

KEJI RENYUAN
JIANKANG ZHIDAO SHOUCE

科技人员 健康指导手册

《科技人员健康指导手册》编委会 编



普及健康知识 形成健康意识

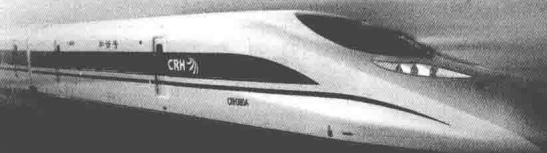
合理膳食 禁烟限酒 适当运动 心理平衡

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

KEJI RENYUAN
JIANKANG ZHIDAO SHOUCHE

科技人员 健康指导手册

《科技人员健康指导手册》编委会 编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

科技人员健康指导手册/《科技人员健康指导手册》
编委会编. —北京: 中国铁道出版社, 2016.1
ISBN 978-7-113-21137-0

I. ①科… II. ①科… III. ①科研人员—保健—手册
IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285956号

书 名: 科技人员健康指导手册
作 者: 《科技人员健康指导手册》编委会 编

责任编辑: 罗桂英 郑媛媛 电话: 010-51873698

封面设计: 郑春鹏

责任印制: 郭向伟

出 版: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

发 行: 中国铁道出版社

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本: 880 mm × 1 230 mm 1/32 印张: 9.5 插页: 2 字数: 204千

书 号: ISBN 978-7-113-21137-0

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

《科技人员健康指导手册》

编委会

主 编：吴 静

副 主 编：刘 航 张海英

编写人员：王亚丹 王燕青 王 宏 于 青

黄文利 张 瑶 张海英 冯中兴

贾凯英 徐 林 陈士耀 赵 杰

赵英宏 张 维 徐 峥 刘燕梅

宋子童 赵 宏 杨晓丽 刘 军

前言

PREFACE

曾经有人说过：每个人身上都有一张存折，“1”代表健康，“0”代表地位、名誉等。只有你拥有“1”时，后面的“0”越多越好，代表的是你所拥有的财富。但当你的“1”不存在时，即使后面有很多的“0”，也是徒然，因为你已一无所有。

健康是什么？怎么样才算健康呢？世界卫生组织对人体健康下了一个科学而又完整的定义：“人体健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。”长期以来，许多人把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”这一肌体的表面状况，这着实是对人体健康与否的一种片面的认知。其实，人体是一个结构非常复杂、非常精细而又完美的有机体，一方面它承载着生理和心理间的互相协调统一，另一方面它还承载着自然环境和社会环境间的互相协调统一，由此形成身体、心理和环境的三足鼎立之势，支撑着我们每一个人的健康。

健康是一个人的宝贵财富，也是一个家庭、一个企业、一个民族乃至一个国家的宝贵财富。科技工作者作为科技活动的主体，肩负着推进人类文明进程的崇高事业，他们除了拥有必要的道德修养以外，还必须拥有健康的体魄才能完成人类伟大的

事业。在日常的工作、生活、学习中，如果我们都能保持良好心态、坚持锻炼、规律生活、平衡营养、不吸烟、不酗酒、家庭和睦、自尊自爱、自我防护、安全生产，相信我们的健康之路一定会越走越远。

为了更好地呵护科技人员的健康，我们邀请了北京世纪坛医院和北京朝阳医院的数位医学专家一起编写了这本《科技人员健康指导手册》。他们通过广泛深入的调研，根据科技人员日常生活和工作的特点，吸取国内外最新的研究成果，从科技人员的日常保健、常见病的防治、用药知识、运动指导、膳食指导、户外作业防护、心理健康及减压指导、体检指标解读等八个方面，全面细致地讲述了科技人员必知必会的健康知识。并且在本书的编写过程中还穿插了很多贴近生活的“小贴士”，这些小贴士都是我们日常生活中看到的、听到的、感受到的点点滴滴，力求用最简洁的语言表达出来，实用，方便查阅。

希望全体科技人员重视自身健康，以健康的体魄、愉快的心情，快乐地投入工作学习之中。愿本书能够给科技人员以启迪，使其树立健康意识，掌握正确的健康知识，改善生活方式，获得真正的健康。

本书编委会

2015.12

第一编 科技人员的日常保健

- 十种不良生活习惯·····002
- 如何科学洗手·····003
- 如何使用手机·····004
- 如何使用饮水机与饮水安全知识·····005
- 如何避免空调综合征的发生·····006
- 如何健康轮休·····007
- 眼病的前期征兆·····009
- 电脑族的养生技巧·····010
- “电脑脖”的产生及防治·····012
- “鼠标手”的产生及防治·····014
- 灯光与睡眠·····017
- 脑力劳动者如何入睡·····019
- 科技人员易疲倦的原因·····022
- 熬夜对科技人员的伤害及应对方法·····023
- 知识链接 疾病的早期症状有哪些·····027

第二编 常见病的防治

甲型 H1N1 流感	032
H7N9 禽流感	034
人禽流感病	035
肺结核	038
细菌性痢疾	040
胃病	042
高血压	046
冠心病	049
脑卒中	051
高血脂	055
糖尿病	058
知识链接 什么是健康	060

第三编 用药常识

什么是处方药和非处方药	062
打针输液一定比吃药好吗	063
仔细看药品说明书	064

什么是药品的“剂型”与“规格”	065
药品的“慎用”和“禁忌”	066
药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准	067
应该到什么样的药店购药	069
为什么要按次、按量用药	070
什么是药物的相互作用	070
怎样正确服用口服药物	072
抗菌药物包括哪些，什么是抗菌药耐药及不良反应	073
抗生素是什么，怎样服用抗生素	074
怎样正确使用维生素	076
保健品与食品、药品的区别	078
知识链接 各种片剂的服用方法	080

第四编 科技人员运动指导

不同年龄段人群的行走方法	082
高血压患者的运动指导	084
糖尿病患者的运动指导	087
冠心病患者的运动指导	090
消化性溃疡患者的运动指导	093

颈椎病患者的运动指导·····	096
消除视疲劳的运动指导·····	098
消除疲劳的运动指导·····	100
改善心肺功能的运动指导·····	103
促进心理健康的运动指导·····	106
避免早晨空腹运动·····	108
雾霾天运动是大忌·····	110
冬季运动注意事项·····	112
知识链接 PM 2.5 小知识·····	115

第五编 科技人员膳食指导

脑力劳动者的膳食指导·····	118
脑力劳动者怎样吃好每天三顿饭·····	121
主食、副食怎样吃·····	124
蔬菜、水果怎么吃·····	128
如何饮水、饮茶·····	135
咖啡的健康喝法·····	136
适量饮酒有助健康·····	138
十类对人体有害的食品·····	141

“洋快餐”对人体的危害·····	144
多喝碳酸饮料对人体的危害·····	146
十四类可能引起食物中毒的食物·····	148
牛奶应该怎么喝·····	150
零食应该怎么吃·····	154
糖尿病患者的饮食指导·····	156
高血压患者的饮食指导·····	162
高血脂患者的饮食指导·····	165
骨质疏松患者的饮食指导·····	166
慢性胃肠病患者的饮食指导·····	168
知识链接 读懂食品标签·····	171

第六编

眼部化学品灼伤如何处理·····	176
中暑如何处理·····	177
溺水如何处理·····	179
脱水如何处理·····	181
猝死如何处理·····	182
燃气中毒如何处理·····	183

冻伤如何处理·····	184
烫伤与烧伤如何处理·····	186
骨折如何处理·····	187
高空坠落如何处理·····	189
电击如何处理·····	190
骨折如何处理·····	191
犬咬伤如何处理·····	192
知识链接 遇到洗涤剂中毒怎么办·····	194

第七编 科技人员心理健康及减压指导

影响人际关系的因素有哪些·····	196
人际交往的不良心态有哪些·····	202
如何提高自己的抗压能力·····	205
用良好的人际关系化解压力·····	208
充足的睡眠是减压的良方·····	210
全身心投入一件事中会减轻压力·····	212
分散注意力就会减轻压力·····	215
舒缓焦虑的方法·····	217
排解孤独的方法·····	225
知识链接 抑郁情绪与抑郁症·····	230

第八编 体检指标解读

科技人员体检的注意事项·····	232
科技人员的体检项目指导·····	234
体检报告中常见名词解读·····	240
1. 心电图报告·····	240
2. X线报告·····	242
3. 超声报告·····	242
体检主要指标结果速查·····	244
1. 血常规·····	244
2. 尿常规·····	246
3. 便常规·····	249
4. 糖代谢相关指标·····	251
5. 脂代谢相关指标·····	252
6. 心血管危险新指标详解·····	253
7. 肝功能指标·····	254
8. 甲状腺功能指标详解·····	257
9. 骨代谢指标详解·····	259
10. 免疫功能指标详解·····	260
知识链接 细菌和病毒的区别·····	261

附录

1. 食物成分表 264
 2. 食谱营养素含量计算表 266
 3. 常见食物中的胆固醇含量 268
 4. 每日饮食各种营养素供给量 269
 5. 城市居民一日食物摄入推荐量 270
 6. 主要维生素的功能和食物来源 271
 7. 中国居民膳食能量需要量 273
 8. 八大危险食物黑名单 274
 9. 不能吃的隔夜食物 275
 10. 常见运动项目价值表 276
 11. 日常运动、生活热量消耗量表 277
 12. 父母与子女血型关系 277
 13. 血压危险分层量化评估表 278
 14. 判别肥胖的主要方法 278
 15. 饮酒程度自测表 279
 16. 烟瘾程度自测表 279
 17. 糖尿病肾病分期及其饮食调理 280
- 知识链接 家庭常备中成药指南 281

第一编 科技人员的日常保健



十种不良生活习惯

(1) 睡眠过多：睡眠过多容易加重脑睡眠中枢的负担，使各种生理代谢活动降到最低水平。

(2) 洗脸过频：洗脸过频会使保护脸部皮肤的皮脂膜受到经常性破坏，导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。

(3) 刷牙过久：刷牙可清洁口腔和牙齿，防止牙病和口腔炎症等。但刷牙时间过久会使牙龈损伤，不利于牙齿生长，还会导致牙周炎。

(4) 步行过久：步行时足弓要保持一定的高度和张力，步行太久，足弓就会下陷使趾骨负重增加，容易发生骨折。

(5) 喝茶过浓：浓茶会使胃黏膜收缩、蛋白质凝固，并冲淡胃液，影响消化和铁质的吸收，还会影响睡眠。浓茶中含有大量的氟，会使牙齿变色，关节变形。

(6) 喝酒过量：酒喝多了会损伤肝和胃，长期饮酒还会使酒精在人体内积累，形成慢性中毒，麻痹神经，使人体代谢功能紊乱，加速衰老。

(7) 物品共用：有些家庭喜欢家人一起共用日常用品，如毛巾、口杯、脸盆等。这种做法很容易发生传染病。

(8) 不吃早餐：不吃早餐有百害而无一利。如果不吃早餐，夜间分泌的胃酸就得不到食物的中和，进而会造成胃部不适。早餐有助于促进机体的新陈代谢，不吃早餐，人容易感到疲倦和头痛，或者诱发低血糖而虚脱。

(9) 吃饭过饱：吃饭过饱会使胃胀过度，肠胃蠕动缓慢，消化液分泌不足，食物得不到充分消化，导致消化功能障碍，加快衰老。

(10) 鞋跟过高：鞋跟过高会使足趾和前脚掌负重过度，身体向前倾，胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，容易发生趾外翻、趾囊炎、骨折等病症。

小贴士

用完键盘要洗手

许多人用完键盘后不会马上洗手，还会边使用键盘边吃东西，甚至在使用键盘时会用手触摸眼睛、脸等部位，这种习惯其实很不利于健康。

电脑键盘是个隐形“垃圾场”，清洁时你翻过来轻轻拍打一下，就会发现饼干屑、纸屑、头发等从缝隙中掉出来，其中还有很多肉眼看不见的病毒和细菌。当你操作被病毒和细菌污染的键盘后，手就会沾上病菌，再去吃东西，病菌自然会被带到嘴里，引起胃肠道疾病；如果你触摸眼睛、抓挠皮肤等，病菌又会重新转移，可能会引起皮肤病、眼病等。

电脑键盘一旦沾染上病毒，在你使用时，如果皮肤有伤口或是破损，就很可能成为感染对象。因此，建议大家养成用键盘前后都洗手的好习惯，并定期清洁键盘。这样一方面可减少将其他病菌带到键盘的机会，防止手上的汗液、细菌污染键盘；另一方面也可降低自己被病菌、细菌感染的风险。

如何科学洗手

科学洗手对身体很重要，正确的洗手方法如下。

- (1) 在水龙头下先用水把双手弄湿。
- (2) 双手涂上洗涤剂。掌心相对，手指并拢互相摩擦。手