



“幸福矿工工程”健康丛书（二）

# 矿工健康 管理手册

今天篇——让矿工健康长寿的生活方式

★ 张子荣 张永智 刘永武 姜茂林 刘保军/编著 ★  
杨力教授总审定并强力推荐

如果等生病了去找医生，  
医生能给的帮助非常有限，  
即使治好了，病人也不能  
恢复到和病前完全一样。

 中国工人出版社



“幸福矿工工程”健康丛书（二）

# 矿工健康管理手册

今天篇——让矿工健康长寿的生活方式

张子荣 张永智 刘永武 姜茂林 刘保军 编著

杨力教授总审定并强力推荐

 中国工人出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

矿工健康管理手册. 今天篇: 让矿工健康长寿的生活方式 / 张子荣等编著. —北京: 中国工人出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5008-4664-2

I. 矿… II. 张… III. 矿工—保健—手册 IV. R135-62  
R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031834 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京市鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62379038 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 10 月第 2 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 14.25

定 价: 120.00 元 (全三册)

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



神华康城入住暨二期工程开工典礼



榆家梁煤矿家属寄语 共筑安全网



集体婚礼



大柳塔煤矿建矿20周年后勤服务洗衣房

## 《矿工健康管理手册》编委会

编委会主 任：孙文健

编委会副主任：翟桂武 姜重山

编委会顾 问：张春耀 吉 庆 申 林 朱 瑜  
伊 烈

编委会成 员：（按姓氏笔画排列）

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王建平 | 王文飞 | 王明权 | 田爱民 |
| 付俊元 | 冯巨光 | 刘永武 | 刘保军 |
| 刘小奇 | 刘仲田 | 孙胜利 | 张永智 |
| 张子荣 | 张奋勇 | 张天罡 | 陆维平 |
| 陈 毅 | 陈培清 | 吴术升 | 杨永红 |
| 杨根喜 | 姜茂林 | 贺兆宽 | 贺 荔 |
| 郝存世 | 赵君堂 | 贾华强 | 贾玉柱 |
| 高会武 | 高大鸣 | 莫建京 | 党孝义 |
| 梁德森 | 梁 梅 | 黄如意 | 黄晓斌 |
| 隋国文 | 崔 峥 | 韩浩波 | 彭尚智 |
| 尤努斯 | 沙力  |     |     |

健康是幸福的，  
矿工的健康应得  
到全社会的关注。

濮洪九

2010.2.26

## 出版前言

科学发展观的本质和核心是以人为本。坚持以人为本，就是要把人民的利益作为一切工作的出发点和落脚点，不断满足人们的需求和促进人的全面发展。

对煤炭企业而言，就是要以人的安全为本、以人的健康为本、以人的幸福为本。

2008年时任神华集团公司总经理的张喜武就提出“要让神华的采煤工人成为全国煤矿工人中最幸福的人”。神东煤炭集团有限责任公司率先开始全面实施“幸福矿工工程”，是国内首家开展此项目的企业。

幸福是什么？每个人都有自己对幸福的定义，一百个人就可能会有一百种对幸福的理解。有人认为吃穿不愁是幸福；有人认为端着铁饭碗是幸福；有人认为金榜题名是幸福；有人认为花前月下是幸福……

我们煤矿工人呢？最大的幸福是安全，安全之外呢……最大的幸福就是健康！安全与健康是我们矿工最大的福利！是我们幸福的前提和保障。

近几年全国每年因为慢性病死亡 700 万人左右，是全国各行各业各类安全事故死亡（包括交通事故）的 70 倍；即便是作为高危行业的煤矿企业，每年在职矿工因为慢性病死亡的人数也远远超过安全事故。

俗话说身体是革命的本钱，健康不是全部，但失去了健康就等于失去了一切。健康就是企业的生产力，就是经济效益；我们在追求事业、追求幸福的同时，切莫“忙”坏了自己的身体，切莫让“忙”忽略了健康，人的生命只有一次，容不得半点悔悟，只有顺应自然规律，尊重科学才能达到长寿的目的，也就是说：我们每一个人的健康都是来自锻炼，来自健康的饮食，来自劳逸结合，来自我们有一个好的心态。矿工的健康，企业重视和加强管理是一方面，但更重要的是我们矿工自己要养成良好的生活饮食习惯。虽然生活水平的提高，但是我们还有不少矿工兄弟姐妹们缺乏正确的健康理念和养生保健意识。

我们所说的养生其实就是一种治未病，自己才是最好的医生，不要有了病，才把生命当成一回事，特别是那些处在健康边缘的人群，更要重视养生保健，要时刻提醒自己“想要不生病，预防是关键”。

期望每一位矿工都能拥有健康的身体，能够及时地检查自己的身体状况，只有做到自身健康无隐患，岗位安全无隐患，才是实现本质安全的最有效的途径。因此，我们的企业，我们的矿工要深刻领悟，只有“健康了，才会更

安全”的道理，才能更好的为企业发展、国家富强奉献我们的光和热。这套“幸福矿工工程”健康系列丛书的出版，就是向矿工及家属、后勤服务人员普及必要的健康知识，有不足之处，敬请读者批评指正。

在此特别感谢中国工程院院士陈君石教授、中国营养学会理事长葛可佑教授、中国营养学会副理事长杨月欣教授、中国营养学会理事杨晓光教授、达能营养中心主任张国雄教授、卫生部首席健康专家洪昭光教授、美籍华人著名健康专家王哲先生、中国煤炭经济研究会朱瑜理事长、中国职业安全健康协会伊烈副理事长、包头营养协会许秀举教授等国内 30 多位知名专家为本书提供的指导和帮助；感谢中国工人出版社，感谢北京博爱天使出版顾问有限公司董保军、张天罡及全体员工为本书的出版付出的辛勤劳动。

总审稿人杨力教授是中国中医科学院研究生院教授、中国首席养生专家、北京《周易》研究会会长、国学大家、著名中医学家、著名易学家、中国医易学创始人、易经养生法开创者；杨力教授学识渊博，精通文史哲医和养生文化，从事研究生《黄帝内经》、《易经》教学二十八年，近十年来全身心投入中医养生文化的传播和普及，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗余力，其中医养生公益讲座已在全国巡讲近千场，包括中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、《晚晴》、《身边》等栏目，深受老百姓喜爱。中医养生著作《杨力养生 23 讲》、《杨力四季养生谈（增补本）》、《杨力抗衰老 36 计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》、《杨力揭秘易

经养生智慧》、《易经养生法》、《杨力讲饮食与营养》、《阴阳平衡健康一生》、《最好的健康给孩子》、《最好的健康给父母》等三十余部养生专著已走进千家万户。她把有五千年历史的中华民族传统养生经验进行了升华、提炼，对中华养生学作出了杰出的贡献。一部百万字巨著《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达20万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位，其累计出版著作字数已达到两千多万字。

也借此机会向大家说明，本套书的收益将用于矿工健康管理事业。

## 序言：矿工的健康是金子

提起矿工首先让人联想到的是矿工的安全问题，其实现在最让人堪忧的是矿工的健康问题。矿工们长期在矿井下工作，矿井粉尘多、空气污染严重、湿度大、温度低，矿工们还要弯着腰，屈着腿，整天起早贪黑去上班，白天看着太阳，所以有不少矿工过早得了职业病，对健康影响很大。但当今对矿工健康威胁更大的是他们没有健康防病意识。过去，工人们吃不饱，穿不暖，如今在共产党的领导下工人们的生活水平日益提高，工人们的生活好了，吃的好了，于是各种威胁健康的高发病如高血脂、脂肪肝、高血压，冠心病、糖尿病、癌肿……也跟着来了，使矿工们不知不觉地被疾病缠身，中年猝死的情况时有发生。加之，许多工人没有养成良好的生活习惯，存在着许多健康误区，严重地影响了矿工的身体健康，使矿工们的身体健康每况愈下。所以我们应该呼吁矿工们关注身体健康，防止疾病过早袭来已是刻不容缓！

就是在这样关注矿工健康迫在眉睫的形势下,《矿工健康管理手册》应运而生,全书共三部,第一部《昨天篇——矿工健康大盘点》,对矿工过去的健康状况作了严谨的调查统计,从中总结经验和教训;第二部《今天篇——让矿工健康长寿的生活方式》是对当前矿工健康问题的调查总结,从中发现问题;第三部《明天篇——健康生活让矿工无病一身轻》是从矿工的过去、现在提出今后的健康管理,疾病发现及养生防病的理念。

全套丛书有专业人员的指导和顶级专家的审定,以及有关领导的大力支持,所以,全书有严格的科学性和实用性,确是一部难得的矿工健康指导手册。希望此书能做到家喻户晓,人手一册,并为矿工的健康带来福音。

最后,祝愿祖国伟大的矿工父老兄弟姐妹们身体健康,为中国及世界做出更大的贡献!

杨力

2010.2.25 于北京

# 目 录

## 改变观念与习惯,健康自然来

|                     |    |
|---------------------|----|
| 来自世界长寿地区的启示 .....   | 2  |
| 健康是金 .....          | 13 |
| 多数疾病都是自找的 .....     | 16 |
| 慢性病是慢慢病的 .....      | 19 |
| 癌症是慢性病的累积 .....     | 23 |
| 廉价的预防胜于昂贵的治疗 .....  | 27 |
| 尽早改变不良习惯 .....      | 30 |
| 每个人都要有正确的健康观念 ..... | 35 |

## 来自食物的危害

|                      |    |
|----------------------|----|
| 易得病的酸性体质都是吃出来的 ..... | 38 |
| 长期吃香的喝辣的,脾气跟着长 ..... | 42 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 高蛋白饮食给身体带来的重荷 .....  | 52 |
| 身体堆满了有害的胆固醇 .....    | 56 |
| 过量食肉带来的危害 .....      | 62 |
| 吃下的食物成为肝脏解不了的毒 ..... | 65 |
| 长期吃得过饱，体内竟缺钙 .....   | 74 |
| 肠胃不堪重负变得紊乱 .....     | 78 |

### 日常饮食与生活的好习惯

|                    |    |
|--------------------|----|
| 顿顿七八分饱，健康活到老 ..... | 82 |
| 什么都要吃，但是适可而止 ..... | 85 |
| 饭前喝汤，减肥又健康 .....   | 88 |
| 牛奶是最好的壮骨钙片 .....   | 93 |
| 食物乱搭配，如同吃砒霜 .....  | 96 |

### 健康饮食要从孩子开始

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一份中小学生学习健康调查分析 .....  | 100 |
| 预防“富贵病”应从儿童做起 .....   | 109 |
| 吃出一个聪明孩子 .....        | 111 |
| 家有小胖子怎么办？ .....       | 115 |
| 怎样烹制才能保持食品中的营养？ ..... | 118 |
| 小学生每日的营养安排 .....      | 122 |
| 中学生每日的营养安排 .....      | 125 |

### 不要被生活中的这些陷阱绊倒

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 食品中的添加剂有不良影响 ..... | 130 |
| 炒货食品中的重金属 .....    | 136 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 腌制品中有很多致癌物 .....      | 139 |
| 常食油炸食物易得癌症 .....      | 140 |
| 不能不说的牛奶秘密 .....       | 143 |
| 昧心餐馆拿地沟油炒菜 .....      | 145 |
| 精米细面吃多了易缺维生素 .....    | 147 |
| 三餐安排不合理 .....         | 149 |
| 饮食口味偏咸带来的危害 .....     | 154 |
| 认为吃肉比吃蔬菜更有营养的误区 ..... | 157 |
| 怕浪费吃剩饭 .....          | 159 |
| 自以为吃了夜宵睡得安稳 .....     | 162 |
| 饮酒无度 .....            | 165 |
| 吸烟成瘾 .....            | 171 |
| 作息无规律 .....           | 178 |

## 食堂后勤人员必读

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 食物加工过程的卫生状况 .....  | 186 |
| 油、盐使用过多成重大隐患 ..... | 189 |
| 浪费成一大重要问题 .....    | 191 |
| 营养配餐是否科学 .....     | 205 |

## 附录：食物营养成分表

# 改变观念与习惯,健康自然来

## 本章寄语

神东矿区的矿工为什么10年时间发病率及死亡率上升这么快,我们都应该认真反思、检讨,检查哪里出了问题。当然,疾病与空气污染、生存环境等等都有直接的关系。但主要的原因是什么呢?

在这里,我们首先要提到一个很重要的内容,就是观念问题。我们的观念必须转变。

什么叫做观念转变呢?我们要认识到现在人类有这么多种各种各样的疾病,归根结底就是生活方式的不文明造成的。如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以少得病,可以使高血压减少55%,脑卒中减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少33%,人类的平均寿命延长10年以上,而且不用花多少钱。

要想有个健康的身体,首先让我们从改变错误的观念做起。