

健康大课堂

公务员健康读本

马智 胡景然 主编



河北教育出版社

健康大课堂

公务员健康读本

马智 胡景然 ◎主编

编者

于占久 周喜民 赵芳 沈丽贤

河北省文化经济促进会

河北省老科技工作者协会卫生专业委员会

河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大课堂丛书/胡景然等著. —石家庄: 河北教育出版社, 2006. 12

ISBN 7-5434-6131-5

I. 健... II. 胡... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157908 号

公务员健康读本

出版发行 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路 705 号, 050061)

印 刷 石家庄市红旗印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 8

字 数 200 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5434-6131-5/R · 19

定 价 150.00 元 (共 8 册)

版权所有, 翻印必究

健康大课堂丛书

编 委 会

主 任 韩立成 陈立友

副主任 胡景然 李秉新 段怀慈 孙万珍

主 编 胡景然

副主编 马 智(执行) 于占久 杨世明

李寿鹤 杨久信

编 委 (以姓氏笔划为序)

王跃进 朱会宾 张二振 张建新

张振国 李士英 李进华 杨 毅

胡 秀 赵宝刚 郭念恭 唐树钰

崔力争 崔炳元 曹东义 梁占恒

前 言

健康是每个人企盼的首要生活目标。提高人民群众的健康水平，也是经济发展、社会进步、切实提高生活质量的根本目的所在。只有当人们掌握了科学的健康知识，并将之转化成为文明的生活方式，才能真正发挥其应有的作用。经过日积月累、逐步深入，才能使我们民族的体魄更加强壮，伟大的中华民族才能真正屹立于世界先进民族之林。

寻求健康最有效的方法是坚持“预防为主”的方针，从青少年时期做起，养成科学、合理、严谨的良好生活习惯并长期坚持下去，一定会得到有益的回报。即便是人到中年，甚至步入老年，只要坚持科学的生活方式，健康也一定会伴你而行。保持健康、预防疾病应该坚持“三级预防”方针，没有病时要预防疾病的发生，此为一级预防；发生了疾病要及早发现、及时治疗、预防并发症的发生，这是二级预防；当出现并发症时，要及时进行康复治疗，预防因病致残，这就是三级预防。编写本书的目的，就是要将有益于健康的各个方面的相关知识，尽可能多地介绍给读者，把“健康大课堂”设在千家万户，把健康知识送到群众的手中，因为最好的医生是我们自己。只有普及了健康知识，才能为国家、社会、家庭减轻负担，才能真正减少医疗费



用，才能为病人减轻病痛，使人们更好地享受生活质量提高后带来的愉悦。

本丛书共分8册，计有《公务员健康读本》、《企业家健康读本》、《老年人健康读本》、《青少年健康与疫苗知识读本》、《膳食、营养与健康读本》、《家居环境与健康读本》、《家庭消毒、杀虫、灭鼠方法读本》、《中医养生读本》。这套丛书的编写坚持科学性、实用性、可读性的原则，除了介绍和人群健康相关的必要知识外，还着重推介各个方面的新知识、新观点、新进展、新方法，并以国家制定的防治指南、诊断标准、指导原则为基础进行阐述，具有很强的权威性和较高实用价值。

基于上述考虑，河北省政协文化经济促进会和河北省老年科学技术工作者协会卫生工作委员会组织一批健康教育工作者、富有经验的预防医学和临床医学医师、医学研究人员等编写了《健康大课堂》丛书，希望能对普及健康防病知识起到一些推动作用，对提高人民群众的健康水平提供一点帮助。如果能达到这个目的，将是对我们的莫大安慰。

本丛书内容简明扼要，突出重点，针对性较强，容易操作，适合有一定文化基础的各个社会人群阅读。我们相信，只要系统阅读这套丛书，一定会对您的健康有所帮助，对建立良好的生活习惯有所裨益，也能对医务人员指导患者转变不科学的生活方式提供参考。

由于编写时间仓促，加上编写人员水平所限，不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者 的 话

国家公务员承担着国家事务和公共事业的管理重任，是国家经济和社会发展的中坚力量，是社会稳定、人民安居乐业的中流砥柱，因此，公务员整体健康状况直接关系到全面建设小康社会和构建创新型国家的宏伟大业。

近来全国各地关于公务员健康状况调查的结果令人担忧。2005年初河南省社会医疗保险《省直机关公务员健康状况堪忧》专题报告中指出，2004年度，公务员亚健康人数占参加体检人数的51%，脂肪肝为20%，前列腺增生为9%。在相关的调查中，北京市的公务员中有40%体重超标；江苏省直机关公务员有40%患有临床疾病；河北省某机关的公务员中亚健康比例高达77%；浙江省温州市3万名公务员中也有70%处在亚健康状态。这些数字让人触目惊心，公务员的健康问题已成为一个亟待解决的问题。

公务员的健康状况与其工作息息相关。大量医学证据表明，长期伏案工作和过度紧张，不仅会引起“办公室综合征”等亚健康状态，而且是肥胖、高血压、心脑血管疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病的重要发病因素，严重影响公务员的健康和工作效率。为使国家公务员提高自身防病能力和健康素质，宣传自我保

健知识和预防方法，医务工作者虔诚地为大家奉献这本《公务员健康读本》。

《公务员健康读本》针对公务员的工作特点及常见疾病，详细地讲述了公务员应怎样治疗、预防疾病，怎样进行自我保健的方法及技巧。本书从公务员职业特点和健康状况、影响公务员健康的因素、年龄增长与身体各系统的变化、公务员的保健知识、现代生活综合征、常患病症的防治等方面全方位地作了介绍。内容详尽，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。本书既是一部国家公务员身体健康及日常保健的指南，也是一部有关健康的科普读物。衷心希望本书能够对广大公务员的身体健康及日常保健有所裨益。



目 录	
公务员职业特点及健康现状	(1)
一、公务员健康的重要性和健康标准	(1)
二、我国公务员健康现状	(7)
公务员亚健康	(10)
一、公务员亚健康状态及其危害	(10)
二、公务员减压与心理健康	(13)
影响公务员健康的常见因素	(19)
一、现代社会与机关工作对公务员的身心影响	(19)
二、办公环境对公务员健康的影响	(21)
三、工作习惯对公务员健康的影响	(26)
四、生活方式对公务员健康的影响	(27)
年龄增长与身体各系统的变化	(30)
一、人体各系统的器官组成及主要功能	(30)
二、各系统随年龄增长的生理变化与疾病特点	(31)
公务员保健知识	(47)
一、合理膳食	(47)
二、适度运动	(61)
三、心理调适	(67)
四、生活方式	(75)
公务员现代文明综合征	(82)



一、慢性疲劳综合征	(82)
二、代谢综合征	(83)
三、急性酒精中毒和酒依赖综合征	(87)
四、尼古丁戒断综合征	(91)
五、办公室综合征	(95)
六、低头综合征	(96)
七、视频终端综合征	(97)
八、鼠标手综合征	(98)
九、空调综合征	(100)
十、过劳死	(102)
公务员常见病防治	(106)
一、高血压病	(106)
二、冠心病	(117)
三、脑血管病	(129)
四、糖尿病	(142)
五、高脂血症与高脂蛋白血症	(158)
六、肥胖症	(168)
七、脂肪肝	(174)
八、肿瘤防治	(179)
九、消化性溃疡	(193)
十、颈椎病	(200)
十一、神经官能症	(207)
十二、病毒性肝炎	(225)
十三、宫颈炎	(232)
十四、痔疮	(236)
十五、肛裂	(242)

公务员职业特点及健康现状

一、公务员健康的重要性和健康标准

广大公务员是国家政务的实施者，是党和政府联系群众的桥梁，肩负着执政兴国的重任，公务员的健康水平直接关系到建设小康社会宏伟大业。然而，由于公务员的特殊工作性质，以致他们中的许多人长期处于亚健康状态，日积月累，积劳成疾，当发现病情时，已经错过了最佳治疗时机，有的甚至英年早逝。

（一）公务员健康的重要性

拥有和保持健康，是每个人的理想与追求。

作为一名公务员应具备多种素质，而在各种素质中身体素质是最基本的素质。如果把公务员的素质比做一座宏伟的大厦，那么，身体素质就是这座大厦所赖以存在的基石。

在公务员的工作和生活中，身体素质经常潜在地表现出来：有的人精力充沛、干劲十足、乐观自信、热情洋溢，浑身有使不完的劲；有的人却经常疲惫乏力、精神萎靡，感到处处不适、力不从心。

每个公务员应清醒地认识到，要干出一番事业，更好地服务大众，就必须首先注意自己的身体健康，学习一些必要的健康知识以及修身养性的技巧。尤其是居于领导岗位的公务员，如果没有健康的身体就难以成就兴邦大业，难以造福黎民百姓，严重的不仅会影响个人的进步，还会影响各项政务的完成。由于领导人衰弱不堪而影响国家形象的突出例子，是1992年美国68岁的乔治·布什总统的东京之行。1992年1月，布什访问东京，他将与日本在开放市场等一系列重大问题上进行谈判。1月8日，宫

泽喜一首相主持国宴款待布什一行。正当服务员送上第二道菜时，布什总统突然倒下了，接着大口大口地呕吐，此后经医生急救方才脱险。在随后的谈判中，布什总统因年高体弱，力不从心，最终导致美国打开日本市场的努力失败了。布什在日本国宴上昏倒的场面对美国人来说更是致命的打击，人们无疑会将衰弱不堪的总统与美的国家形象联系在一起。事实也证明，布什总统在随后举行的民意测验中，支持率下降到了最低水平，最终在大选中败给了比尔·克林顿。

在当今时代，无论哪一级公务员，每天都不可避免地要处理各种问题，很难想象一个孱弱不堪的公务员能够应付如此繁忙的公务。因此，公务员要想较好地履行职责，没有强健的体格作后盾是难以胜任的。

（二）公务员的健康标准

1. 什么是健康。印度《伍卷书》说：“在地球上没有什么收获比得上健康。”那么什么是身体健康呢？世界卫生组织（WHO）在它的宪章中为健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”简言之：“无病无疾，心理调适，环境适应，人际和谐”。

根据健康的新概念，健康的公务员应该是体格强壮、精神健全、与社会保持着相互依存与和谐发展的联系，并且有良好的道德水平。体格强壮是指生理健康；精神健全是指心理健康，例如具有同情心、责任心、自信心、爱心、情绪稳定、热爱生活、善于交往、有自控能力等；与社会保持着相互依存与和谐发展的联系主要是指能够适应以人际关系为主的复杂的社会环境；良好的道德水平在我国目前的历史发展阶段，应当提倡的最高的道德水平是无私奉献，最低的道德水平是不损人利己。

从公务员身体素质考量，身体健康主要包括以下两个方面：

（1）生理的健康。生理的健康是具体而客观的，通过体检



和测量就可以判定。主要包括：①身体组织器官的生长发育及其生理功能情况。②身体对各种刺激的感应、适应和耐受能力。③身体组织对致病生物（细菌、病毒、寄生虫等）的抵抗力等。

（2）心理的健康。人的心理健康的标准主要包括：①智力正常。这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本心理条件。②情绪健康。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。心情愉快则表示人身心活动的和谐与满意。③意志健康。行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。④适宜融洽的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人际间正常的、友好的交往不仅是维持心理健康必不可少的条件，也是获得心理健康的重要方法。当一个人渐渐离开了朋友，而喜欢过孤独的生活时，这往往表示已经开始出现心理不健康的趋势了。

2. 公务员健康标准。一个健康的人是处于一种有充分适应性、有很高的工作效率、有创造性思维、有充实生活的最佳状态的人。而判断一个公务员是否健康，我们可以根据世界卫生组织提出的健康 10 项标准去判断。

世界卫生组织健康 10 项标准：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过度疲劳。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠好。

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）休息适当，身体匀称，站立时头、肩、臂等位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血

现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

〔链接〕 公务员录用体检通用标准（试行）

第一条 风湿性心脏病、心肌病、冠心病、先天性心脏病、克山病等器质性心脏病，不合格。先天性心脏病不需手术者或经手术治愈者，合格。

遇有下列情况之一的，排除心脏病理性改变，合格：

(一) 心脏听诊有生理性杂音；

(二) 每分钟少于6次的偶发期前收缩（有心肌炎史者从严掌握）；

(三) 心率每分钟50~60次或100~110次；

(四) 心电图有异常的其他情况。

第二条 血压在下列范围内，合格：

收缩压12.00~18.66千帕（90~140毫米汞柱）；

舒张压8.00~12.00千帕（60~90毫米汞柱）。

第三条 血液病，不合格。单纯性缺铁性贫血，血红蛋白男性高于90克/升、女性高于80克/升，合格。

第四条 结核病不合格。但下列情况合格：

(一) 原发性肺结核、继发性肺结核、结核性胸膜炎，临床治愈后稳定1年无变化者；

(二) 肺外结核病：肾结核、骨结核、腹膜结核、淋巴结核等，临床治愈后2年无复发，经专科医院检查无变化者。

第五条 慢性支气管炎伴阻塞性肺气肿、支气管扩张、支气管哮喘，不合格。

第六条 严重慢性胃、肠疾病，不合格。胃溃疡或十二指肠溃疡已愈合，1年内无出血史，1年以上无症状者，合格；胃次



全切除术后无严重并发症者，合格。

第七条 各种急慢性肝炎，不合格。乙肝病原携带者，经检查排除肝炎的，合格。

第八条 各种恶性肿瘤和肝硬化，不合格。

第九条 急慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、多囊肾、肾功能不全，不合格。

第十条 糖尿病、尿崩症、肢端肥大症等内分泌系统疾病，不合格。甲状腺功能亢进治愈后1年无症状和体征者，合格。

第十一条 有癫痫病史、精神病史、癔病史、夜游症、严重的神经官能症（经常头痛头晕、失眠、记忆力明显下降等），精神活性物质滥用和依赖者，不合格。

第十二条 红斑狼疮、皮肤炎和（或）多发性肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎、类风湿性关节炎等各种弥漫性结缔组织疾病，大动脉炎，不合格。

第十三条 晚期血吸虫病，晚期丝虫病兼有橡皮肿或有乳糜尿，不合格。

第十四条 颅骨缺损、颅内异物存留、颅脑畸形、脑外伤后综合征，不合格。

第十五条 严重的慢性骨髓炎，不合格。

第十六条 三度单纯性甲状腺肿，不合格。

第十七条 有梗阻的胆结石或泌尿系结石，不合格。

第十八条 淋病、梅毒、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病，不合格。

第十九条 双眼矫正视力均低于0.8（标准对数视力4.9）或有明显视功能损害眼病者，不合格。

第二十条 双耳均有听力障碍，在佩戴助听器情况下，双耳在3米以内耳语仍听不见者，不合格。

第二十一条 未纳入体检标准，影响正常履行职责的其他严

重疾病，不合格。

（三）公务员怎样重视自己的健康

许多公务员由于工作忙碌，对自己的健康根本无暇顾及。这也是公务员身体健康状况令人担忧的根本原因。要想从根本上改变这种状况，最好就是公务员自己要重视自己的健康。那么怎样做到这一点呢？

1. 系统掌握健康常识。针对公务员职业的一些特殊情况，系统掌握一些重要的健康常识、知识和技巧，培养全新的健康理念，这些应该是公务员重视健康的第一步，也是本书着力介绍的重要内容之一。

2. 工作期间注意休息。大部分公务员的工作时间较长，长期伏案工作，颈部经常向前弯曲，血管处于轻度受压状态，影响脑组织的氧气和葡萄糖等营养物质的供应，而紧张的脑力活动又恰恰大量消耗这些东西，时间久了就会感到头昏头痛。而且，在持续的紧张用脑过程之中或之后，没有适当的体力活动来调节，大脑的疲劳就难以消除。久而久之，就会引起大脑的功能紊乱，并对其他各个系统都带来不利影响。

在工作一段时间后，特别是已经感到注意力有些涣散的时候，就应适时停止用脑，活动一下。表面上看来这样占去了一些时间，但工作效率的提高，将远不止补偿你这么多时间，更为重要的是，你会额外得到一个健康的身体。

3. 注意体育锻炼。我国某单位对40岁以上的中老年公务员做过调查，发现不经常参加健身锻炼者，冠心病的发病率比经常参加锻炼者高3倍，年过六旬，进入老年，身体衰老更加明显。然而，经常参加健体锻炼的人，不仅不会如此狼狈，而且仍然体格健壮，精力充沛。

强身健体，最重要的是根据自己的具体情况，制定适当的锻炼计划，才能收到保健强身的效果，而且这需要长时间的坚持，



绝非一朝一夕之事。

二、我国公务员健康现状

越来越多的调查结果显示，中国公务员队伍的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例，各种职业病及慢性病的发病率也越来越高。

大量医学证据表明，长期伏案工作和过度紧张，不仅会引起“办公室综合征”等亚健康状态，而且是肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病的重要发病因素，严重影响人们的健康和工作效率。卫生部在公务员的一项高血压调查中发现，35～44岁是疾病知晓率和治疗率最低的年龄组，由此暴露出这一年龄段对健康的忽视和潜在的健康隐患。

（一）亚健康状态

医学专家认为，“亚健康状态”是一种介于有病与无病之间的状态。2004年9月23日召开的2004年中国（深圳）健康管理学术论坛上，深圳市保健中心的专家指出：该中心5年间对14万多深圳公务员、职员体检统计显示，由于不健康的生活方式、生活节奏、精神压力、环境污染等因素的影响，致使3/4的人处于亚健康的灰色状态，体检中正常人数仅占1/4。2004年1月，浙江省国民体质监测中心对600多名省直机关工作人员进行了体质检测，结果表明有近1/3的公务员处于“身体特别累、睡眠不好、思路不畅”的亚健康状态。据有关调查，河北省直某机关的公务员中“亚健康”比例高达77%；浙江省温州市3万名公务员中也有七成处在“亚健康”状态。公务员的健康状况令人堪忧。

（二）慢性非传染性疾病

调查发现，高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、前列腺疾病、糖尿病、恶性肿瘤等呈上升和年轻化趋势。其中，现代流行的“富贵病”四兄弟最引人注目：病率最高的是高血脂