

新闻工作者 健康安全手册

邵美泽题



XINWENGONGZUOZHE
JIANKANGANQUANSHOUCE

新闻出版总署报刊服务中心组织编写

中国民族摄影艺术出版社

新闻工作者健康安全手册

新闻出版总署报刊服务中心组织编写

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新闻工作者健康安全手册/新闻出版总署报刊服务中心编. —北京:中国民族摄影艺术出版社,2005. 11

ISBN 7 - 80069 - 708 - 8

I. 新... II. 新... III. 新闻工作者—保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127846 号

新闻工作者健康安全手册

编 著:新闻出版总署报刊服务中心组织编写

责任编辑:金成基

责任校对:孙瑞芝

出 版:中国民族摄影艺术出版社

印 刷:北京市登峰印刷厂

出版时期:2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:20

字 数:279 千字

书 号:ISBN 7 - 80069 - 708 - 8/Z · 66

定 价:32 元

版权所有 侵权必究

前 言

目前社会上普遍存在的一种说法是，新闻职业已成为仅次于矿工、警察的第三危险职业。不管这种说法是否准确地反映了新闻职业的危险程度，但许多新闻都是新闻工作者用心血、汗水、危险甚至生命换来的。

时下还有一种更普遍的说法，就是新闻从业人员的亚健康状况比普通人整整提前了十年。这种说法应该说反映了新闻从业人员的健康状况和生存状态。

新闻工作者所从事的是高强度的脑力劳动与体力劳动相结合的工作，按一些新闻工作者的形象比喻，就是如牛（news 的谐音）一般勤奋、苦干，象陀螺一样转个不停。

新闻工作者成年累月的超负荷工作，是靠吃身体老本、靠提前透支健康、甚至浓缩生命来实现的。既令人敬佩，又令人痛心。

新闻工作者健康安全状况不佳是不争的事实，我们能为他们的健康安全做些什么呢？

国际医学专家对全球疾病现状进行研究后指出，在致病因素和疾病防治中，遗传因素占 15%，社会及自然因素占 17%，医疗因素占 8%，而个人的行为、生活方式占 60%。由此可见，许多疾病是由个人的不良生活方式引起的。换句话说，绝大多数疾病完全可以通过改变不良生活方式，改善社会生活环境及医疗保健条件来预防其发生发展。特别需要指出的是，只要改变个人不科学的生活方式，就可以有效预防许多疾病的出现。因此，昂贵的医疗条件不如廉价的预防。

人类迈入二十一世纪,健康概念已经由无病就是福向重视生命质量转变,由预防疾病向积极地促进健康转变。

鉴于此,我们组织专家编写了《新闻工作者健康安全手册》一书。在该书编写过程中,我们力求编写出自己的特色,即既突出对新闻职业的针对性、权威性,又体现科学性、实用性,同时还注重可读性、趣味性,努力做到形式新颖、通俗易懂、内容丰富。相信该书对新闻从业人员的健康及安全能起到积极的作用。

该书在编写过程中,得到了全国各地新闻界同行朋友的大力关心、支持和鼓励。中国记协主席邵华泽十分关心该书的编辑和出版,并为该书题写了书名;卫生部原副部长、著名呼吸道专家、我国首席健康教育专家殷大奎担任了该书的顾问,认为该书的出版为新闻界朋友做了一件大好事;海军总医院胸外科主任、第二军医大学海军临床医学院教授张载高,中华医学会杂志社副社长姜永茂在百忙之中为该书审了稿;中国记协、新闻出版总署等单位的有关领导为该书的出版做了大量工作。在此一并感谢!

新闻工作者的健康和应该引起包括媒体在内的全社会的关注,尤其是应该引起新闻工作者自身的重视。本着为新闻单位服务的精神,我们组织专家编写这本手册,旨在对于新闻工作者的健康及安全给予科学的指导,希望通过我们的努力,为新闻工作者的健康和安全的添砖加瓦。由于时间较紧,水平有限,不足之处在所难免,敬请广大新闻工作者及专家给予指教。

编者

2005年11月



CONTENTS

目 录

NO.1 传媒机构有责任关心新闻工作者的健康	1
一、中国传媒快速发展,新闻工作者功不可没	2
二、中国传媒要迎接新一轮竞争,新闻人才是关键	3
三、只有健康才是新闻工作者的坚强后盾	3
四、媒介机构有责任有能力关心新闻工作者的健康	4
五、媒介机构应该奖励健康的新闻工作者	5
六、给媒介机构的一些健康投资建议	5
NO.2 新闻工作者,您的健康严重透支了	7
一、传媒掌舵人,您太忽视自己的健康了	8
二、新闻工作者,您太累了	9
三、新闻工作者,您的健康严重透支了	10
四、对照一下,亚健康有没有找上您	13
五、新闻工作者,您太需要了解健康知识了	14

六、新闻工作者,不健康就是您的错	14
七、新闻工作者,健康就掌握在您自己手中	15
NO.3 健康概念“升级换代”	17
一、新闻工作者如何自测健康	19
二、对照 WHO 的健康标准,您健康吗	19
三、健康的四个层面和四个因素	21
四、健康金字塔,塔下四种人	21
五、男性新闻工作者四十,十面埋伏	22
六、女性新闻工作者四十,如花如梦	23
七、40 岁以前男性新闻工作者健康投资重点	23
八、41—60 岁男性新闻工作者健康投资重点	24
九、60 岁以上男性新闻工作者健康投资重点	25
十、40 岁以前女性新闻工作者健康投资重点	25
十一、41—60 岁女性新闻工作者健康投资重点	26
十二、60 岁以上女性新闻工作者健康投资重点	27
NO.4 心脑血管疾病,新闻工作者健康的“第一杀手” ...	29
一、哪些因素诱发心脑血管疾病	30
二、心脑血管病患者如何自我监测和保护	31
三、哪些食物可预防心脑血管疾病	32
四、如何预防心肌梗死	33
五、如何警惕中青年新闻工作者猝死	34
六、心脑血管疾病的坏兄弟之一——高血压	35
(一)什么是理想而安全的血压	35
(二)如何早期发现高血压	36
(三)如何掌握测压知识,确诊自己血压高	36
(四)高血压患者的治疗	38
(五)高血压患者如何进补	39
(六)高血压的其他疗法	40

(七)高血压病患者怎样进行锻炼	41
(八)预防高血压关键从自我做起	42
七、心脑血管疾病的坏兄弟之二——高血脂	44
(一)什么是血脂	44
(二)理想的血脂水平	45
(三)高血脂的危害	45
(四)如何防治高血脂	46
(五)如何在生活中控制高血脂	47
(六)高血脂症的运动疗法	48
(七)高血脂患者的保健食品	49
(八)高血脂症常识解答	53
八、心脑血管疾病的坏兄弟之三——糖尿病	56
(一)糖尿病症状	56
(二)糖尿病的诊断标准	57
(三)糖尿病的预防	58
(四)糖尿病的治疗原则	58
(五)糖尿病的食疗	58

NO.5 新闻工作者常患病症——新闻工作者

健康的职业杀手	61
一、慢性疲劳综合症	62
(一)什么是慢性疲劳综合症	62
(二)慢性疲劳综合症的症状	62
(三)慢性疲劳综合症的诊断标准	63
(四)慢性疲劳综合症的早期表现	63
(五)慢性疲劳综合症的防治	64
二、慢性腰肌劳损	64
(一)什么是慢性腰肌劳损	64
(二)引起慢性腰肌劳损的原因	65
(三)慢性腰肌劳损的诊断要点	65

(四)慢性腰肌劳损的治疗	66
(五)慢性腰肌劳损的自我保健	66
(六)慢性腰肌劳损的运动疗法	67
(七)慢性腰肌劳损的预防	68
三、颈椎病	68
(一)什么是颈椎病	68
(二)颈椎病的治疗	69
(三)颈椎病的预防	69
(四)颈椎病患者的保健	70
(五)预防颈椎病注意事项	72
四、肩周炎	73
(一)什么是肩周炎	73
(二)肩周炎的临床表现	73
(三)肩周炎的诱发因素	74
(四)肩周炎的治疗	74
(五)肩周炎的自我按摩	75
(六)肩周炎的预防保健	76
五、前列腺炎	77
(一)什么是前列腺炎	77
(二)前列腺炎症状	77
(三)前列腺炎的发病原因	78
(四)前列腺炎治疗原则	78
(五)前列腺炎的预防	79
六、消化道功能紊乱	80
(一)消化道的功能	80
(二)什么是消化道功能紊乱	80
(三)消化道功能紊乱的症状	81
(四)消化道功能紊乱的病因	81
(五)消化道功能紊乱的治疗预防	81
七、消化性溃疡	82

(一)什么是消化性溃疡·····	82
(二)消化性溃疡的发病状况·····	82
(三)消化性溃疡的病因·····	83
(四)消化性溃疡的症状·····	84
(五)消化性溃疡的治疗·····	84
(六)消化性溃疡的预防·····	84
八、痔疮·····	85
(一)什么是痔疮·····	85
(二)痔疮的病因·····	85
(三)痔疮的症状·····	86
(四)痔疮的治疗·····	86
(五)痔疮的预防和食疗·····	87
九、便秘·····	88
(一)什么是便秘·····	88
(二)便秘的病因·····	88
(三)便秘的治疗及食疗·····	89
(四)便秘的预防·····	89
十、眼部疾病·····	89
(一)为什么长时间使用电脑会出现眼睛干涩·····	90
(二)电脑对眼睛可能造成的伤害·····	90
(三)如何预防和减少电脑对眼睛的伤害·····	91
(四)用眼过度者的饮食选择·····	92
(五)您的用眼习惯正确吗·····	92
十一、腕关节综合症·····	93
(一)腕关节综合症的一般治疗·····	94
(二)腕关节综合症的手术治疗·····	95
(三)腕关节综合症的预防·····	95
十二、失眠症·····	96
(一)失眠是很常见的症状·····	96
(二)如何对待失眠·····	97

(三) 睡眠基本原则	98
(四) 如何提高睡眠质量	99
(五) 科学的睡眠卫生包括哪些内容	99
(六) 睡眠对卧室的要求	100
(七) 噪声是干扰睡眠的重要因素	101
十三、乳腺增生	101
(一) 乳腺增生的病因及潜在危险	101
(二) 乳腺增生的症状	102
(三) 乳腺增生的治疗	102
(四) 乳腺增生的预防及食疗	102
十四、子宫肌瘤	103
(一) 子宫肌瘤的病因	104
(二) 子宫肌瘤的症状	104
(三) 子宫肌瘤的治疗	104
(四) 子宫肌瘤的预防和食疗	105
十五、宫颈炎	105
(一) 宫颈炎的病因	105
(二) 宫颈炎的症狀	106
(三) 宫颈炎的治疗	106
(四) 宫颈炎的预防及食疗	106
NO.6 新闻工作者健康守护神之一——学会减压	109
一、压力过大是影响新闻工作者健康最严重的问题之一	110
二、新闻工作者面临哪些压力	111
三、新闻工作者如何快速放松和减压	112
四、心理健康五个有	119
五、如何保持平和心态	125
六、好心态来自三个快乐	126
七、如何看心理医生	127

NO.7	新闻工作者健康守护神之二——运动锻炼	133
一、	运动量不足是影响新闻工作者健康最严重的问题之二	134
二、	生命需要运动	134
三、	锻炼三要素	135
四、	尽量做到每天消耗量与摄入量的平衡	137
五、	适合新闻工作者锻炼的种类	141
六、	办公室里如何锻炼身体	144
七、	让身体保持活力	146
八、	新闻工作者,您会健身吗	148
NO.8	新闻工作者健康守护神之三——合理膳食	151
一、	饮食不均衡是影响新闻工作者健康最严重的问题之三	152
二、	合理膳食十个字	152
三、	膳食平衡是健康的基础	157
四、	我国的传统膳食结构是非常合理的	162
五、	胡吃海喝贻害无穷	163
六、	油炸食品有损健康	163
七、	“沙发土豆文化”危害健康	164
NO.9	新闻工作者健康守护神之四——戒烟限酒	167
一、	烟酒过度是影响新闻工作者健康最严重的问题之四	168
二、	呼吸道系统的防御功能	168
三、	保护生命之树的“叶绒”,戒烟是当务之急	171
四、	吸烟对人体的其他危害有多大	173
五、	酒为百药之长,饮必适量	175
六、	酒精对人体的危害有多大	175
七、	过量饮酒伤身更伤脑	176
八、	烟酒同行危害更大	177
九、	吸烟和酗酒对皮肤的影响	178

NO.10	新闻工作者健康守护神之五——定期体检	181
	一、体检意识淡漠是影响新闻工作者健康最严重的问题之五	182
	二、新闻工作者,您体检了吗	182
	三、用简单的方法做初步筛检	183
	四、体检前应注意什么	184
	五、抽血前应注意的事项	184
	六、女性必须知道的宫颈涂片检查	185
	七、眼科检查不可小视	185
	八、耳鼻喉检查乾坤大	186
	九、X光检查	187
	十、超声波检查	187
	十一、骨质密度检查	188
	十二、新闻工作者健康管理六步骤	189
	附:新闻工作者有关体检知识问答	190

NO.11	夜班工作者自我保健 用脑过度的自我保健	
	当前保健中常见的误区	193
	一、夜班工作者自我保健	194
	(一)熬夜的五大害处	194
	(二)熬夜容易产生的后遗症	195
	(三)夜班工作者如何健康地熬夜	196
	(四)夜班工作者的药膳调养	197
	二、用脑过度的自我保健	198
	(一)心理疲劳与用脑过度	198
	(二)新闻工作者大脑保健五要素	199
	(三)人的脑细胞需要8种营养素	201
	三、新闻工作者当前保健中常见的误区	201

NO.12	新闻工作者,请系好您的“安全带”	207
	一、新闻工作者的安全状况不容乐观	208

二、记者频频被打值得高度关注	209
(一)记者被打事件此伏彼起	209
(二)记者为什么屡屡挨打	211
(三)记者首先要认清楚自己的角色	213
(四)在舆论监督采访中记者如何自我保护	215
(五)记者保护自己的法律途径	219
三、新闻工作者如何避免新闻纠纷	222
(一)新闻纠纷的种类	223
(二)隐性采访的底线意识	224
(三)规避新闻纠纷的方法	225
(四)《焦点访谈》舆论监督的成功做法	227
四、新闻工作者外出采访及遇到突发事件的自救知识	233
(一)新闻工作者带笔记本电脑外出采访应注意的事项	234
(二)新闻工作者需要野外露营怎么办	235
(三)新闻工作者野外采访被毒蛇咬伤怎么办	236
(四)新闻工作者野外采访发生骨折或脱臼怎么办	236
(五)新闻工作者野外采访发生食物中毒怎么办	236
(六)新闻工作者野外采访迷路怎么办	236
(七)新闻工作者野外采访遇到打雷怎么办	237
(八)新闻工作者野外采访遇到猛兽怎么办	238
(九)新闻工作者采访途中遇到泥石流怎么办	239
(十)新闻工作者采访途中遇到洪水怎么办	240
(十一)新闻工作者采访途中遇到火灾怎么办	241
(十二)新闻工作者采访途中遇到海啸怎么办	242
(十三)新闻工作者采访途中遭遇森林火灾怎么办	243
(十四)新闻工作者采访途中遇到沼泽流沙怎么办	244
(十五)新闻工作者采访途中遇到地震怎么办	246
(十六)新闻工作者采访途中遇到雪崩怎么办	247
(十七)新闻工作者采访途中遇到劫匪怎么办	248
(十八)新闻工作者采访途中遭遇恐怖分子劫持怎么办	249

(十九)新闻工作者采访途中遇到发生有毒气体泄漏怎么办	250
(二十)新闻工作者在公共场所采访遇到拥挤踩踏情况时怎么办	250
(二十一)新闻工作者采访过程中遇到被建筑物隐埋怎么办	251
(二十二)新闻工作者采访过程中遇到瓦斯爆炸怎么办	251
(二十三)新闻工作者采访过程中遇到发生井下冒顶怎么办	252
(二十四)新闻工作者采访过程中遇到井下透水怎么办	252
(二十五)新闻工作者外出采访遇到交通事故怎么办	253
(二十六)新闻工作者外出采访药箱自备和管理	254
五、新闻工作者到国外采访应该注意的事项	258

NO. 3 老一辈党和国家领导人的保健养生之道..... 269

一、毛泽东的“制衡”养生之道	270
二、朱德的运动养生之道	272
三、邓小平的保健养生之道	275
四、陈云的营养养生之道	277
五、宋庆龄的爱心养生之道	280

主要参考资料 283

附：新闻工作者每天摄入量与体育锻炼运动量建议表 ... 287

NO.1

传媒机构有责任关心 新闻工作者的健康



一、中国传媒快速发展,新闻工作者 功不可没

改革开放以来,大众传播媒介在推动改革、扩大开放、促进经济发展、推动和谐社会建设、启迪民智、开化风气等方面发挥了不可代替的作用。在宣传改革开放的同时,大众传播媒介本身也得到了迅猛发展,传媒是中国最有活力的产业之一。中国的大众传播市场已经初步形成了繁荣兴旺、丰富多样、健康有序的格局。

中国的大众传播媒介能出现今天这样的喜人局面,除了党对媒介工作的正确领导、社会经济的快速发展作支撑之外,一批见多识广、消息灵通、目光敏锐、见解深刻、立场坚定、头脑冷静、敬业爱岗的新闻工作者立了大功。媒介新闻工作者的工作十分繁重,为了完成党和人民交给的新闻工作任务,他们常常加班加点,夜以继日,连续工作,鲜有暇余。为了掌握第一手真实的新闻素材,为了第一时间抢发新闻,记者们常常不畏艰辛,不怕困难,深入到各种现场甚至是矛盾中去,工作节奏十分紧张。为了给受众提供更多的新闻信息,为了编出更多的独家新闻、更有力度的自家新闻,编辑们常常在选题策划上绞尽脑汁,日思夜想。奋斗在广告、发行、印刷、后勤保障、经营管理等岗位上的新闻工作者同样付出了极大的心血和汗水。

在新闻工作者的辛勤工作和不断努力下,广大受众在获取新闻信息的同时,更是得到了思想上的启迪、知识上的收获、精神上的陶冶、心灵上的愉悦、情感上的享受、乃至伦理道德上的升华。媒介的新闻工作者无疑是一支思想正派、作风过硬、善打硬仗、敢于奉献的特殊群体,受到了广大受众的尊敬和厚爱。