2011年

中国企业家健康绿皮书

GREEN PAPER ON THE HEALTH OF CHINESE ENTREPRENEURS

一个阶层的生意与生活
中国企业家
CHINA ENTREPRENEUR

爱康国宾™
360°健康全管理

目录 Contents

引言 01

调查研究方法 02

健康研究七大发现 04

一、企业家健康持续恶化 05

二、七大风险威胁企业家健康 05

三、男性企业家健康更堪忧 08

四、40岁以上企业家的健康风险较高 10

五、与年龄负相关的健康风险 11

六、企业家健康自评结果偏低 12

七、生活无规律、工作负荷大和缺乏运动是企业家健康问题三大诱因 14

健康危机对策 15

I 引言 ntroduction

企业家的健康：
重要的社会问题

2004年4月8日，爱立信中国区总裁杨迈在跑步机上突然猝死，年仅54岁；
2005年12月1日，拥有数十亿元身价的山东德州晶华集团董事长苗建中猝死家中，年仅53岁；
2006年1月21日，拥有数十亿资产的上海中发电气有限公司董事长南民，因患急性脑血栓在上海浦东仁济医院去世，年仅37岁；
2007年12月27日，百度前CFO王湛生在三亚游泳时卒去，年仅40岁……
而近两年来，这种恶性情况正变得越来越严重。

从2010年1月到2011年7月的19个月时间里，有19名总经理、董事长级别的高管离世。他们包括百视通COO吴征、德尔惠股份创始人丁明亮、兴民钢圈董事长王嘉民以及成都百事通总经理李学军等。

在中国改革开放30多年的宏伟历史进程中，中国的企业家一直发挥着不可替代的作用。但很多企业家在为企业发展倾注大量心血、为国家和社会创造大量财富的同时，相当一部分企业家付出的代价是自身健康水平的下滑。

一些企业家由于健康问题的英年早逝，给企业、家庭、社会都带来巨大的损失。例如，2011年10月5日，乔布斯因患胰腺癌辞世，年仅56岁。在等待该消息被正式确认期间，苹果公司的股票盘后交易被暂停，可见市场对企业失去领军人物的敏感。

针对中国企业家的健康问题，清华大学公共健康研究中心、《中国企业家》杂志社、爱康国宾健康体检管理集团共同合作，在2011年10-11月期间对此开展了一次卓有成效的合作研究。

鉴于以往研究存在样本量过小、没有健康状况与健康行为自评和缺乏深入访谈等不足，本次研究决定使用大样本量，一共提取了9,354名企业家的体检结果作为分析基础。在研究过程中，我们还收集并分析了近180名企业家的健康自评结果，同时通过深入访谈了解到企业家对工作压力和自身健康问题的看法。以下是我们对本次研究的描述和分析结果。在报告最后一部分，我们将提出改善中国企业家健康状况的三点建议。

调查研究方法
METHODOLOGY

调查研究方法

我们所定义的“企业家”包括企业最高层的领导和企业高级管理者。我们所分析的材料由三个部分组成。第一是体检数据，来自爱康国宾健康体检管理集团的体检数据库。第二是由《中国企业家》杂志社发出的健康状况自评问卷。第三是对6名企业家的深入访谈记录。

就体检数据而言，我们提取了2010年10月1日至2011年9月30日的体检结果，将企业家的体检数据全部纳入分析，有效样本量共9,354份；男性占60.7%（N=5678），女性占39.3%（N=3676）；平均年龄为42.64岁。

至于《中国企业家》杂志社发出的健康自评问卷，我们使用了国际通用的生命质量测评工具之一，即SF-36量表。在发放问卷之前，我们对这个健康自评量表做了一些必要的修订，增加了饮食习惯、烟酒消费、体育锻炼、疾病等问题，以便寻找健康状况与相关生活习惯的关系。在使用这个问卷实施调查的过程中，我们采取便利取样方法，即由《中国企业家》杂志在各种有企业家参加的会议发放问卷并现场填答回收。在2011年10月29日至2011年11月9日期间，我们一共收回177份问卷，另有两份问卷通过电子邮件收回，合计179份。在问卷调查者中，年龄最小的企业家是24岁，最大66岁，平均年龄44.7岁，其中男性占70.5%。

我们根据问卷调查的回收情况，对6名企业家通过电话和面对面的方式进行了深入访谈，内容涉及自身健康状况、生活习惯、健康意识、心理状态、工作压力等，每次访谈的时间在20-60分钟之间。

健康研究七大发现
SEVEN FINDINGS

一、企业家健康持续恶化

我们对体检数据的分析表明，在 9,354 名企业家中，检出率较高的健康问题包括颈椎异常、屈光不正、血脂异常、幽门螺杆菌阳性（呼气检测）、脂肪肝、骨质减少、超重等。这一发现与以往小规模的相关研究之发现基本一致，但有些健康问题呈现了一个健康水平恶化的趋势。以脂肪肝为例，在我们分析的数据中，2010–2011 年期间的脂肪肝患病率比 2008–2009 年期间高出了 14 个百分点。

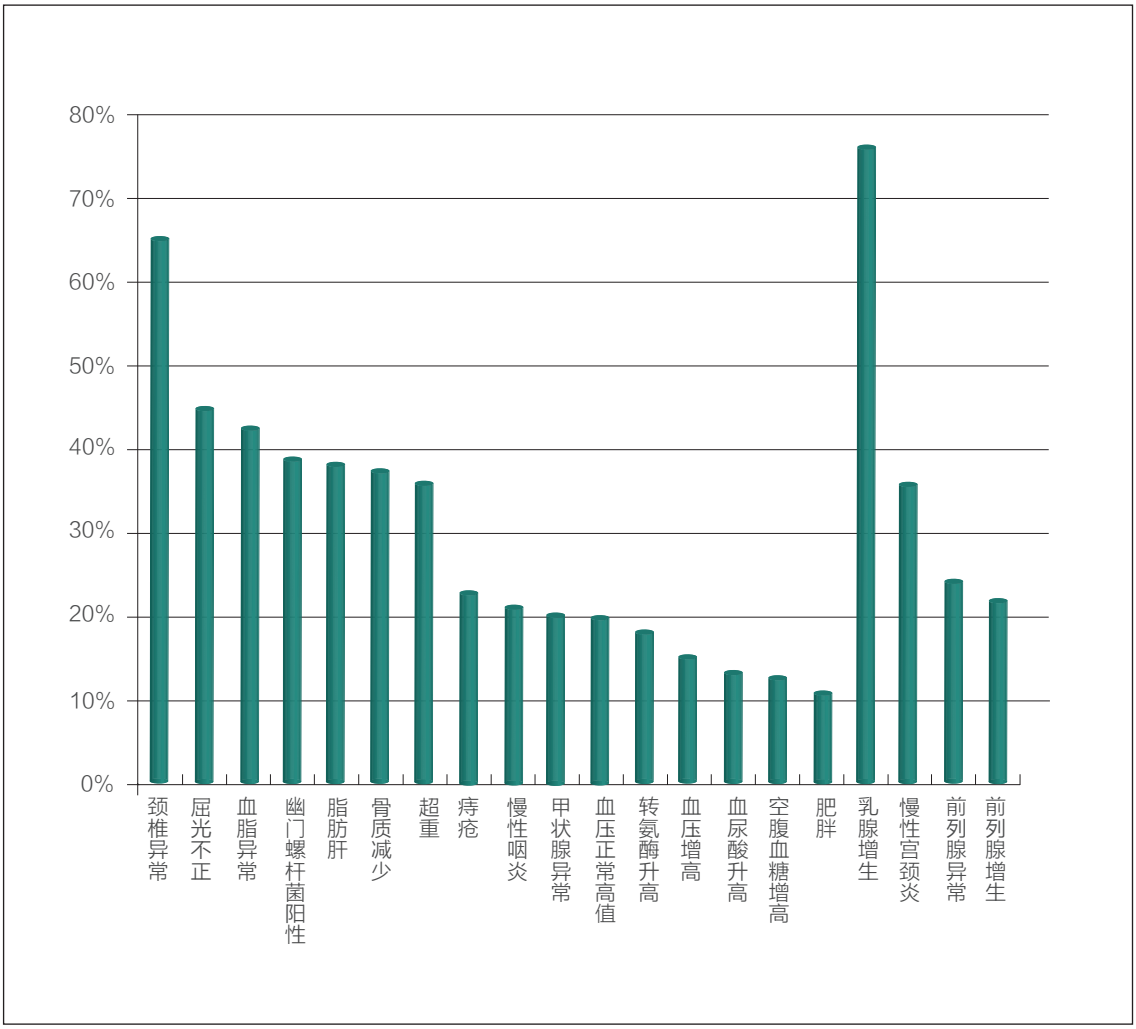
二、七大风险威胁企业家健康

我们发现颈椎异常问题在企业家最普遍，检出率高达 65.4%；46.3% 的企业家出现屈光不正问题；43.5% 的企业家出现血脂异常问题，他们有可能成为动脉粥样硬化、心脑血管病变的受害者；查出幽门螺杆菌阳性（呼气检测）、脂肪肝、骨质减少、体重超重的企业家达近 40% 左右。尤其值得注意的是，女性企业家乳腺增生的检出率更是达到惊人的 75.9%。具体情况见表 1 及图 1。

表1：企业家体检异常指标（顺位排序）及关联疾病

体检指标检出率顺位排序（由高至低）	检出率（%）	检出人数	参检人数	常见关联疾病（易导致的常见或高发的慢性疾病）
1. 颈椎异常	65.9%	2611	3962	颈椎病
2. 屈光不正	46.3%	3219	6948	近视、远视、散光等
3. 血脂异常	43.5%	3620	8323	冠心病、脑血管病、动脉粥样硬化、糖尿病等
4. 幽门螺杆菌阳性（呼气检测）	39.7%	714	1798	慢性胃炎、胃溃疡、胃部肿瘤等
5. 脂肪肝	39.5%	3272	8287	脂代谢障碍、脂肪肝，肝硬化等
6. 骨质减少	38.4%	1535	3996	骨质疏松
7. 超重	38.0%	2970	7819	肥胖、冠心病、高血压、糖尿病、脑血管病等
8. 痔疮	23.5%	1861	7924	痔疮
9. 慢性咽炎	21.0%	1520	7241	慢性咽炎
10. 甲状腺异常	20.3%	1654	8134	甲状腺功能亢进、甲状腺功能减低、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等
11. 血压正常高值	20.1%	1654	8215	高血压、冠心病、脑血管病等
12. 转氨酶升高	19.2%	1620	8442	脂肪肝、肝炎、肝硬化等
13. 血压增高	16.2%	1331	8215	高血压、心脑血管、肾脏疾病等
14. 血尿酸升高	13.5%	1013	7500	痛风、肾病等
15. 空腹血糖增高	13.1%	1093	8316	糖尿病、冠心病、脑血管病等
16. 肥胖	11.7%	915	7819	肥胖、冠心病、高血压、糖尿病、脑血管病等
与性别相关的异常指标				
17. 乳腺增生	75.9%	2524	3326	乳腺病变
18. 慢性宫颈炎	37.2%	1182	3177	宫颈病变
19. 前列腺异常（除增生外）	24.1%	1223	5082	前列腺炎、前列腺肿瘤
20. 前列腺增生	22.1%	1123	5082	前列腺病变

图1：体检指标异常的分布比较



注：异常指标相关联的部分疾病

► 冠心病：

与其具有相关性的筛查指标包括血脂异常、血压正常高值或血压增高、空腹血糖增高、超重、肥胖、心电图异常等。

► 脑血管病：

与其具有相关性的筛查指标包括血脂异常、血压正常高值或血压增高、空腹血糖增高、超重、肥胖、眼底血管硬化、颈动脉超声见斑块等。

► 高血压：

与其具有相关性的筛查指标包括血脂异常、血压正常高值或血压增高、空腹血糖增高、超重、肥胖、肾功能异常、眼底动脉硬化等。高血压有原发性和继发性，高血压的主要危害是引起心、脑及肾等的并发症，严重影响人的生命健康与生活质量。据《中国高血压防治指南（2010 年修订版）》统计数据显示：我国 18 岁及以上居民高血压患病率为 18.8%，人群高血压知晓率为 30.6%，治疗率为 24.7%，控制率为 6.1%。

► 糖尿病：

与其具有相关性的筛查指标包括空腹血糖增高、糖化血红蛋白增高、血脂异常、尿糖阳性、超重、肥胖等。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的一组代谢异常综合症，以长期血糖升高为特征，可导致严重的急性并发症和累及各脏器的慢性并发症。流行病学调查表明，至少约半数糖尿病人无任何症状，仅在检测血糖后确诊。据中华医学会糖尿病学分会《中国 2 型糖尿病防治指南（2010 年版讨论稿）》统计数据显示：我国 18 岁及以上居民糖尿病患病率为 9.7%，空腹血糖受损（糖尿病前期状态）患病率为 15.5%

► 肥胖：

随着生活水平的提高和生活方式的转变，肥胖正在悄悄地向人们逼近。据中华人民共和国卫生部《保持健康体重媒体实用手册》统计数据显示：我国居民超重率为 17.6%，肥胖率为 5.6%，两者之和为 23.2%，已接近总人口的四分之一。而中华人民共和国卫生部疾病控制司（2006 年）《中国成人超重和肥胖症预防控制指南（试行）》也显示：患肥胖症者的糖尿病患病率为正常体重者的 3 倍，血脂异常检出率为正常体重者的 3 倍，胆结石的患病率是正常体重者的 4 倍。与内分泌有关的癌症（例如妇女绝经后的乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌，男性的前列腺癌）及某些消化系统癌症（例如结肠直肠癌、胆囊癌、胰腺癌和肝癌）的发病率与超重和肥胖存在正相关。

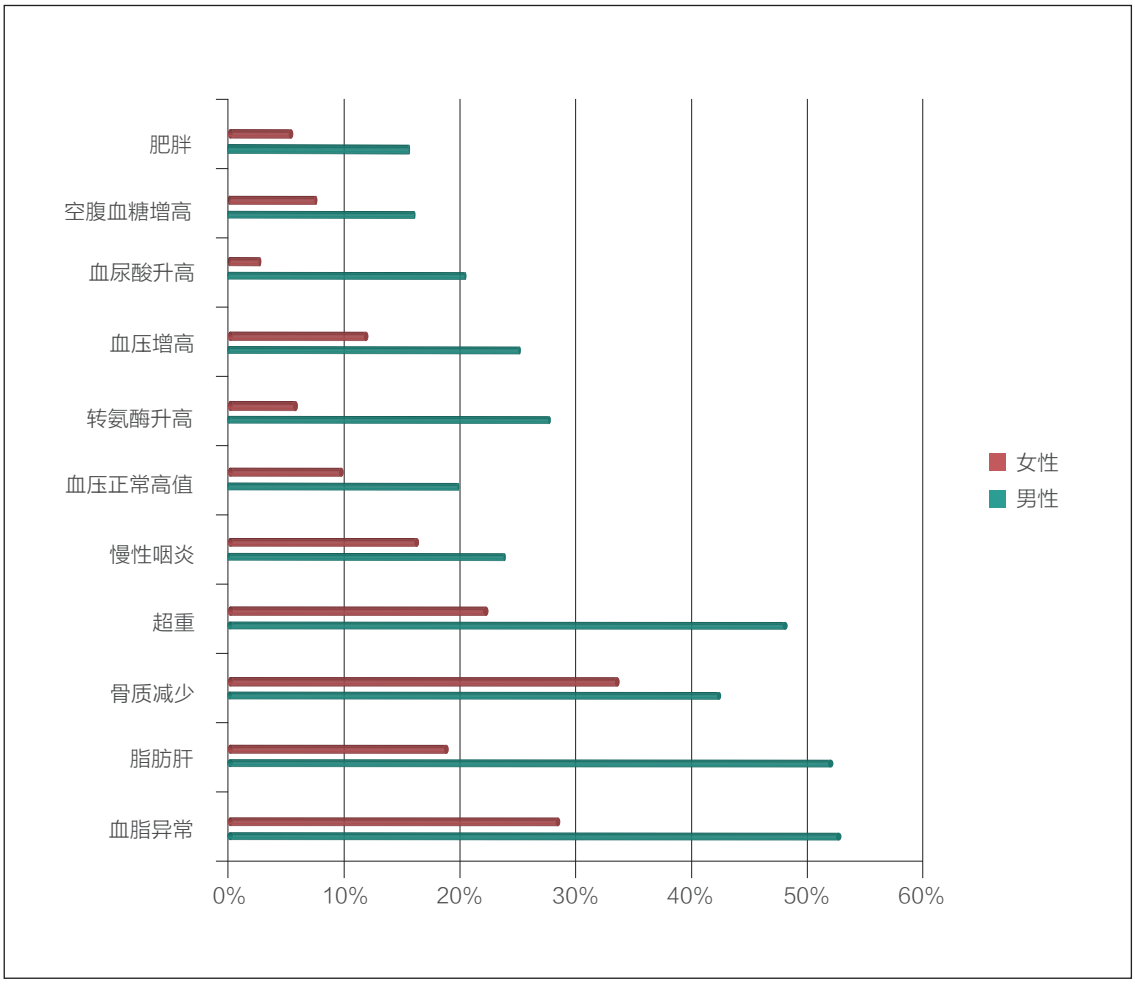
三、男性企业家健康更堪忧

调查发现，男性企业家比女性企业家面临着更高的疾病风险。例如，男性血脂异常的检出率是 53%，女性是 28.7%；在脂肪肝检出率方面，男性是 52.7%，女性是 19%；在体重超重方面，男性是 48.1%，女性是 22.6%；在血压增高方面，男性是 25.4%，女性是 12.2%；在慢性咽炎方面，男性检出率是 23.9%，女性是 16.4%。在一小部分指标中，女性企业家的健康风险高于男性。例如在甲状腺异常方面，女性企业家的风险检出率是 26%，显著高于男性的 16.6%。具体的性别比较相关数据见表 2 及图 2。

表2：企业家体检指标异常的性别分布

体检异常指标	男性检出率	女性检出率
颈椎异常	65.40%	66.80%
屈光不正	47.00%	45.30%
血脂异常	53.00%	28.70%
幽门螺杆菌阳性（呼气检测）	40.80%	37.80%
脂肪肝	52.70%	19.00%
骨质减少	41.30%	33.70%
超重	48.10%	22.60%
痔疮	14.70%	36.60%
慢性咽炎	23.90%	16.40%
甲状腺异常	16.60%	26.00%
血压正常高值	20.10%	10.30%
转氨酶升高	27.90%	5.90%
血压增高	25.40%	12.20%
血尿酸升高	20.70%	2.10%
空腹血糖增高	16.70%	7.70%
肥胖	15.70%	5.60%

图2：不同性别企业家七种疾病风险概率分布比较



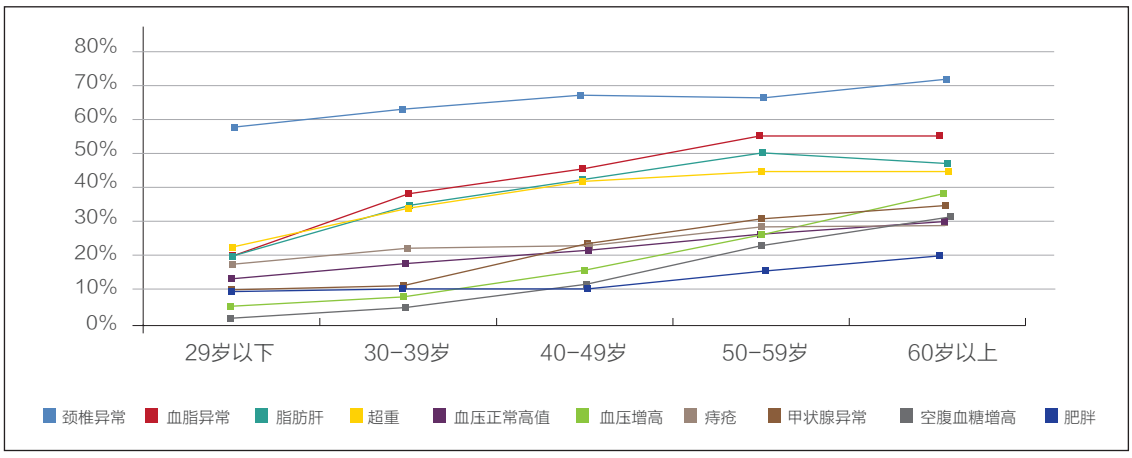
四、40 岁以上企业家的健康风险较高

若以年龄区分，30 岁以下的企业家较 30 岁以上的企业家健康问题的检出率要低。随着年龄的增长，健康风险的概率有升高的趋势。仅就颈椎异常、血脂异常、脂肪肝、超重、痔疮、甲状腺异常、血压正常高值、血压增高、空腹血糖增高、肥胖等 10 个指标而言，总体趋势是随着年龄的增长，发生健康风险的概率也在增加。其中，40 以上的企业家当属面临疾病风险的高危人群。详情见表 3 及图 3。

表3：企业家体检异常指标检出率的年龄分布表

分项指标/ 年龄组	29岁以下	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60岁以上
颈椎异常	57%	64%	68%	67%	71%
血脂异常	19%	38%	46%	56%	56%
脂肪肝	19%	34%	43%	51%	47%
超重	21%	34%	41%	46%	46%
血压正常高值	13%	17%	21%	26%	29%
血压增高	5%	9%	16%	26%	38%
痔疮	16%	21%	24%	28%	29%
甲状腺异常	10%	13%	22%	31%	35%
空腹血糖增高	2%	6%	13%	25%	32%
肥胖	8%	10%	11%	15%	19%

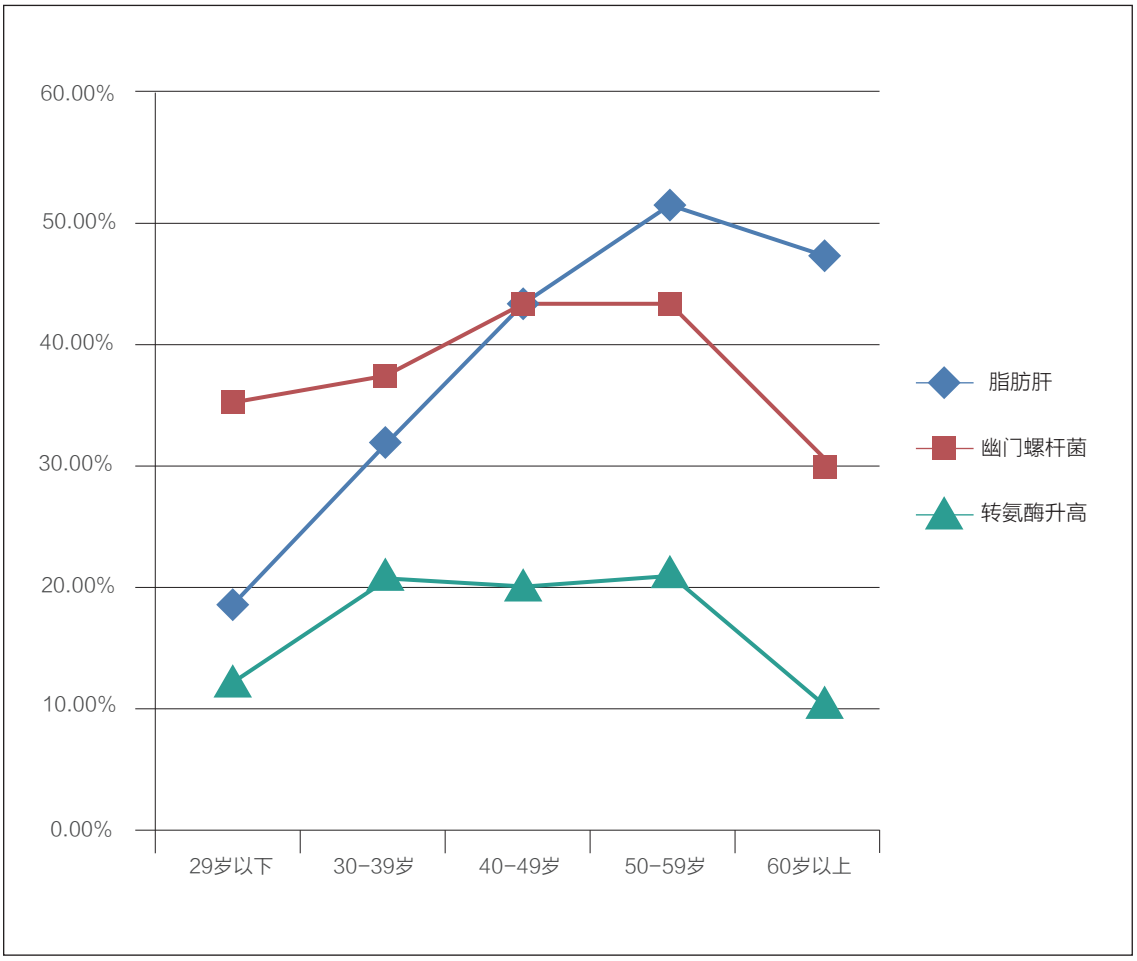
图3：企业家体检异常指标检出率的年龄分布图



五、与年龄负相关的健康风险

我们的数据分析显示(如图 4), 一些健康问题并不能与年龄直接挂钩。例如，脂肪肝和转氨酶升高问题呈现先上升后下降的趋势，在 60 岁之后反而会出现一定程度的下降趋势。虽然我们不能确定，但这一下降趋势很有可能与 60 岁以上企业家的饮食习惯调整有着密切关联。

图4：60岁以上年龄组异常率较低的几项数据比较



六、企业家健康自评结果偏低

为了深入地研究企业家对自身健康状况的认识，我们在分析体检结果的同时，还做了一个企业家健康自评情况的调查。

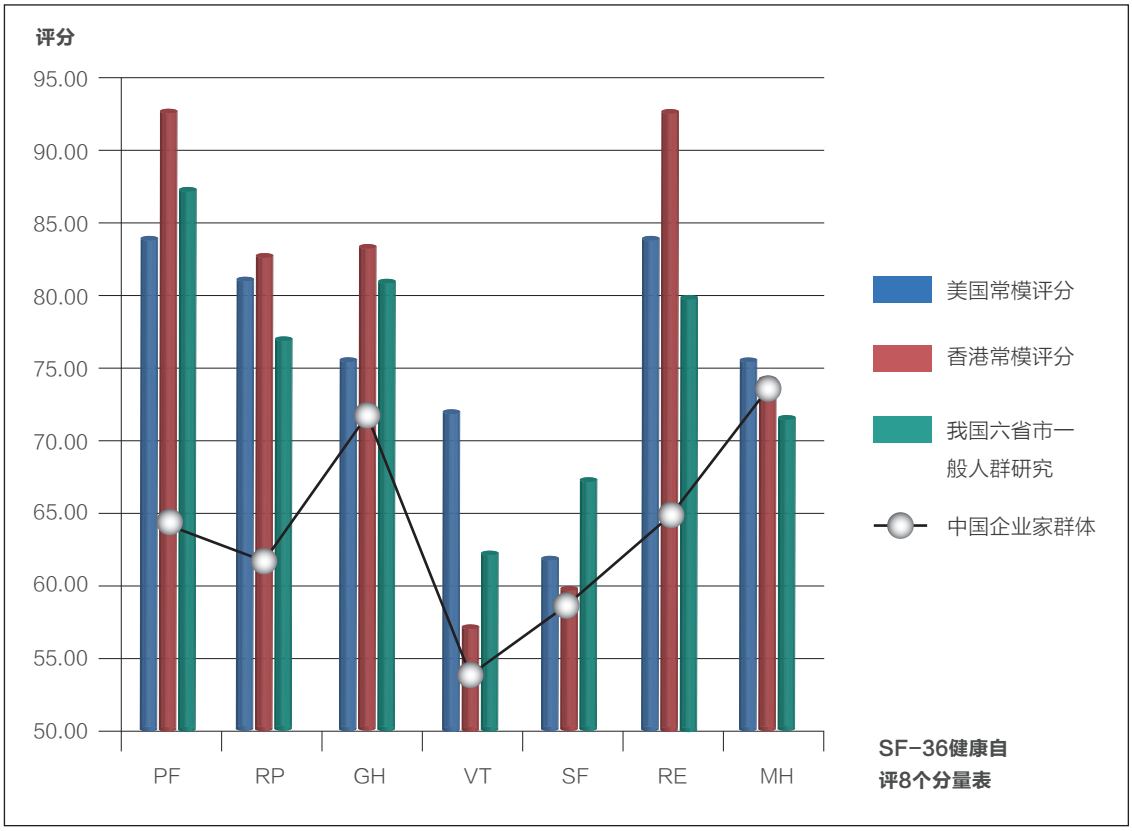
我们使用的调查工具是国际通行的SF-36量表。共包括如下8个健康领域：躯体活动功能（英文缩写为PF）、躯体功能对角色功能的限制（RP）、躯体疼痛（BP）、健康总体自评（GH）、活力（VT）、社会功能（SF）、情绪对角色功能的限制（RE）、心理健康（MH）。前四个领域的打分代表躯体健康的自评状况；后四个领域的打分代表精神健康的自评状况。自评打分的最高分值是100分，得分数越高越好。

我们将企业家身心健康自评打分的分析结果与美国、中国香港和内地6个省市的相关分析结果加以对比之后发现：176份有效问卷显示，企业家在8个领域中的打分只有“心理健康”一项略高于中国香港和中国内地六省市的普通人群。具体打分结果见表4及图5。

表4：健康自评打分结果比较

领域 / 对比	美国	香港	六省市	中国企业家
PF躯体活动功能	84.15	91.83	87.92	64.40
RP躯体对角色功能的限制	80.96	82.43	77.50	61.93
BP躯体疼痛状态	75.15	83.98	82.22	71.48
GH总体健康状态	71.95	55.98	62.51	53.55
VT自我感觉的活力	60.86	60.27	68.17	59.18
SF社会功能	83.28	91.19	80.67	65.13
RE情绪对角色功能的限制	81.26	71.67	67.86	57.81
MH心理健康	74.74	72.79	68.47	73.14

图5:企业家群体与其他人群健康自评状况比较



七、生活无规律、工作负荷大和缺乏运动是企业家健康问题三大诱因

1、生活无规律

血脂增高、血压增高、血糖增高、尿酸增高、脂肪肝以及超重、肥胖等的发生与不良的生活方式密切相关，而企业家们的生活方式往往很不规律。

参与调查的企业家中，37.4%的人每天吸烟超过5支；29.1%的调查对象平均每周有四次以上大量饮酒；更有38.5%的人每周至少有四天要在酒桌上进行商业应酬。这些生活方式成为了一个恶性循环，企业家白天坐办公室时间长，晚上应酬频繁，被迫应酬后又熬夜工作等都增加了吸烟、酗酒、高脂饮食摄入的几率，加之市场竞争激烈，精神负担重，使消化功能下降，导致营养失衡。

高负荷的工作和快节奏的生活使得企业家饮食无度。有近30%的人做不到每天吃早餐；近50%的人饮食口味相对较重；饮食的荤素搭配也不尽合理，有48%的人每日饮食以荤食为主。不吃早餐、多盐、脂肪摄入过多等与健康饮食不符的饮食习惯在企业家群体中比较常见

2、工作负荷过大

我们在问卷研究中发现，工作压力使得企业家们的工作时间每天远远不止8个小时，很多人每天工作时间超过十几个小时。其中，有56.4%的受访者每周至少有4天以上要在23:00以后才能休息。这种高负荷的工作直接影响企业家的睡眠和休息时间，而且导致心理压力、焦虑或抑郁等负面情绪。

3、缺乏运动

我们的问卷调查显示，117名受访者每日“坐姿”时间累计超过8小时，占全部受访者的65.4%。能够每周参加三次以上的体育锻炼而且每次锻炼不少于三十分钟的企业家仅为41.9%。很多人在明显感觉身体状况不佳的时候意识了到锻炼的重要性，但真正付诸实践的人很少。虽然有很多人买了健身卡，但正如一位受访者所说：“一年下来只去过健身房一两次而已”。在访谈中，访谈对象常常以“没时间”、“下班之后感觉很累”、“下班后就比较懒”等说法对不能做体育锻炼的原因加以解释。

健康危机对策
ADVICES

如上所述，企业家健康问题是日积月累的产物，绝非朝夕之功可以改变。我们应该怎么办?

第一，需要提高健康风险意识。

- 多体检、多休息、多锻炼。企业家本人应该意识到对自己的健康负责就是对企业和家庭的负责。
- 每年至少安排一次定期体检，以便在体检中及时发现问题。有问题的应该严格按照医嘱及时治疗、定期随访。
- 企业家的亲属和身边工作人员也要负起责任，及时就健康问题对企业家给予提醒和督促。
- 在锻炼方面，快走、慢跑、瑜伽、游泳等活动都是保持良好状态的重要手段。

第二，要主动分散工作压力，重视心理健康。

- 注意劳逸结合，多与朋友聊天，与家人交流，必要时可与心理医生交流来舒缓压力；
- 注意保持身体平衡。戒烟限酒，注意饮食，不进食过多肉类、盐类和糖类等；同时要注意不要面对电脑的时间过长等。

第三，营造全社会重视企业家健康的氛围。

- 在企业管理过程中，建立保障企业家健康的机制；
- 对于医疗机构来说，建立、健全一套完善的健康管理体制，打造一个企业家档案管理、体检管理、健康知识管理等一条龙服务的“疾病预防屏障”；
- 政府作为管理者，也应该通过制度性措施为企业家减负。

清华大学公共健康研究中心

地址：北京市海淀区清华大学医学院
电话：010-6279.4936
传真：010-6279.4536

《中国企业家》杂志社

地址：北京市朝阳区安慧里四区中国五矿大厦8层
电话：010-6492.1616
传真：010-6492.4322
网址：http://www.iceo.com.cn

爱康国宾健康体检管理集团

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦7层
电话：010-5811.1222
传真：010-5811.1221
网址：http://www.iKang.com