

人人健康丛书



上班族 保健常识

主编 张田勘 刘维

中国人口出版社

人人健康丛书

上班族保健常识

主编 张田勘 刘 维

编者(按姓氏笔划为序)

王 宁 刘 维 张田勘

郭唯城 徐红兵

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

人人健康丛书:上班族保健常识/张田勘等主编. —北京:中国人口出版社,1996

ISBN 7-80079-327-3

I. 人… II. 张… III. ①保健-基本知识-丛书②职工-保健-基本知识 IV. R16-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09030 号

人人健康丛书

上班族保健常识

张田勘 刘 维 主编

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5.875 字数:130 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80079-327-3/R·82

定价:6.00 元

前 言

“上班族”作为对职业人群的现代称呼，本书无需考证其出处以及正确与否。然而上班族的健康却是对社会关系重大的问题。近年来，随着生活水平的提高，人们对健康的重视程度比以前大得多，然而专门为“上班族”设计的保健书却极少。许多的保健知识丛书几乎涉及了从新生儿到青少年，从妇女到老人，从职业保护到家庭保健，而针对上班族既有职业保护、又有与职业相关的卫生、保健、疾病及营养卫生的鲜明特点，则上述书籍总有这样或那样的缺憾。正因为如此，笔者才萌发了编写此书的妄想，也才在“妄想”之上斗胆杜撰了写作大纲，作为已于几年前出版并广为读者欢迎的《人人健康丛书》的新成员之一。

在为写作而进行的各项准备过程中，笔者有幸欣赏了诸多专家的大部头和小巧文章，对上班族中各个层面的人士进行了“苦辣酸甜史”的走访。此中不仅充实了自己，也发现了众多可写之材料。终于，在发现自己并非“闭门造车”，而是大有可为之后，又偶然联系上几位对此选题颇有见的“同盟军”，于是，写作的信心与热情陡增，杜撰之提纲被改得体无完肤。写作计划便终于开始实施。这份写作计划也基本如成书后的“目录”，而实施情况，也可能从成书后的油墨中见之一二。当

然,写作中得到了社会各方的大力支持,如中国人口出版社、中国红十字报、大量的被借鉴了资料的专家学者们。限于篇幅,在此只能一并致谢。限于水平,书中不妥之处请多加指教。

编 者

1995年5月于北京

目 录

前言.....	(1)
一、上班族·职业·健康	(1)
(一)上班族与健康.....	(1)
(二)职业环境与疾病.....	(2)
影响上班族健康的因素.....	(2)
计算机与健康.....	(3)
现代化办公及居室的副产品——空调综合征.....	(5)
地下室里危害多.....	(7)
复印机致病.....	(8)
微波也会损害人体健康.....	(9)
光照与疾病	(11)
阳光与皮肤癌	(12)
噪声也会危害健康	(14)
噪音危害健康新说	(16)
低频电磁场与癌症	(18)
“夜班”对人体健康的影响	(19)
职业环境与男性生育异常	(21)
有病须就医,切莫乱服药.....	(23)

二、职业·心理障碍·疾病	(25)
(一)职业人群常见的心理障碍	(25)
最常见的睡眠障碍——失眠	(25)
恼人的神经衰弱	(26)
从情绪波动看隐匿型抑郁症	(28)
因病而起的“好睡”	(30)
高节奏带来的紧张情绪	(31)
信息过多引起的心理障碍	(33)
脑力劳动引起的智力疲劳	(34)
奇怪的“懒病”——疲劳综合征	(36)
“令人头痛”的紧张性头痛	(37)
克服你的自卑情绪	(38)
“传染”的癔症	(40)
不容忽视的妄想症	(42)
“小心谨慎”的强迫症	(44)
改掉固执的坏毛病	(46)
黎明前的黑暗——周末焦虑症	(48)
令人难堪的场景性多尿	(49)
上班族常见病——溃疡病	(51)
情绪波动引起的腹泻	(53)
现代“情感病”——高血压病	(54)
脑血管意外的防治	(56)
现代人类的第一杀手——冠心病	(58)
冠心病的心理致病因素与防治	(59)
心绞痛的区别与冠心病防治	(61)
无痛性心肌梗塞的征兆与防治	(63)
(二)职业引起的疾病	(65)

人体前部“枢纽”的故障——颈椎病	(65)
“白领”工人与低头综合征	(66)
“冻结”肩关节的肩周炎	(67)
不容忽视的腰椎间盘突出症	(68)
站立者的疾病——下肢静脉曲张	(70)
从过敏原看鼻炎和哮喘	(72)
超越时间带来的不适——时差病	(74)
“苦命”的晕车症	(75)
高原地区的“地方病”——高原病	(77)
皮肤变黑也可由职业劳动引起	(78)
如何防治职业性皮炎	(80)
躯体疲劳的恢复	(81)
夏季工作须防中暑	(82)
寒冷季节应防冻疮	(84)
体力劳动与手足皲裂	(85)
如何预防和治疗痔疮	(86)

三、防病·生活卫生·保健..... (88)

(一)卫生保健与防病	(88)
乘坐公共汽车引发的疾病	(88)
疲劳时不宜吸烟、饮酒.....	(90)
领带过紧也有害	(91)
烟草对女性危害巨大	(91)
肝炎的传播及预防措施	(93)
钱——最脏的纸	(94)
衣兜——人体卫生的死角	(95)
城市也要防疥疮	(96)
豢养宠物引起的疾病	(98)

强忍大小便之害	(99)
40 以后应防骨质疏松	(101)
劝君莫贪街头食品	(103)
(二)日常生活中的保健	(104)
生活中的新污染——视觉污染	(104)
居室色彩的身心调剂作用	(106)
家庭中的污染源	(109)
居室中的新污染源——氡气	(111)
楼房综合征与居家气候	(112)
封闭阳台的危害	(114)
电冰箱与健康	(115)
立体声耳机与听力损伤	(117)
常看电视应防电视病	(118)
不要长时间看电视或录像	(119)
不吃早餐坏处多	(121)
饮水与保健	(122)
饮食与防癌	(125)
从食物中获得保健	(127)
怎样防止食物的过敏反应	(128)
食品、农药与健康	(130)
嗜酒可导致的危害	(132)
青年人不可贪睡	(134)
高跟鞋与健康	(135)
佩戴首饰须防病	(137)
太阳镜的优与劣	(139)
未必人人都能戴隐形眼镜	(141)
不可盲目减肥	(142)

慎用化妆品·····	(144)
漫谈皮肤保养·····	(146)
染发美容利弊谈·····	(148)
(三)自我保健·····	(149)
自我保健要点·····	(149)
运动与缓解身心压力·····	(151)
情绪的自我调控·····	(153)
音乐与保健·····	(155)
四、急救与自救 ·····	(158)
灾害中的自救原则·····	(158)
心跳骤停的急救·····	(160)
呼吸骤停的急救·····	(162)
开放性软组织损伤的止血法·····	(164)
溺水的急救·····	(166)
抽筋的预防和救护·····	(167)
煤气中毒的急救·····	(169)
疯狗咬伤的处理·····	(170)
机动车祸的现场急救·····	(171)
酸碱入眼的紧急处理·····	(173)
烧伤的现场急救·····	(173)
触电事故的现场急救·····	(175)

一、上班族·职业·健康

（一）上班族与健康

上班族的健康，在很大程度上决定了整个人群的健康水平，也决定了社会财富的创造水平。因而，上班族保健具有特殊的意义。

上班族保健的特点在于，他们的健康不仅决定于遗传、营养、生活方式，也决定于工作的环境、性质、心理状况。其保健内容自然包括了预防疾病，也包括心理状况的调节、社会环境的适应，以及不同年龄阶段的不同健康对策。

上班族保健不仅仅是针对工作环境中的有毒物质的污染，而且包括了因紧张、劳累等导致的心理、躯体各个方面疾病的防治，以及日常生活卫生、交通、意外、锻炼的健康知识与技能。所以，上班族保健有其鲜明的特点和独立的范围。

上班族保健包括了除小儿科之外的各个医学领域，但又因职业决定了他们有固定（或相对固定）的工作时间、场所、性质，因而与非职业人群保健区别是明显的。例如：“白领工人”与农民、家庭妇女不会同样患颈椎病；售货员、外科医生患下肢静脉曲张的可能远远高于一位职业作家或计算机操作者；一位市政工人也不可能因工作而患“空调综合征”。按

上班的性质而决定的病种,其中许多是医学界已有定论的。这就说明上班族保健与职业病防治或家庭保健有了根本的区别。

在以下的各章节中,我们择其要领,对上班族的常见保健问题进行介绍,而对几乎无特殊必要的、已在人们脑海中形成的正确健康知识加以省略,尤其对常见的精神神经性疾病进行简介,希望能对“上班族”有所帮助。

(二) 职业环境与疾病

影响上班族健康的因素

按医学界的定义,凡在生产过程中因各种有害因素导致的疾病,均应叫做职业病。然而,上班族常见或易患的许多疾病,其病因是综合性的,远不如国家有关部门规定的14种职业病那样简单,其中许多疾病也无法用统一的“劳保”来解决。这就需要上班族本人积极地进行自我调整,以便维持身体的健康。

概括起来,对上班族健康威胁较大的因素有以下几类:

1. 生产过程中的理化因素 包括高温、潮湿及气压异常;放射线及电离射线;电磁波、微波、红外线、紫外线;震动、噪声、超声波等物理因素。工作中接触的有毒化合物、重金属(如汞、铅)、粉尘、药物等化学因素。

2. 生物因素 如各种传染病。

3. 其他因素 包括超负荷、紧张、疲劳、轮班、不良体位、视力紧张等。此外,因工作过程中产生的矛盾,也会造成心理上的压力。

总之,危害上班族健康的因素不仅种类繁多,对每个人

的影响也因本人的年龄、健康状况、情绪以及对这些因素的敏感程度而有所不同。如同样在高温下工作，体弱、年老者受影响较大；同样做案头写作工作，也只有一部分人出现颈部疾病。

所以，上班族保健并不等于职业病防治，而是要根据自己的工作性质做好保健，特别是自我保健，最大程度地减少因职业劳动造成的危害。

计算机与健康

作为现代科技结晶之一的计算机，早已进入“寻常百姓家”，成为人们工作和生活的重要工具。据不完全统计，我国个人拥有计算机已达数百万台以上，而机关单位、外资合资单位、科研新闻单位等，计算机更是比比皆是。

计算机极大地提高了人们的工作效率，创造了巨大的财富，但是也给人们的健康带来了问题。尤其是那些主要靠计算工作的职业人群，如打字员、编辑、记者、办公室职员、经融财会人员等。

计算机影响人们健康的第一个方面，是计算机使用过程中从机身和荧屏散发出的有害气体如一氧化碳、一氧化氮与电离射线。由于许多计算机房都是隔离的、干净的，这实际上为有害气体贮积于室内创造了条件，无声无息地影响着操作者的健康。

其次，靠计算机为业的人，每天至少要在键盘上敲打6~8小时。日复一日的工作会造成对手和手臂的损伤，表现为严重的手指、手、手臂和肩的肌腱劳损综合征，目前称为“重复性劳累损伤”，表现为手指、手及手臂等处火烧火燎的疼痛、僵硬、无力。而且随着长年累月地持续操作计算机，症状会

逐步加重。例如，支配手指的肌腱和前臂肌腱会红肿，发展成腱鞘炎、肌炎，进而压迫周围神经，造成手指刺痛和无力，有时产生瘢痕组织。如果这些损伤进一步加深，就会使人的整体协调性下降，体力不支，无法握紧拳头，操作发生困难并经常出错。此外，长年敲打计算机键盘还可引起腕关节掌面肿胀、压迫神经引起疼痛，最后难以操作计算机。另外，由于坐椅和桌面的配备不协调，高低不适宜也可造成操作者腰酸腿疼；长期盯着荧光屏也会造成视力减退等。

在我国各大中城市，凡计算机比较普及的地方，各医院上述病人就诊日渐增多，尤其是“重复性劳累损伤”的病人增多。在计算机更为普及的欧美国家，“重复性劳累损伤”对人们的健康损害更广泛。在美国约有 4500 万职工操作计算机，在 10 年前他们中只有 10% 的人患重复性劳累损伤，如今已有近一半的人患这种职业病。根据美国 1993 年的统计，患重复性劳累损伤的人因失去劳动能力和花掉的医疗费总共高达 70 亿美元。美国对西线电话工人的调查发现，使用计算机的 518 名雇员中就有 111 人患有重复性劳累损伤。而且所有受害者都有程度不同的心理紧张，心理上的压力又会引起肌肉紧张从而减少劳损肌腱中的血流量，这又造成局部组织缺氧，产生更大伤害。澳大利亚的一项研究表明，每天在计算机上打字超过 5 小时的人患重复性劳累损伤的危险是那些不操作计算机或操作计算机时间较短的人的 12 倍。

为此，美国的几百名白领职员、电话机接线员、收款员、记者、财会人员已联名起诉一些计算机厂家如 IBM、苹果计算机、Kodak 文字处理系统厂家，指控厂家的设计不合理，造成了这些人的重复性劳累损伤。专家估计，如果这些人获胜，将获得 40 亿美元的赔偿。

计算机对人们健康如此严重的损害，迫使我们不得不采取措施来保护自己。作为操作者和长期使用计算机者有几点值得注意。一是长时间打字时要有一定休息间隔，并开窗通风换气；二是设计一套交叉程序使用计算机，例如将底稿或要打印的材料放得远离终端，当打完一页或一部分，须站起来去取材料，以此使手部劳损减轻。三是注意坐姿和终端与座椅的高低配合。

现代化办公及居室的副产物——空调综合征

随着工业化的进程，现代化的办公及生活设施越来越完备。近几年来，家用及工作场所使用空调器越来越多。由于高技术使空调恒温效果更好，用电量越来越少，噪音越来越小，而且价格不断下降，使其以“除了价格，全部一流”的态势迅速普及。四季如春，已不再是梦想。

然而，空调毕竟是一种人造的，带有一定副作用的工业产品，长期使用空调会对人的健康造成危害。如果读者留心观察，就不难发现这样的例子：长时间呆在装有空调的办公室或是家中的人们，都有一些细微的变化：有些人表现为下肢酸痛或无力，有些人会有全身发冷，有些人则变得容易感冒或易患胃肠疾病。表面上看起来，是人变得“娇气”了，但实际上却是空调在作怪。这种因长期使用空调而导致的一组症状，就是被称为“现代文明病”之一的空调综合征。

那么，空调综合征是什么样的疾病，为什么会对人体造成危害呢？

空调综合征是因空调使用不当而引起的一组症状，并非一种新的疾病。这些症状包括：下肢酸痛无力，下肢或全身发冷，头及咽喉痛，腰腹疼痛，严重者可有四肢神经痛、口

眼歪斜等表现，患者易感冒，易患胃肠疾病。有人认为其与皮肤病和心脑血管系统疾病也有一定关系。

出现这种情况的原因，可能包括以下几个方面：

1. 空气中阴离子含量减少 一般认为，空调可以使室内阴离子减少，阳阴离子的比例失调。加上开空调时要关门闭户，使室内通风较差。这样，不仅加重了阴离子的减少，而且使空气清洁度降低，从而使人感到胸闷、心慌、头晕头痛、乏力，不仅健康状况不佳，而且降低了工作效率。

2. 室内外环境差异 使用空调以后，室内和室外温度、湿度等有较大差异，这就使人在出入空调房间时感觉骤冷或骤热，易患感冒。而且，由于空调房间内较干燥，对口鼻粘膜刺激较大，使人易患呼吸道疾病。

由于以上几种因素的共同作用，导致了空调综合征的发生。调查表明，患慢性疾病的人长期呆在空调房间中，不仅易患空调综合征，而且能加重原有的疾病；妇女的植物神经系统功能不稳定，因而易患此征。

那么，如何预防或改善空调综合征呢？

首先，应根据不同季节和地区，选择适宜的温度。选择温度的原则，应首先以人感觉舒适为宜，再就是根据有关科学研究的结论而定。国际标准组织推荐的空调温度为：夏季 $23\sim 26^{\circ}\text{C}$ ，冬季 $20\sim 24^{\circ}\text{C}$ ；日本学者认为应在 $25\sim 27^{\circ}\text{C}$ ，使室内外温差小于 5°C ；我国学者则推荐冬 $19\sim 22^{\circ}\text{C}$ ，夏 $24\sim 28^{\circ}\text{C}$ 的适宜工作场所温度。

其次，应注意自身的保健。如在空调办公室内，应经常活动肢体，避免冷热风直吹。患高血压、关节炎者夏天应在膝上盖上毛巾保暖。

至于居室中的空调，则不应长期开着，否则易患空调综

合征。

地下室里危害多

随着经济和人口的发展，人们越来越重视空间的开发和利用。同时，一些地下设施也渐渐多了起来。人们不仅利用地下室作为旅馆、商业街、游乐和办公地点，有些住房困难者还利用地下室做居室。这当然可以缓解人流的拥挤，而且为多样化经营增添特色。可是，在充分利用空间的同时，也带来了地下室对健康的危害。

一些调查表明，地下室对人体的危害主要包括以下几个方面：

1. 空气污浊 地下室一般不及地面房屋通风性好，加之游乐、商业或办公用地下室人员较多，空气中含有二氧化碳和一氧化碳浓度升高。经常处于这种环境中，人会出现头晕、恶心、体力下降和疲劳。如果在本来人就较多、空气又不好的地下室中吸烟，更会加重空气的污染。

2. 细菌总数增加 地下商业街及娱乐设施人流量较大，众多顾客中难免有流感、结核等传染病人，他们的呼吸道飞沫中带有较多病菌，很容易使他人吸入而感染此病。所以，地下商业和娱乐设施实际上是传播疾病的良好场所。

3. 负氧离子浓度低 人们曾发现这样的现象：长期于地下室者，常常有头晕、胸闷的感觉，并比别人更易患感冒。经研究，这种现象是由于地下室中负氧离子过少所致。这一方面是由于目前广泛使用的地下室换气机构和过滤灰尘及细菌的过滤器引起，另一方面也与地下室内人多有关。当采用人工方法制造出负氧离子，使空气中负氧离子增加以后，上述症状可以被缓解。