

CHANGKUANG QIYE ZHIGONG DE ZIWO BAOJIA

厂矿企业职工的

自我保健

蒋东方 葛宪民 主编



广西科学技术出版社

厂矿企业职工的自我保健

CHANGKUANG QIYE ZHIGONG DE ZIWO BAOJIAN

主编 蒋东方 葛宪民

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

厂矿企业职工的自我保健/蒋东方,葛宪民主编.
南宁:广西科学技术出版社,2003.10
ISBN 7-80666-378-9

I. 厂... II. ①蒋...②葛... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063733 号

厂矿企业职工的自我保健

蒋东方 葛宪民 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 5 字数 126 000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5 000 册

ISBN 7-80666-378-9 定价:9.80 元
R·63

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

《厂矿企业职工的自我保健》

主 编 蒋东方 葛宪民

副主编 耿文奎

编 委 林桂新 黎火佳

刘德诚 翟日洪

黄曙海 秦克江

梁建中 李勇强

刘清华 邹伟明

沈海鹏 陆建芬

劳建成

内容提要

本书根据广西部分厂矿企业的调查，总结了当前影响职工身体健康的主要疾病、伤害类别，并进一步分析了引起这些疾病、伤害的各种相关因素，包括厂矿企业职工在工作中接触的生产性有害因素及其生活中的健康影响因素。针对这些因素联合作用特点，着重阐明了厂矿企业职工自我保健的作用和意义，并详细提出了他们进行自我保健的内容、目的、原则与方法。本书内容翔实，科学性强，方法实用，措施具体，可供厂矿企业职工及从事职工保健工作者阅读、参考，并可作为厂矿企业职工的健康教育教材。

序 言

健康是人生最大的财富。健康，除了受遗传因素的影响之外，后天因素，如工作与生活环境条件、医疗卫生条件、行为习惯及心理因素等均起着重要作用。现代科学研究发现，人类如果不受环境因素的影响可活到150岁以上，而我国目前的人均寿命才70多岁，世界上人均寿命最长的日本也未超过80岁。其根本原因就是人从出生以来，由于所处环境中各种不利因素的影响，损害了健康而使寿命缩短。但要改变环境条件，减少它对人体健康的影响，主要在于自己。从时间上来说，一天24小时，除了三分之一的工作时间之外，三分之二由自己支配。从目前影响厂矿企业职工身体健康的因素来说，工作中大都接触生产性有害因素，这些因素有的可直接引起疾病和伤害，有的可降低体质。要预防这些因素的危害，需依靠自己在工作中注意控制自己的行为 and 充分发挥各种防护措施的作用才能最大限度的实现。生活中的各种影响因素，如行为、习惯、心理等也起着重要作用，有的可直接引起疾病，有的可对工作接触的影响因素的危害具有加强作用。要控制这些因素的影响，也只有靠自己才能做到。再从人的体质来说，也必须依靠自己的主观能动性和掌握的保健知识，才能不断提高自身的抵抗力。世界卫生组织指出：“人的健康长寿，遗传因素只占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，而60%取决于自己。”

如何保护自己的健康即自我保健，这是当前人们必须掌握的一

门学问。尤其是厂矿企业职工，因其工作的特殊性，工作接触的健康影响因素较其他行业要多一些，自我保健对预防这些不良因素危害的作用显得更突出。而调查结果显示，目前厂矿企业职工的自我保健技能普遍较缺乏，致使各种疾病、伤害的发生率不仅高于社会总体人群，而且处在“第三状态”（即由健康向疾病过渡的中间状态）的人数也较多。因此，厂矿企业职工必须加强对自我保健的作用与意义的理解，系统掌握自我保健的内容、目的、原则与方法，才能有效采取综合性的自我保健措施，控制工作中的有害因素接触，消除生活中不良因素影响，建立有利于健康的生活方式，延缓身体衰老，提高健康水平，促进厂矿企业发展和提高自己的生活质量。

前 言

目前危害厂矿企业职工身体健康的疾病、伤害，主要有职业病、工作相关疾病、职业性伤害。究其原因，既有厂矿企业职工在工作中接触的各种健康影响因素（如化学毒物、物理因素、劳动过程中的有害因素及职工的不良行为等）的危害，也有职工生活中的各种不健康因素（如不良的生活习惯、嗜好、行为、心理）的影响。要遏制这些因素对职工身体健康的影响，除了需要落实厂矿企业生产环境防护和组织管理措施之外，职工在工作中加强自我保护，减少工作中接触各种有害因素的时间和接触量，防止操作中的不安全行为和不卫生行为，在生活中减少各种不良生活行为、习惯的影响，建立一套有利于身体健康的生活方式，均有重要作用。为了提高厂矿企业职工的自我保健水平，控制各种疾病、伤害的发生，为企业发展增强动力，根据广西部分厂矿企业的调查，并综合国内外的研究成果，我们编辑了《厂矿企业职工的自我保健》一书，作为提高厂矿企业职工综合性自我保健技能的材料。

自我保健，顾名思义是指自己保护自己的身体健康。本书围绕保护职工身体健康的应用范围、特点、效果及其方式，阐述了自我保健的作用与内涵；根据国内外研究与传统医学研究简述了自我保健的理论基础；从对厂矿企业职工身体健康保护、对其家庭生活质量影响以及对企业发展、社会进步的作用等方面简述了自我保健的意义；并且根据目前影响厂矿企业职工身体健康的多因素联合作用

特点，阐述了自我保健的主要内容（第一章）。

本书的最大特点是突出“自我”在抗御疾病、伤害中的针对性作用。根据广西厂矿企业职工目前的疾病、伤害发生特点，以及形成这些疾病、伤害的主要因素及其作用特点，总结了厂矿企业职工自我保健应达到的5项目标（第二章）。

据调查，目前厂矿企业职工中存在的8种错误观念具有较大影响，本书针对其危害性进行了深入分析，并阐述了克服这些错误观念与掌握自我保健的“长期性、连续性、多方性与坚持性”的意义；还根据厂矿企业职工人群的年龄构成、工作接触、生活行为习惯、身体健康状况的差别，进一步阐述了自我保健应注意的四项原则（第三章）。

厂矿企业职工自我保健的重点之一，是要通过自我作用控制工作中对各种健康影响因素的接触量与接触时间。为此，根据对部分厂矿企业生产现场观察，总结出了厂矿企业第一线工人在生产中应注意的八项自我工作防护原则；还针对目前厂矿企业职工在生产中经常接触的15种有害因素、劳动过程中常见6种不良身体刺激因素、职业性伤害因素及3类较特殊的工种，具体阐述了每种因素接触者的自我工作防护方法、自我生活调理方法及自身健康变化观察内容与方法（第四章）。

调查结果显示，厂矿企业职工目前的健康损害，除了来自工作接触的有害因素之外，还与生活中的各种不健康因素有关。为此，本书综合性地阐述了厂矿企业职工应注意的生活习惯、饮食营养、身体锻炼、休息和洗澡、心理调节方面的自我保健方法，并据此对保护健康的作用特点总结了四项综合性原则（第五章）。

厂矿企业职工要保证身体健康，除了加强工作防护、减少对各种有害因素的接触，以及加强生活中的自我调理、提高身体素质之外，掌握健康状况自我观察方法也是必要的，这有利于他们能针对

自身不同阶段的实际需要调整自我保健措施。故根据厂矿企业职工的工作特点与《中华人民共和国职业病防治法》的一些要求，综合性地阐述了厂矿企业职工在工作前的健康检查与工作期间的定期健康检查的意义、方法与注意事项（第六章）。

以上内容的设置，主要是为了让厂矿企业职工在懂得了自我保健的作用、内涵、意义、内容、目标、原则，并提高了自我保健意识之后，进一步了解工作中自我防护与生活中的自我保健方法，以及简略了解自身健康变化的观察方法。本书采用实例结合概念阐述的方式，以便职工增强对自我保健方法的理解。职工也可根据工作中接触的损害健康因素，从中选读相应的部分。如工作中既接触噪声，又接触高温者，可选读第四章第二节的相关内容，然后将其中介绍的方法综合起来，为自己的工作与生活保健提供参考。

本书为广大厂矿企业职工提供了自我保健方法，也可供从事厂矿企业职工健康保护工作者参考。内容设置的总思路，包括选择工作时的禁忌证排除、工作中的有效自我防护、生活中的针对性自我调理及自身健康状况观察。为了有针对性地阐述这些内容，作者进行了大量现场调查研究及资料分析，参阅了国内外一些研究者的成果，并有幸得到了一些厂矿企业及相关部门的大力支持，在此一并表示感谢！

由于作者的水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请读者和同行予以批评指正。

作 者

2003 年 4 月

目 录

第一章 厂矿企业职工自我保健概述	(1)
第一节 自我保健的基本概念	(2)
一、自我保健的作用	(2)
二、自我保健的内涵	(3)
三、自我保健的有关理论	(4)
第二节 自我保健的意义	(5)
一、提高职工的健康水平	(5)
二、提高职工家庭生活质量	(8)
三、促进企业发展	(8)
四、推动社会文明进步	(10)
第三节 自我保健的主要内容	(11)
一、加强自我防护,减少有害接触	(11)
二、利用自我调节,缓解身心反应	(12)
三、自我控制行为,严防事故发生	(12)
四、克服不良嗜好,增强自身体质	(12)
五、自我生活调理,增强机体抵抗力	(12)
六、定期检查身体,注意健康状况	(13)
第二章 厂矿企业职工自我保健的主要目的	(14)
第一节 职工疾病、伤害特点	(14)
一、主要疾病、伤害	(14)

二、疾病、伤害特点	(15)
第二节 疾病、伤害的影响因素	(16)
一、疾病、伤害的主要影响因素	(16)
二、健康影响因素的主要来源	(17)
三、各种健康影响因素的危害特点	(20)
第三节 自我保健的目的	(21)
一、掌握自我保健方法	(21)
二、克服不良行为习惯	(22)
三、控制影响因素作用	(22)
四、提高身体抵抗力	(22)
五、促进疾病早日痊愈	(22)
第三章 厂矿企业职工自我保健应注意的问题	(23)
第一节 明确自己面临的问题	(23)
第二节 端正思想认识	(24)
一、克服眼前观，为未来健康着想	(24)
二、克服随众观，为自己健康着想	(25)
三、克服宿命观，自己把握健康	(25)
四、克服依赖观，健康主要靠自己保养	(26)
五、克服兴趣观，健康需要连续保养	(26)
六、克服片面观，健康需要多方保养	(26)
七、克服急躁观，健康需要长期保养	(27)
八、克服畏难观，健康需要坚持保养	(27)
第三节 掌握自我保健总原则	(27)
一、根据不同年龄段采取有效保养措施	(28)
二、根据不同工作接触情况采取有效防护措施	(30)
三、根据不同生活情况采取有效调理措施	(30)
四、针对不同身体状况采取保健措施	(30)

第四章 厂矿企业职工工作中的自我保健	(31)
第一节 工作中的自我保健原则	(31)
一、时间防护	(31)
二、方向防护	(32)
三、距离防护	(32)
四、隔离防护	(32)
五、方式防护	(32)
六、技术防护	(33)
七、条件防护	(33)
八、生理调节	(33)
第二节 接触各种损害健康因素者的自我保健	(34)
一、接触粉尘者的自我保健	(34)
二、接触化学毒物者的自我保健	(36)
三、接触一氧化碳者的自我保健	(41)
四、接触噪声者的自我保健	(43)
五、接触振动者的自我保健	(46)
六、接触高温者的自我保健	(48)
七、接触低温环境者的自我保健	(51)
八、空调环境作业者的自我保健	(54)
九、接触红外线者的自我保健	(56)
十、接触紫外线者的自我保健	(58)
十一、接触高频电磁场者的自我保健	(60)
十二、接触微波者的自我保健	(62)
十三、接触激光者的自我保健	(64)
十四、接触电离辐射者的自我保健	(67)
十五、接触生物性有害因素者的自我保健	(70)
第三节 接触伤害因素者的自我保健	(71)

一、常见伤害因素	(71)
二、自我保健方法	(73)
第四节 接触不良刺激因素者的自我保健	(75)
一、倒班工作者的自我保健	(75)
二、职业性紧张者的自我保健	(78)
三、工作疲劳者的自我保健	(81)
四、视力紧张作业者的自我保健	(82)
五、坐姿作业者的自我保健	(85)
六、立姿作业者的自我保健	(88)
第五节 几类特殊工种的自我保健	(90)
一、电焊工的自我保健	(90)
二、搬运工的自我保健	(91)
三、女工的特殊自我保健	(94)
第五章 厂矿企业职工生活中的自我保健	(98)
第一节 生活中的自我保健原则	(98)
一、注意适当性	(99)
二、讲究规律性	(99)
三、掌握科学性	(99)
四、保证持久性	(100)
第二节 培养良好习惯,克服有害嗜好	(101)
一、避免嗜酒损害身体	(101)
二、避免吸烟损害身体	(102)
第三节 运用饮食调节,消除有害影响	(103)
一、各类工作者的饮食特点	(104)
二、讲究饮食卫生	(110)
第四节 加强锻炼,增强体质	(112)
一、身体锻炼对健康的作用	(113)

目 录

二、身体锻炼应注意的问题·····	(114)
第五节 注意休息方法,防止疲劳发生·····	(118)
一、积极休息的作用与方式·····	(119)
二、消极休息的作用与方式·····	(120)
第六节 讲究洗澡卫生,提高保健效果·····	(122)
一、注意洗澡卫生,预防疾病传染·····	(122)
二、掌握洗澡时间,避免损害身体·····	(123)
三、注意洗澡方法,促进保健作用·····	(123)
第七节 重视情绪调节,培养健康心理·····	(124)
一、情绪与身体健康的关系·····	(124)
二、情绪调节方法·····	(125)
第六章 职工自我保健中的身体检查·····	(127)
第一节 通过体检选择职业,避免工作禁忌证·····	(127)
一、选择工作的方法与意义·····	(127)
二、工作禁忌证·····	(129)
第二节 定期检查身体,预防健康损害·····	(131)
一、检查时间的确定·····	(132)
二、检查项目的选择·····	(132)
三、检查前的准备·····	(133)
四、其他注意事项·····	(133)
附表一 常见食物营养成分参考值·····	(135)
附表二 常见运动项目对强身健体与防治疾病的作用·····	(140)
后记·····	(143)

第一章 厂矿企业职工自我保健概述

据调查,目前厂矿企业职工的患病率比一般人群高,身体处在“第三状态”(即有症状,但无明确疾病诊断)的人数也较多,加上职业性伤害,影响了职业人群的总体健康水平。分析这些疾病、伤害的主要原因:一是与工作中接触的生产性有害因素有关,如粉尘、噪声、高温、化学毒物,这些因素均可直接引发疾病;二是与劳动过程中的影响因素有关,如不合理的劳动强度、工作体位、休息制度以及操作中的不安全行为等,这些因素可导致身体抵抗力下降,引起职业性伤害和增强对其他生产性有害因素危害的敏感性;三是与生活中的健康影响因素有关,如不注意休息、缺乏身体锻炼和科学的饮食营养调节、不良嗜好,这些因素不仅会降低体质、促使衰老,还可增强工作中接触的生产性有害因素对身体的危害。进一步分析这些因素与厂矿企业职业人群中各种疾病、伤害发生的关系,除了企业的安全、卫生管理方面的问题之外,也与职工工作中的自我防护与生活中的自我保健技能偏低有关。因此,提高厂矿企业职工的自我保健意识和基本技能,使他们能通过科学的自我行动,采取综合性的措施,遏制各种健康影响因素对身体的危害,是当前提高厂矿企业职工健康水平的重要措施之一。

第一节 自我保健的基本概念

一、自我保健的作用

自我保健，顾名思义是指自己保护自己的身体健康。其作用范围，包括健康者的防病保健和患病者的预防疾病加重、促进身体康复所涉及的一切活动，如掌握自身健康变化的自我观察，判断自身患病状况、分析影响身体健康因素的自我诊断，促进自身疾病痊愈和身体康复的自我护理与治疗，提高身体抵抗力、抗御各种疾病侵害的自我预防，以及强身健体、益寿延年的自我保养等，都是以发挥自己的作用为主，医生的作用为辅，亦即自己的健康靠自己负责。自我保健的优越性在于：能够及时了解自己的身体变化状况，准确掌握患病情况，切实采取治疗、康复的有效方法，针对性地应用增强体质、抗御疾病的措施，还能保持健康省去麻烦和节约经济开支。

再从自我保健的作用效果来说，一个人的身体健康，涉及生活、工作、行为、习惯、嗜好、心理、环境、遗传等诸多因素影响，其中许多方面仅靠医护人员的服务是无法顾及到的，只有靠自我保健才能有效解决，例如工作防护、生活调理、心理调节、不良行为习惯的克服等。也就是说自我保健能起到许多医疗卫生技术和药物无法起到的作用。另一方面，随着社会的发展和生活水平的提高，人们越来越意识到健康的重要性，只有健康的身体才能做好本职工作，只有健康的身体才能承担起自己的家庭责任，只有健康的身体才能享受幸福生活。健康的身体需要长期保健，要实现长期保