和轻淡,第二次闻的香味比较丰富、浓烈和复杂。

三是品味。将酒杯举起,杯口放在嘴唇之间,并压住下唇,头部稍向后仰,把酒吸入

口中。葡萄酒讲究一小口一小口地啜饮慢品。让酒在口中翻转,用舌头反复玩味,让酒在舌尖溶动,或用舌尖把酒包住然后在口腔里转动它,也可进行“咀嚼”,让每一个味蕾都充分打开,尽情感受其味道及酸甜度。

金泽华介绍,握酒杯也很有讲究,端酒杯时注意不要握杯身,手心的温度会影响酒的口感。

在互动环节中,葡萄酒的年份是什么意思?是不是葡萄酒可以一直放在橡木桶中?关于红酒的一些基本知识,没有难倒前来参加的学员,被轻而易举回答了出来。“听到你们的答案,我感觉我的事业看到了一线曙光。”金泽华幽默地说道。

(记者 沈艳/文 倪路/图)