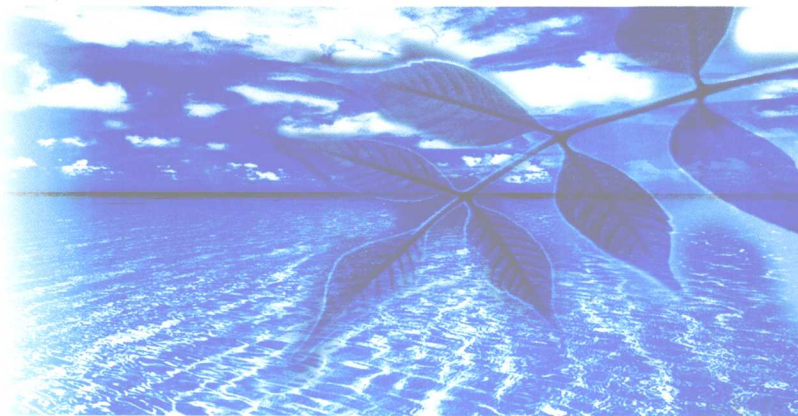


借

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

新闻 职业健康大讲堂 工作者健康手册



本书编写组 编著

人民日报出版社

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

R161-51
8
3

新闻

职业健康大讲堂

工作者健康手册



本书编写组 编著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

新闻工作者健康手册/李宏军主编.—北京:人民日报出版社,2006.8

(职业健康大讲堂)

ISBN 7-80208-411-3

I.新… II.李… III.①新闻工作者-职业病-防治-手册
②新闻工作者-保健-手册 IV.①R135-62②R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098439 号

书 名:新闻工作者健康手册

作 者:本书编写组

责任编辑:文 一

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路 2 号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369529 65369527

经 销:新华书店

印 刷:北京金星印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

字 数:198 千字

印 张:10

印 数:10000

印 次:2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80208-411-3/Z·014

定 价:228.00 元(共十册)

卫生部原部长、健康中国专家指导委员会顾问钱信忠题词

2.
健康社会

健康中国

钱信忠

全国侨联原主席、健康中国专家指导委员会顾问庄炎林题词

全民健康
同奔小康

庄炎林



丛书总编

李宏军 医学博士,博士后,北京协和医院泌尿外科主任医师、副教授,《中国男科学杂志》编委,《中华男科学杂志》副主编

管晓翔 医学博士,博士后,南京军区南京总医院副主任医师,研究生导师

黄宇烽 南京军区南京总医院全军医学院检验中心主任,博士生导师、南京大学医学院教授。现任中华医学会男科学会副主任委员、《中华男科学杂志》主编

《新闻工作者健康手册》编写组

主 编 阎衡秋 商学军 李宏军

撰稿专家(以姓氏笔画为序)

丁桂霞 医学博士,南京医科大学第二附属医院主治医师

王靖华 南京军区南京总医院主任医师、教授

王家辉 中国中医研究院广安门医院泌尿外科,在读博士后,副教授

石冰冰 北京协和医院泌尿外科、副教授、副主任医师

李宏军 医学博士,博士后,北京协和医院泌尿外科主任医师、副教授

李晓光 北京协和医院泌尿外科、副教授、副主任医师

李洪涛 辽宁省第三人民医院精神科副主任医师

- 陈龙邦** 医学博士,南京军区南京总医院主任医师、教授、博士生导师。中华医学会江苏省肿瘤学专业委员会副主任委员、全军肿瘤学专业委员会委员
- 金宝方** 南京军区南京总医院博士后流动站,在站博士后
- 张 瑞** 黑龙江中医药大学附属第二医院中医男科、博士、副教授、副主任医师
- 张吉利** 原任湖北黄石日报总编辑、主任编辑。现任中国国防科技工业企业管理协会宣传联络部主任
- 阎衡秋** 北京大学临床肿瘤学博士,清华大学 MBA。曾任北京肿瘤医院外科医生,中国健康网肿瘤园地主编,创建中外联合健康管理中心,率先在国内从事专业健康管理工作。现任北京五洲女子医院副院长
- 商学军** 南京军区南京总医院、医学博士
- 管晓翔** 医学博士,博士后,南京军区南京总医院副主任医师,研究生导师。主持国家自然科学基金和江苏省自然科学基金等多项基金



前 言

尽管在过去的数十年里,医疗水平已经取得了巨大的进步,健康问题仍然是困扰人类的主要问题之一。健康是人类生存、生活、工作和发展的基础,是人生最大的幸福。然而,怎样才能拥有健康?却不是每个人都真正懂得并能认真践行的。作为一个社会群体,新闻工作者大多具有较高的知识文化素养,但其中仍有相当多的人缺乏必要的健康保健知识。

新闻工作者常被人称为“无冕之王”,在很多人眼里是很风光的。其实,这一称呼并不那么“名符其实”。心理学家通过长期、大量的研究,将当代人的工作紧张程度划分为 10 个级别(级数越大越紧张),新闻记者为 7.5 级,名列前三位。可见新闻记者的工作并不那么轻松。

新闻工作者大多为脑力工作者,工作时间长、竞争激烈、心理压力,有些人长期超负荷工作。高强度的精神负担、繁重的工作任务以及强烈的事业心和责任感,使许多新闻工作者远离 8 小时工作制,从而容易遭遇到疾病的困扰,健康状况已令人十分担忧。某直辖市 2500 多名新闻工作者的体检统计资料表明:身体健康者比例只有 21%,12% 的人有临床疾病。此外,有 44% 的人处于亚健康状态,还有 23% 的人属于“前临床状态”,即重度亚健康。其中,胃肠疾病、胃病、肝病、颈椎病、心脏病和糖尿病是新闻工作者的常见病。如果只统计在一线工作的记者、编辑,



结果更令人吃惊。全国部分省市的相关调查也显示:新闻工作者比普通人群提前十年进入亚健康状态,平均寿命也大大低于普通人群。

这些都说明新闻工作者这一职业群体正面临着严重的健康危机,应引起人们的高度重视。为了使新闻工作者树立健康新理念,增强健康意识,普及保健知识,提高自我保健能力,我们撰写了《新闻工作者健康手册》一书,希望能为改善新闻工作者的健康状况提供一些帮助。

本书是目前全国唯一专为新闻工作者编写的保健类科普读物,内容具有新、全、实用特点。“新”,全书具有新颖的健康意识、新奇的健康知识和新巧的保健方法,吸收了许多当代医疗保健方面的最新成果;“全”,全书兼顾新闻工作者生理和心理保健两个层面,涵盖了新闻工作者的饮食、运动、性健康、心理健康、用药就医、急救知识、亚健康 and 常见病防治、健康管理等各个生活方面的保健知识,能够满足新闻工作者工作、学习和生活的保健需要;“实用”,全书紧扣新闻工作者的职业特点,对健康和疾病问题的防与治并重,给出许多简便易行的治疗方法和切实有效的预防措施。本书既可作为新闻工作者预防和治疗常见疾病的常备参考手册,也是新闻工作者日常保健的指南。

由于水平有限,书中难免存在不足、甚至错误之处,恳请广大新闻工作者和专家批评指正。在本书的编写过程中引用了相关资料,在此谨向有关作者表示衷心感谢。

编 者

2006 年 8 月





目 录

前 言	1
第一讲 新闻工作者健康新理念	1
一、健康新理念 1	
健康新解/2 附:世界卫生组织衡量健康的 10 条标准/2 健康四大基石/3 健康八大要素/4 防患于未然、扫清健康障碍/5 重视并善于学习健康知识/7 把健康交给专业医学保健人士管理/8	
二、什么是健商 8	
健商:评估个人健康的全新方法/9 五大要素决定你的健康长寿/10 提升健商 10 要诀/11	
第二讲 新闻工作者面临健康的挑战	13
一、新闻工作者健康状况调查 13	
健康问题考验新闻工作者/13 危害新闻工作者健康的常见问题/14	
二、拥有健康才能有一切 16	
健康是事业成功的本钱/16 别让健康碎了家庭这颗“玻璃球”/17	
第三讲 新闻工作者的健康管理	20
一、制定你的健康管理方案 20	
健康管理:为你的健康问题提供一种全新解决方式/20 哪些人的	



◎

新闻工作者健康手册

◎

健康最需要进行管理/21 从一位脂肪肝患者的预防保健方案了解
健康管理的三步曲/22 附1:测测您是否进入老年/24 附2:疲劳
生活测试/26

二、关注健康 定期体检 29

定期健康体检:自我保健的重要方式之一/29 新闻工作者健康体
检重点/30 常用体检指标的临床意义/31

三、健康医疗保险:保障生活质量的一种重要手段 33

社会医疗保险与商业医疗保险的五点区别/34 怎样选购商业医
疗保险/35

第四讲 新闻工作者的饮食与健康 37

一、营养的基本常识 37

营养素/37 营养与疾病/38 合理营养/38

二、排毒与健康 40

有益于排毒的食物/40 健康排毒餐/41

三、新闻工作者的健康饮食 42

健康饮食法则/42 制定适合个人的膳食指南/45 有益新闻
工作者健康的饮食/47 科学安排一日三餐/48 出席晚餐时
的健康饮食方法/50 附:世界卫生组织提出的食品安全十定
律/51

第五讲 新闻工作者的运动与健康 52

一、运动健身之道 52

缺少运动的危害/52 运动应该遵循的原则/53 锻炼的标准/54
运动注意事项/55 运动健身误区/55

二、自我健身方法 58

选择适合自己的健身方法/58 简便易行的办公室保健操/60





第六讲 新闻工作者工作旅行与健康 62

一、国内工作旅行的保健 62

工作旅行中的饮食卫生/62 消除工作旅行中的身心疲劳/63

工作旅行中常见病的防治/64

二、出国工作旅行的保健 65

出国工作旅行保健的十大守则/65 如何克服时差的影响/67 哪些疾病患者不宜出国工作旅行/69

第七讲 新闻工作者形象与健康 71

一、服饰与健康 71

四季健康着装的原则/71 购衣的保健学问/73 服装面料与人体健康/74 健康穿鞋有讲究/75 配戴隐形眼镜须注意的事项/76 如何正确使用和保养眼镜/77

二、健康美容 77

四类肤质及养护方法/78 正确选择和使用护肤品/79 拥有靓丽肌肤/81 办公室美肤饮料三款/82 四种去除黑眼圈的方法/83 日常头发护理/85 去头屑妙法四则/86 日常亮发小方/87

三、职业礼仪知识 87

礼仪的概念/88 礼仪的基本原则/88 服饰礼仪知识/89 化妆礼仪知识/92 社交礼仪知识/94

第八讲 新闻工作者职业与健康 98

一、熬夜综合症的防治 98

熬夜带来的健康问题及预防之道/98 熬夜与饮食/101 适合熬夜人士的果汁/102

二、打字综合症的防治 102

腕管综合征/103 腰背酸痛及肌肉、关节慢性损伤/104

三、电脑视频终端综合症的防治 105



电脑视频终端综合征的相关疾病/105 怎样预防电脑对健康的不良影响/106 附:电脑使用者的健康茶饮/109

四、工作交往传染病的防治 110

工作交往中怎样预防传染病/110 常见传染病的预防/111

第九讲 新闻工作者办公环境与健康 114

一、室内空气与健康 114

办公室环境易受空气污染/114 怎样预防办公室室内空气污染/116

二、办公电器与健康 117

电脑带来的电磁辐射/117 夏季易患的空调病/118 其他办公电器也有电磁辐射/120

第十讲 新闻工作者的性健康 122

一、性健康 122

性保健原则/123 性生活十大禁忌/124

二、饮食与性保健 126

性保健的饮食原则/126

三、性传播疾病的危害及防治 128

性病的危害/128 性病的传播及预防/129 性病的治疗/130

第十一讲 家居保健小常识 132

一、日常家居小常识 132

住宅卫生的基本要求/132 如何减少家庭中的噪音/133 如何清除室内异味/134 如何做好卧室的卫生/135 喝咖啡应注意的事项/136 饮茶小常识/137 各类食物的合理烹饪/138 食物解除烟毒/139 饮酒要讲究4个“最佳”/140 驾车者应注意的健康问题/141 手机放在哪里辐射最低/143 有益健康的室内植



物/144 豢养宠物注意防病/145

二、家庭用药小常识 147

处方药与非处方药/147 选购药品有讲究/148 看懂药品使用说明
书/149 严格掌握用药剂量/150 常见药物的不良反应及预
防/151 滥用药物的危害/153 服用药物与饮食宜忌/154 吸烟
与服用药物/155 如何选用营养保健品/156 饮酒与服用药
物/157 怎样泡制和使用药酒/158 存放药品的注意事项/159
如何识别药品是否变质 /160

三、家庭急救小常识 161

国际通用的十条急救原则/161 意外伤害急救常识/162 突发危
症急救常识/163 急性中毒急救常识/164 火灾现场急救常
识/164 车祸现场急救常识/165 烧伤急救常识/166 创伤急救
常识/169 野外急救常识/170 触电与雷击急救常识/171

四、家庭护理小常识 172

如何测量体温/172 如何测量呼吸/173 如何测量脉搏/174
如何测量血压/175 换药小常识/176 冷敷与热敷/177

第十二讲 新闻工作者亚健康状态及其防治 179

一、认识亚健康 179

亚健康:介于健康和疾病之间的“第三状态”/180 亚健康的诊断
标准/180 造成亚健康状态的原因/182 亚健康的危害/183
亚健康状态的防治/185 附:对付亚健康的饮食小方法/188

二、新闻工作者常见亚健康综合症的防治 189

慢性疲劳综合症的防治/189 睡眠障碍综合症的防治/195
附:治疗失眠的小方法/198 信息焦虑综合症的防治/199

第十三讲 新闻工作者的心理健康 202

一、心理健康新理念 202



心理健康的概念/202 心理健康的标准/203 心理健康自测表/206

二、新闻工作者常见心理疾病的调适 209

抑郁症的调适/209 焦虑症的调适/211 强迫症的调适/214

三、新闻工作者的心理保健常识 216

新闻工作者心理保健原则/216 中医心理养生保健/217 消除压力的 25 个方法/221 附 1:性格和压力测试/222 附 2:测测你的心理成熟度/224

第十四讲 新闻工作者常见疾病的防治 226

- 一、高血压的防治 226
- 二、冠心病的防治 232
- 三、糖尿病的防治 237
- 四、慢性胃炎及消化性溃疡的防治 244
- 五、腹泻与便秘的防治 250
- 六、脂肪肝的防治 256
- 七、高脂血症的防治 260
- 八、肥胖症的防治 263
- 九、颈椎病的防治 266
- 十、肩周炎的防治 269
- 十一、腰椎间盘突出症的防治 271

第十五讲 女性新闻工作者常见病 275

- 一、月经病的治疗要点 275
- 二、妇科炎症的治疗要点 278
- 三、乳腺病的治疗要点 280
- 四、妊娠病的治疗要点 284





五、更年期综合征的治疗要点 286

六、特殊时期的保健 288

 月经期的自我保健/288 妊娠期的自我保健/290 哺乳期的自我保健/292 更年期的自我保健/294

第十六讲 男性新闻工作者常见病 296

一、性功能障碍的防治 296

 勃起功能障碍(ED)/297 早泄/298

二、前列腺疾病的防治 299

 前列腺炎/299 前列腺增生/300 前列腺肿瘤/301 前列腺疾病的预防知识/301

三、男性更年期综合征的保健 302



第一讲

新闻工作者健康新理念

正如世界卫生组织前总干事中岛宏博士所说：“许多人不是死于疾病而是死于无知，死于愚昧。”医学研究成果指出：现有的医学科学技术和方法已经足以预防人类的大多数疾病。然而，现实生活中许多人却受着疾病的侵扰，其原因固然是多样的，但健康意识淡薄，健康的知识缺乏是很重要的原因。

惟有科学的健康理念，才能产生科学的健康行为。所以掌握科学的健康理念、健康知识和健康方法，对于经受健康问题考验而又忙碌的广大新闻工作者来说，是大有必要的。

一、健康新理念

新闻工作者在社会上起着示范作用，可以引领人们的观念，可以把正确的理念向社会传播，带动一批人改变思想观念。因而，新闻工作者首先应从自身做起，了解正确的健康知识，掌握先进的保健方式，建立科学的健康新理念。