



在现代社会，影响人们健康的主要疾病是所谓“慢性非传染性疾病”，如心脑血管疾病、癌症、糖尿病、心理疾病等。这些疾病的主要危险因素，不是病毒、细菌或某种具体的化学物质，而是现代文明社会中越来越流行的行为和生活方式，如吸烟、酗酒、缺乏运动、不合理的饮食、紧张的生活节奏等。这些行为和生活方式，不是简单的医学问题，而主要与社会、文化、心理因素有关，干预起来非常困难，而且常常需要漫长的过程，医生们往往对此感到无能为力。因此，人们希望借助现代管理学的理念、管理流程和“市场营销”手段，对这些因素进行管理和干预。这就是为什么在“健康管理”的发源地美国，从事健康管理研究、推广和实践的人，有相当一部分是经济管理专业人员的原因。

12

为什么要投资健康？

21 世纪的健康理念：人生的健康投资。健康是最宝贵的资源和财产，关爱健康就是管理资源，就是理财。做过理财的朋友都听说过，理财行业有一句名言，叫作：“你不理财，财不理你。”关爱健康是一种付出最小、回报最大的理财投资，或者说是成本效益最大的健康投资。专家于是提出了“健康投资”这样的最新理念。要减少疾病、减轻疾病和减缓衰老，就得努力保持健康，那就必须不断进行健康的投资。一个毋庸置疑的定律：多投资者多得益；少投资者少得益；不投资者不得益。各种不健康的生活方式都是常见的健康负债危险因素。要做到对自己的健康资产和健康负债危险因素心中有数，就要评价自身健康，了解健康负债的危险因素，再根据自身年龄与性别，为自己准备一个适合的健康