

建筑农民工文化生活

保健篇·维权篇

北京土木建筑学会 编著

冶金工业出版社

建筑农民工文化生活

保健篇·维权篇

主 编 北京土木建筑学会

冶金工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

建筑农民工文化生活/北京土木建筑学会编. —北京:
冶金工业出版社, 2006. 2

ISBN 7-5024-3925-0

I. 建... II. 北... III. 文艺—作品综合集—中国
—当代 IV. I219

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010024 号

出版人 曹胜利(北京沙滩嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009)

责任编辑 肖 放

三河市三佳印刷装订有限公司印刷; 冶金工业出版社发行; 各
地新华书店经销

2006 年 2 月第 1 版, 2006 年 2 月第 1 次印刷

850mm×1168mm 1/64; 15.75 印张; 496 千字

50.00 元(全套共五册)

冶金工业出版社发行部 电话:(010)64044283

传真:(010)64027893

冶金书店 地址:北京东四西大街 46 号(100711)

电话:(010)65289081

(本社图书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

前 言

建筑业做为国民经济支柱产业,在我国经济发展中占有举足轻重的地位。作为传统的劳动密集型行业,从业人员近四千万人,其中农民工约三千二百万,他们在自己的岗位上,不畏辛苦,辛勤劳作,用滴滴汗水绘画着祖国的美丽;用块块砖瓦构建着祖国的辉煌。

然而,在这个创造着奇迹的群体里,他们既承受着工作上的责任和压力,又缺乏正常的社会交往,精神生活极度匮乏。

为了提高建筑农民工的文化生活水平,根据从事在建筑行业第一线的农民工的现实生活为素材,我们组织编写了《建筑农民工文化生活》系列丛书。该丛书主要包括诗歌篇、小说曲艺篇、古建人物篇、保健维权篇、漫画篇五个分册。分别以诗歌、散文、曲艺、相声、快板、小说、字画、谜语、民工歌谣等不同形式,为农民工提供了一个精神文明的窗口。图书语言简洁、通俗易懂;内容丰富多彩,不乏轻松幽默。从法律常识、医疗保健、农民工维权、安全施工等方面,帮助农民工提高业务水平和法律意识,丰富农民工

的业余生活,具有很强的教育性、指导性和可读性。

本书在编辑整理过程中,受到了有关领导的热切关注,同时也得到了工人朋友们的大力支持,在此表示衷心感谢!另外,由于部分作者地址变动或其他原因,未能及时支付稿酬,敬请谅解,并请作者与出版社联系。

编 者

2006年2月

目 录

第一部分 保健篇

现场急救

工地常用几种止血法	邓 儒 (3)
腰部急性扭伤的处理	吴贤仁 (5)
工地急救十个“不可”	王起志 (8)
施工现场的触电预防与急救	孙光庆 (10)
亚硝酸钠中毒的工地抢救	陈培儒 (16)
如何拨打“120”准确呼救	付海锋 (19)
断肢现场保护	颜德宽 (21)
骨折怎么办?	穆良友 (24)
眯了眼怎么办?	张砚亭 (25)
中暑急救和预防	任冠雄 (27)

疾病防治

建筑工人冬季皮肤保护	贝国新 (33)
建筑工人怎样防治腰痛	白宝成 (37)
电焊工为什么易得电光性眼炎	吴贤仁 (39)

保健篇·维权篇

石灰灼伤的防治	邓 儒 (41)
有毒建筑涂料对人体的危害	邱志坚 (43)
瓦工怎样预防腰部疲劳	穆良友 (45)
漆性皮炎防治	张哲夫 (47)
防治沥青的伤害	邓 儒 (48)
夏天怎样安排职工的饮食	姜金渭 (50)
止牙痛四法	薛 钢 (52)
初冬谨防冻疮	王树元 齐来坦 (54)
如何预防脑卒中	吴贤仁 (57)
了解甲肝预防甲肝	伍四卫 (59)
疲劳是哪些疾病的信号	卞阿根 (61)
维生素类药物应在饭后服	刘谊人 大白 (62)

养 生 保 健

高温季节谈建筑工人的营养与膳食	周士元 (64)
上夜班工人应怎样自我保健	何仲愿 (66)
收工归来烫烫脚	何仲愿 (68)
休息要得法	乔晓霞 (69)
中年人恢复精力的绝招	张兴国 (70)
暴饮暴食易生胰腺炎	吴贤仁 (72)
化解恶劣情绪的几种方法	张兴国 (74)
保护心脏十诀窍	安长军 (76)

健脑三字经	刘谊人	王丽芳 (78)
调味品的保健功能	李荣森	孙良忠 (80)
你需要吃什么	刘谊人	(81)
早睡早起可防癌	付海艳	(83)
心理防护四诀	徐厚裕	(85)
听音乐可改善心脏功能	杨海龙	(87)
人体器官何时检查好	薛 钢	何云江 (89)
科学时尚健身法	薛 钢	刘喜梅 (91)
科学步行三、五、七	刘谊人	毛 毛 (93)
水果不能代替蔬菜	邸志坚	(94)
科学养生三字经	薛 钢	张舍冷 (95)
平安渡过更年期	吴家干	赵 霞 (97)

第二部分 维权篇

农民工权利

农民工工资	(102)
农民工劳动合同	(109)
农民工工伤事故	(121)
农民工劳动时间	(133)
农民工保险	(138)

农民工义务

农民工应当履行的义务	(142)
------------------	-------

农民工维权

农民工如何维护自己的权利	(147)
不要到非法职业介绍机构求职	(158)
劳动者在平时的工作中应注意保留有关证据	(160)
维护自身权益要注意法定时限	(162)
劳动者应依法享受劳动保障权利	(164)
劳动保障监察举报电话	(168)

附录

中华人民共和国劳动法	(172)
------------------	-------

第一部分

保 健 篇

现场急救

工地常用几种止血法

邓 儒

1. 一般止血法：一般伤口小的出血，可将局部清洁消毒，撒上云南白药或其它止血药粉少许，然后用消毒纱布块、胶布粘贴或绷带较紧地包扎局部即成。

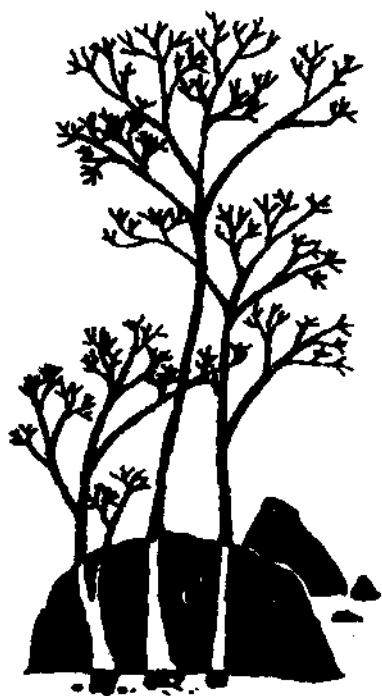
2. 指压止血法：用拇指压迫出血的血管上端，使血管被压闭住，以断血流而止血。采用这种方法，救护人员必须熟悉各部位血管出血的压迫点，如头面部出血，可据情压颈部及耳前耳后。如四肢出血，上肢压腋窝、肘窝及手腕部；下肢压股内侧、腘窝、脚腕等处，这是最适用的有效止血法，但压迫时间不宜过长，以防意外。

3. 加压包扎法：是用纱布、棉花等做成软垫，放在伤口上，再加绷扎，来增强压力达到止血的方法。加压止血是直接放在伤口上，因此，要注意垫子的清洁消毒，以免引起感染。

4. 止血带止血法：适用于四肢较大的血管破裂，如大的动脉破裂，采用其它方法不能止血时，使用止血带，靠带

• 4 • 保健篇 • 维权篇

子的力量将出血的血管上端勒闭住,以阻断血流而止血。这种方法效果较好,但有很大的缺点,就是压力比较大,容易勒伤局部组织。而在结扎止血带以下的部位,因血流阻断,组织造成缺血,时间一久,容易引起组织坏死。甚至残废。如果扎结的力量小了,对组织损伤小却容易达不到止血的目的。所以在万不得已的情况下才采用止血带止血法,并每隔几分钟要松开一次,以免造成不良后果。



腰部急性扭伤的处理

吴贤仁

许多人在工地上干活时,常常因姿势不正确或动作不协调,导致腰部急性扭伤。从病理角度讲,急性腰扭伤大多为肌肉、筋膜、韧带、关节囊等组织产生撕裂伤,肌腱及韧带纤维部分断裂与滑脱移位,关节突然错位等。因此,一旦发生急性腰扭伤,一定要进行及时、正确的处理。不然,往往会演变为慢性腰痛,影响正常的生活。

腰部发生急性扭伤后的正确治疗方法是:在伤后 1~2 天内应用冷敷。因为对早期因肌肉、韧带、关节囊等软组织及血管破裂引起的出血肿胀,冷敷可以使受伤的血管收缩,防止继续出血,减轻肿胀,有止痛作用,同时应减少腰椎活动,使肌肉放松,为撕裂的软组织修复、渗液与瘀血疏散或吸收创造条件。

冷敷 1~2 天后,应进行推拿治疗。通过推拿,使伤处血管扩张,加快血液循环,起到活血散瘀,消肿止痛,并使痉挛的肌肉松弛。

• 6 • 保健篇 • 维权篇

1. 先俯卧床上,腹部垫以软枕,尽量放松腰部。用掌根和拇指在痛点周围及肌肉痉挛处做轻摩,以解除肌肉痉挛,放松肌肉,减轻疼痛。开始时手法不要太重。

2. 用手掌揉捏伤处四周,并逐渐移向中心,力量由小到大,最后用拇指深揉痛点,并沿肌肉、韧带作推扳拨动,舒理筋肉。

3. 用手指揉掐腰部的阿是、肾俞、环跳及委中等穴位。

4. 请他人帮忙,用左手按住患者的腰部,另一手向后托他的大腿,使髋后伸,托、按应同时发力。两侧各做6次。

以上推拿每日1次,每次约20分钟。

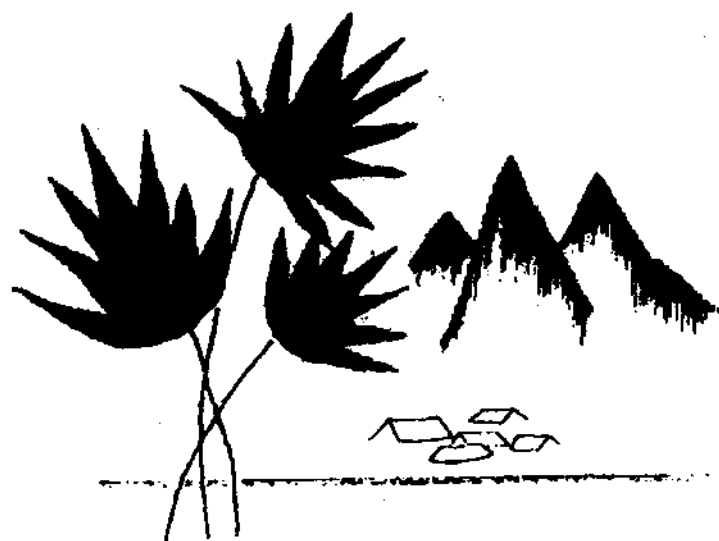
推拿疗法只利于活血散瘀,消肿止痛。如果要加强肌力,恢复腰椎的稳定性,还应当配合医疗练功。

1. 收腿。一腿站立,另一腿尽量伸直,向上抬高,到最高限度时坚持一会儿放下。两腿交换各做10次。

2. 压退。一腿站立,另一腿尽量抬起放到一高度适中的桌子上(两腿以成 90° 为好),用手尽量触及足尖,维持一会,换腿再压。交替各做10次。

3. 抬臀。仰卧位,屈双膝,以足底和肩肘支床,抬臀部,腰背肌肉持续用劲作半桥。坚持一段时间后放下,反复10次。

4. 攀伸。两手攀悬于单杠上,髌、膝伸直,踝跖屈、腰、腿慢慢用力,后伸到最大幅度,坚持一会儿,反复10次。



工地急救十个“不可”

王起志

1. 对触电者不可徒手去拉救,应立即切断电源。
2. 急性腹痛未经诊断不可服止痛药。服用止痛药会掩盖病情,延误诊断。应立即送医院做详细检查。
3. 心脏病患者发生急性气喘时不可平卧位,以免增加肺脏淤血和心脏负担。应两腿下垂取坐位。
4. 脑出血患者不可随意搬动。随意搬动会扩大脑出血范围。应立即平卧,头部抬高,就地请医生治疗。
5. 铁钉、木刺扎伤等小而深的伤口不可马虎包扎。应立即请医务人员清洁伤口,注射破伤风血清。
6. 昏迷病人不可进食、饮水,以免误入气管,引起窒息及肺炎。应使头部侧位,防止呕吐物吸入肺部。
7. 腹部外伤内脏(小肠)不可随便覆盖,以防感染。应立即用干净纱布覆盖,送医院处理。
8. 止血带不可长时间结扎,以防肢体缺血坏死。应每隔1小时松开15秒钟。