

最新工会干部工作业务能力提升指导丛书



崔生祥 主编



工会干部 健康手册

王 印 编著

著名
健康教育专家
隆重推荐

中国言实出版社

最新工会干部工作业务能力提升指导丛书



崔生祥 主编



工会干部 健康手册

江苏工业学院图书馆
藏书章

王 印 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

工会干部健康手册／王印编著．

—北京：中国言实出版社，2007.3

（最新工会干部工作业务能力提升指导丛书，

978-7-80128-888-2／崔生祥主编）

ISBN 978-7-80128-888-2

I. 工...

II. 王...

III. 工会—干部教育：健康教育—手册

IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 008103 号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64924716（发行部） 64963101（邮 购）

64924880（总编室） 64963107（编辑部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

版 次 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

规 格 850 毫米×1168 毫米 1/32 107 印张

字 数 1500 千字

定 价 324.00 元（全 15 册）ISBN 978-7-80128-888-2/D·280

《最新工会干部工作业务能力提升指导丛书》

编委会

主 编：

崔生祥

著名工会领导学专家，全国优秀教师，中国劳动关系学院教授，20多年来一直是全国工会干部培训班和全国大中型企业工会主席培训班的骨干教师，被业界称为“最受欢迎的教师”。

编委会成员：(排名不分先后)

赵映林

江苏省工运研究所研究员，多年从事工运理论教学与研究工作。

朱 超

江苏省总工会干部学校教授，江苏省工运研究所研究员，江苏省总工会干部学校教育长，长期从事工会与劳动关系理论教学及研究工作。

王明哲

管理学博士，中国劳动关系学院教师。曾对数十家企业的班组长进行过工作培训，受到广泛好评。

安尔康

江苏省总工会干部学校副教授，从事工会理论教学与研究工作多年。

何 沿

广东南华工商管理学院工商管理系主任、副教授。20多年来一直从事劳动法、工会法、集体协商与集体合同、劳动争议调解等课题的研究和教学工作。

徐东兴

江苏省总工会干部学校副教授,从事工会理论教学与研究工作多年。

杨晓智

中国劳动关系学院教师,中国社会科学院管理学博士,长期从事工会理论教学与研究工作。

宋国华

江苏省总工会干部学校副教授,从事工会理论教学与教务管理工作多年。

李 劲

广东南华工商管理学院工商管理系副主任、副教授,长期从事工会、物流管理、安全生产管理等课程的教学和培训工作,并发表多篇论文。

丁泽英

江苏省总工会干部学校副教授,从事工会理论教学与工会干部培训工作多年。

黄宏虹

广东省揭阳市总工会副主席、经审会主任,具有丰富的基层工会工作实践经验。

王 印

医学博士,健康教育专家,北京市东方营养与健康研究所所长。

倪翠云

医学博士,主任医师,营养健康专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

写在前面

健康是生命的基础，是工作和生活的基石。没有健康，会使人感到心有余而力不足，纵有万般技艺也施展不开。翻开历史，我们会为很多英才的早逝而感到惋惜，如果他们健康长寿，对社会的贡献将会更大。

工会干部主要从事脑力劳动，在目前竞争激烈、工作压力大的环境下，容易患上各种疾病。在社会急剧变化的今天，工会干部所面临的心理问题也愈来愈多。

据调查，我国脑力工作者的平均寿命不足 60 岁，远远低于全国平均寿命。这就像掉牙齿一样，自己的长辈，甚至周围的同事一个个地不见了，谁都十分担心什么时候会轮到自己。

工会干部大多数是四五十岁的中年人，衰老虽不可避免，但能减缓衰老和保持健康总是好的。了解常见的医疗保健知识，在疾病演变的过程中早日发现，采取适当的干预措施，就可以延缓或避免疾病的发展。

但愿本书能对工会干部提高自我保健意识和能力有所帮助，对保持工会干部身心健康有所帮助。

由于时间仓促，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2007 年 3 月于北京



第一章 健康生活/1

- 一、好的身体是事业的基础/2
- 二、注意身体各部位的细微变化/3
- 三、人体指标/8
- 四、健康的十大标准/9
- 五、影响健康的四大因素/9
- 六、中华养生保健方法/11
- 七、身心疾病预防/15
- 八、亚健康状态自测/17
- 九、必须掌握的家庭用药常识/18
- 十、煎服中药指南/27
- 十一、男性健康投资重点/31
- 十二、女性健康投资重点/32
- 十三、早衰的征兆/34
- 十四、没有症状不等于健康/35
- 十五、健康检查/35
- 十六、健康自查/36
- 十七、快乐之本/37
- 十八、浓茶解酒,火上浇油/37
- 十九、更年期妇女的健康/37
- 二十、正确使用手机的方法/39
- 二十一、“饮酒助眠”不可取/40



第二章 办公室健康/41

- 一、上班族的锻炼方式/42
- 二、办公室健康/42
- 三、怎样快步走才可健身/43
- 四、电脑保健操/44
- 五、久坐保健操/44
- 六、如何做好脑力锻炼/45
- 七、擦胸延缓胸腺的萎缩/46
- 八、警惕眼睛发干/47
- 九、领带扎得太紧影响视力/48
- 十、摇头晃脑也能促进健康/48
- 十一、IT族健身操/49
- 十二、跷二郎腿危害健康/50
- 十三、“电脑族”要注意保养耳朵/50
- 十四、电脑放低点的好处/51
- 十五、勤快与健康的关系密切/52
- 十六、职业压力与健康/52
- 十七、在单位如何进行运动保健/56
- 十八、旅行保健/58
- 十九、预防电脑综合征/58
- 二十、预防腕管综合征/59
- 二十一、用脑不可过度/60
- 二十二、长期熬夜降低免疫力/61
- 二十三、自我消除疲劳的方法/62
- 二十四、消除视觉疲劳的办法/62
- 二十五、长期坐位工作者谨防结肠癌/62

第三章 运动健康/64

- 一、运动与保健/65

- 二、局部锻炼有益于健康/68
- 三、耐热运动促进健康/70
- 四、跳绳运动要科学/70
- 五、哪些人不宜跑步/71
- 六、倒走和倒跑要小心/72
- 七、“饭后百步走”因人而异/72
- 八、光脚走路有利于健身/73
- 九、静坐有益于健康/74
- 十、选择适宜的室内运动/76
- 十一、家务劳动无法代替体育锻炼/78
- 十二、运动不当会引起妇科病/78
- 十三、运动与进餐的时间要有间隔/79
- 十四、运动中怎样补水/80
- 十五、科学地提高免疫力/81
- 十六、快乐运动提高免疫力/81
- 十七、有氧代谢运动要讲质量/82
- 十八、有氧代谢运动的过程与方法/82
- 十九、有氧代谢运动的好处/83
- 二十、选择锻炼场所/84
- 二十一、锻炼的原则/84
- 二十二、健身误区/85
- 二十三、长久持续运动降低免疫力/86
- 二十四、雾天不宜锻炼/87
- 二十五、健身之“最”/87
- 二十六、乘汽车不宜闭目养神/88

第四章 饮食健康/90

- 一、食物的“四气五味”/91
- 二、饮食和人体健康的关系/92



- 三、膳食宝塔/93
- 四、饮食调理/94
- 五、如何正确地吃素食/95
- 六、药膳的制法/95
- 七、药膳的配伍原则与禁忌/97
- 八、药膳的应用范围/99
- 九、药膳必须遵循的原则/100
- 十、合理的饮食促进药效/102
- 十一、果蔬的科学吃法/103
- 十二、果蔬中鲜为人知的营养素/104
- 十三、你会科学喝水吗/104
- 十四、有害健康的蔬菜/107
- 十五、光吃素食不长寿/108
- 十六、能“吃”掉脂肪的食物/109

第五章 心理健康/111

- 一、心理健康的标准/112
- 二、心理也决定健康/112
- 三、心理疲劳是“隐形杀手”/115
- 四、疲劳可能是疾病的预兆/116
- 五、生病起于“过用”/116
- 六、乐观者与亚健康无缘/117
- 七、幽默是最好的养生之道/118
- 八、常见的心理治疗方式/119
- 九、格式塔心理疗法/120
- 十、有效的森田亚健康心理疗法/121
- 十一、心理因素对身心疾病的影响/124
- 十二、不良情绪是健康最大的敌人/126
- 十三、紧张、焦虑害处多/127

十四、防治老年期精神障碍/128

十五、有色食物找回好心情/129

十六、自卑是早衰的催化剂/130

第六章 干部群体常见病的防与治/132

一、如何防治冠心病/133

二、如何防治心肌梗塞/137

三、如何防治脑梗塞/140

四、如何防治心绞痛/141

五、如何防治病毒性心肌炎/142

六、如何防治肺结核/144

七、如何防治高脂血症/146

八、如何防治高血压/149

九、如何防治脑出血/151

十、如何防治偏头痛/153

十一、如何防治糖尿病/155

十二、如何防治消化性溃疡/157

十三、如何防治肩关节周围炎/160

十四、如何防治腰椎间盘突出症/161

十五、如何防治颈椎病/163

十六、如何防治前列腺肥大症/165

十七、如何防治慢性胃炎/166

十八、如何防治胃下垂/169

十九、如何防治三叉神经痛/171

二十、如何防治肺心病/173

二十一、如何防治胆石症/174

二十二、如何防治急性胆囊炎/175

二十三、如何防治肝炎/177

二十四、如何防治肝硬化/180



- 二十五、如何防治脂肪肝/182
- 二十六、如何防治急性胰腺炎/185
- 二十七、如何防治肾炎/187
- 二十八、如何防治痛风/188
- 二十九、如何防治肥胖症/190
- 三十、如何防治便秘/192
- 三十一、如何防治痔/194

第七章 对工会女职工干部的健康忠告/196

- 一、如何防治妇产科感染与抗感染/197
- 二、如何防治盆腔炎/199
- 三、如何防治更年期综合征/200
- 四、如何防治痛经/202
- 五、如何防治更年期功能性子宫出血病/203
- 六、如何防治老年性阴道炎/205
- 七、如何防治妇女绝育心理综合征/206
- 八、如何防治乳腺癌/208
- 九、如何防治子宫肌瘤/210

附录:/211

- 附1:41~60岁男女身高标准体重评分表/211
- 附2:测一测你有没有过度工作/212
- 附3:测一测你的心理年龄有多大/213
- 附4:测一测你是否有抑郁症/215
- 附5:测一测你是否有骨质疏松症/216
- 附6:测测你的饮食是否合理/217

第一章

健康生活

饭前喝汤 苗条健康

饭前喝汤，汤一到胃里，通过胃黏膜迷走神经反射到脑干，使食欲中枢兴奋性下降，饭量自动减少三分之一，吃饭速度变慢。养成习惯就能苗条健康。





一、好的身体是事业的基础

有句话是这样说的，身体好而智力不好的人是“次品”，智力好而身体不好的人是“废品”。

人到35岁后，缺乏运动是发胖、早衰的重要因素。长期从事脑力劳动的人，如果活动量小，容易引起肥胖。肥胖人中除了少数属于遗传性和内分泌代谢紊乱的以外，多数是由于贪吃懒动引起的。

现代医学指出，肥胖并非“福气”，容易患高血压、冠心病、糖尿病等。肥胖加速衰老，体育锻炼对中年人有着特别积极的作用，中年时期锻炼好的身体，到老年就能够保持旺盛的体力，有利于延缓衰老。

精神长期忧郁、悲伤、烦恼、苦闷、焦虑、紧张、恐惧等，会造成内分泌紊乱，引起各组织器官的供应不良，使各器官过早衰老、出现病变。

不良情绪的作用下，脑血流量会减少，影响大脑皮层功能，使大脑过早出现动脉硬化。动脉硬化使人未老先衰，容易患老年精神障碍。人到中年，要保持积极的心态，乐观豁达。

营养全面，注意膳食营养。《内经》指出：“五谷为素，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这份食谱体现了全面均衡的营养和食物的多样化。只有不偏食不嗜食，营养全面，才会对身体健康有益。

吸烟对大脑、心脏、肺和气管、胃等器官危害很大，吸烟者癌症发病率比不吸烟者高12倍。嗜酒对身体的破坏作用更大，弄不好还会出现生命危险。戒除烟酒是防病防衰老的重要措施。

节制性欲。人到中年，体力与精力充足，激素分泌旺盛。有些人以为房事多一些，可以用吃补药、吃营养来弥补。事实上，

这是错误的。很多疾病都与精亏肾虚有关，很多老年人的身体虚弱是由于房事过多引起的。

二、注意身体各部位的细微变化

当身体的某一部位出现异常变化时，常常是身体的某些部分出现病变，经常检查，及早发现，及时治疗，可以避免某些疾病的发生。

在现实生活中，可以从以下方面进行检查：

1. 体温

正常体温为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ ，如果处在 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间属于低烧， 39°C 以上属于高烧， 35°C 以下属于低体温。通过体温的变化能够知道身体病变的情况。

2. 血压

人们常说的“高压”即收缩压，“低压”即舒张压。正常收缩压为 140 毫米汞柱以下，舒张压为 90 毫米汞柱以下。收缩压超过 160 毫米汞柱，或者舒张压达到 95 毫米汞柱，都属于高血压。

中年人每年要测一次血压，高血压患者应经常测血压。

3. 呼吸

正常呼吸每分钟为 16 ~ 20 次，在缺氧和发烧时，每分钟为 40 次。如果呼吸困难、呼吸次数减少，说明呼吸系统出现病变。超出或者低于正常呼吸次数都属于病变，要到医院检查。

4. 脉搏

正常人的脉搏每分钟为 70 ~ 80 次，身体好的人和运动员，低于 70 次。人在情绪激动时或者做剧烈活动后，脉搏会加快。休息和睡眠时，脉搏会变慢。



5. 排尿

正常人的尿为淡黄色。如果发现淡红色、红色或浑浊状且有脓性，都属于病变，应到医院检查，或许与急性肾炎、肾结核、肾结石、肾或膀胱肿瘤有关。

出现尿频、尿急，是泌尿系统或者肾出现炎症，或者与糖尿病有关。

成年男子纵欲过度容易引起血尿或者脓性浑浊尿。

长期服用霉素类药，造成肝脏受损而出现血尿；长期服用磺胺类药物，会使尿呈棕色；长期服用核黄素，尿液出现深黄色。

6. 指甲

从指甲上看健康状况好坏，关键在于看指甲的颜色、形状。健康的指甲平滑光亮，指甲面没有纵横沟纹，指甲上没有干扰斑，不偏斜，无凹陷或向上翘起现象。指甲占手指末节约 $3/5$ ，呈长方形拱起，顶端横径稍微大于基部横径。

指甲基部的白色就是民间俗称的甲白，位于各指中央对称，没有较大的偏移。

当所有的手指甲都有甲白时，人体的健康状况良好。若 10 个手指甲没有或者仅仅有一点甲白时，证明身体疲劳不堪或者患有疾病。正常人的甲白应该占指甲面积的 $1/5$ 左右，甲白太大或者全无都证明身体患有疾病。

指甲的生长情况和形态受机体变化的影响很大，从指甲的颜色，甲白是否正常，就能够看出是否健康或者正在患病。

7. 舌苔

通过观察舌苔的颜色，能够找出病灶的部位。

舌苔为白色，舌苔呈灰白色，十分干燥，证明胃口不好；如果舌尖上呈白色，证明胃粘膜有炎症；如果舌头中间呈白色，证明十二指肠有疾病；若舌头后面出现白色，证明大肠有炎症。

舌苔出现褐色，证明胆或许有疾病。舌苔发黄，证明肝功能有疾病。舌头有一层平滑发红或者黄厚舌苔证明肝有疾病。舌头肿胀发红，出现在左边，证明是胰腺炎；出现在右面，证明胆有疾病。舌苔颜色为青色，证明心脏或者肺有疾病。

舌头发干和皲裂，证明患有糖尿病。舌头后面发粘，证明患有肠溃疡。

舌头有烧灼感，或许是药物反应。舌下痛，可能是口部肿瘤的先兆。

8. 唇色

若双唇的颜色苍白，证明体虚、贫血。若上唇苍白，证明大肠出现疾病。若唇下苍白，证明是胃病。

唇的颜色为深红色，证明是肺炎、肺心病或者气喘病的先兆。

唇为紫色，可能是心血管性疾病，中风、肺心病和血栓等。

唇红肿，可能是过敏、发烧、营养不良和缺乏维生素等引起的。

若唇的颜色发黑，可能与消化系统有关系，由腹泻、腹胀、便秘等症引起的。

若唇上出现黑色斑块，可能是胃、肾机能出现病变。

若在唇边缘有色素沉淀，可能是肾机能出现病变。嘴唇干燥或者有皱纹，是过敏反应。

9. 口腔

牙龈出血是体内缺少维生素 C 引起的。要考虑其他的方面，例如局部牙周炎也会造成牙龈出血。

当嘴里经常感到干燥的时候，这种现象和糖尿病有关系，或者由体内缺钾引起。

若没有外伤，但嘴唇活动时却感到费劲了，或许是胰功能不