

GEI RENMIN JINGCHA
DE JIANKANG
ZHENBIANSHU



做自己的健康卫士

给人民警察的 健康枕边书



人民卫士 祝您健康

宋爱莉 ◎ 主编

这是一本献给人民警察的健康宝典

人民警察为维护社会稳定和改革开放的顺利进行做出了重要的贡献。由于职业的特殊性，他们往往承受着比平常人更大的工作压力，也使得他们成为疾病的“高发群体”。警察的健康问题已经引起公安机关和全社会的高度关注。

～ 有健康才有战斗力 ～



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

宋爱莉 主编

给人民警察的 健康

枕边书



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给人民警察的健康枕边书/宋爱莉主编. —青岛: 青岛出版社, 2011
ISBN 978-7-5436-7040-2

I. ① 给… II. ① 宋… III. ① 警察-保健-基本知识 IV. ① R135

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第017774号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 给人民警察的健康枕边书 |
| 主 编 | 宋爱莉 |
| 副 主 编 | 孙建光 王 尧 张 彬 朱延聪 |
| 编 委 | 王天水 张一方 万学斌 王 伟 王 敏
逢 克 林伟立 姜琳娜 蔡志平 王 强
唐长华 李 涛 张 强 章丹萍 马良知
张 明 李 力 张 立 李 敏 王 明 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-80998664 0532-85814750 (兼传真) |
| 策 划 | 吴宝安 |
| 责任编辑 | 付 刚 马克刚 |
| 装帧设计 | 青岛出版设计中心·乔峰 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (168mm × 240mm) |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 250千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-7040-2 |
| 定 价 | 28.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

为了维护宪法和法律的尊严,维护社会治安大局的稳定,保障人民群众的安居乐业,他们“舍小家,顾大家”,忘我地工作着,辛苦地奉献着,很多人积劳成疾。最新调查显示,警察患病率高达 86%,其中 45 岁以下民警群体身体健康状况差且呈逐年下降趋势。警察健康状况与他们所承担的重任极其不相称,这一群体的身心健康已受到严重的挑战。

警察患病原因与长期精神压力大、饮食无规律、正常的睡眠和休息时间安排难以保障等有很大关系。警察健康问题的另一大成因,就是警察自身的健康意识淡薄,不爱惜身体,不关注健康,在很大程度上也成为警察健康的一大杀手。环视我们身边的基层民警,他们大部分不注意学习生活保健知识,不善于从无规律的工作中找出有利身心健康的生活方式,忽视身体的异常变化,不注重提前预防疾病,身心消耗大,身体素质下降。细心地读读“累死”英雄警察的事迹,我们不难发现,他们中大部分人的经历居然惊人的一致:工作严重超负,长期加班加点工作,他们都是“小病撑,大病扛”。

当前,警察的健康问题虽然已经引起公安机关和全社会的高度关注,医学界也对职业健康给予了相当的重视,但是专门为警察编写的、有针对性的、系统的指导警察健康保健的科普类图书目前还是少之又少。为此,我

们特组织专家编写了《给人民警察的健康枕边书》一书。本书从我国警察健康的现状入手,对警察的健康管理、警察的饮食营养、警察的健身运动、警察的科学睡眠、警察的外出公务、警察的疾病防治、警察的安全用药、警察的心理健康、女警的自我保健以及警察的急救技能等方面作了全面而有针对性的阐述,既有预防知识,又有治疗方法和日常保健。全书力求摒除艰涩难懂的医学术语,用通俗易懂的语言娓娓道来,增强了本书的普及性与实用性,是一本关爱警察健康不可多得的好书。

阅读本书,必将引起广大警察对自己健康状况的重视,对于提高警察健康意识,养成健康习惯,加强警察自我保健都将大有裨益。

目 录

第一章 身心保健多关注：人民警察的健康管理

一个人拥有健康才是最可贵的。健康不是一切,但失去了健康就没有了一切。由于环境的污染、紧张的工作节奏、过大的心理压力、不良的生活习惯等因素,很多警察在展现自身光彩与荣耀的同时,也无奈地透支着健康。警察保持健康的体质,既是对个人、亲人和家庭的一种责任,更是对祖国和人民的一种责任。人人都希望能充分掌握自身健康的主动权,警察也不例外。要想主宰自身的健康,采取全面有效的措施进行健康管理就是一个很有效的方法。

谁动了警察的健康	2
刚强的警察,也难抵“亚健康”	4
预防亚健康,才能真健康	7
警察警惕,憋尿憋出大危害	9
不再让“过劳死”吞噬生命	12
中年警察别“硬熬”	15
健康警察,身体信号灯你不可忽视	17
随时自测身体健康	20
关注健康,定期体检	23
聪明警察投资健康	26

第二章 吃出警察的神采：人民警察的饮食营养

“民以食为天”，饮食营养与健康密切相关，吃饭是生命活动的需要，也是健康长寿的保证。而在影响警察健康的种种不利健康因素中，“饮食不规律，膳食不合理，营养不均衡”是其中最主要的因素之一。因此，对面临健康问题挑战的警察来说，更应该注意饮食营养，全面改善营养状况，预防与营养有关的慢性病，建立科学合理的饮食观念。

健康饮食，抓好“四个平衡”	29
一日三餐健康吃	31
夜间去执勤，营养巧调补	33
室外恶劣环境下，需补维生素和矿物质	36
吃饭垫报纸，健康要受损	38
咽得慢，身体多康健	40
面对“洋快餐”，健康巧妙吃	43
饭局难避免，饮食宜讲究	45
咖啡提神，注意适量	48
以茶代酒，健康长久	50

第三章 警务生涯动起来：人民警察的健身运动

运动对于每个人的健康都起到非常重要的作用，运动可使你体格强壮，体形美观，缓解工作的疲劳。同时，运动可加快体内新陈代谢，增强吸收功能，使人精力充沛，体力旺盛。运动可使心中积聚的不快和社会压力得到宣泄，对预防现代文明病有很大的作用。运动可以增强机体对疾病的抵抗力，预防疾病。身为人民警察，如果你每天能在百忙之中抽出一定时间坚持体育锻炼，将受益终生。

健康不能“坐”以待毙	54
一般运动卫生常识须了解	57
运动损伤，急需警惕	59

把运动当成习惯	62
步行：最好的健身运动	63
交替健身效果最好	65
反常态健身法，越怪越健身	68
因地制宜“动”起来	71

第四章 容光焕发睡出来：人民警察的科学睡眠

睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。通过睡眠，使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，精神和体力得到恢复。睡眠对身体不仅是必要的，而且是很重要的“营养方式”之一。警察不管工作如何忙碌和紧张，都要保证睡眠，并且学会科学睡眠，这样才能保证充沛的体力和旺盛的精力，从而更好地投入到繁忙的工作中。

在熬夜和健康之间寻求平衡	75
胡乱补觉，越补越糟	77
乘车补觉，并不养神	78
伏案午睡，伤眼又伤身	80
开灯睡觉，危害健康	83
睡眠中的健康警钟	84
饮酒助眠不可取	87
先睡心，后睡眼	88
睡前泡脚效果佳	90

第五章 与健康携手同行：人民警察的外出公务保健

对于很多在警务生涯中“打拼”的人来说，外出公务也是工作的一项重要内容。由于在途中地理、气候、社会以及生物因素的变化，人们的防病能力有所减弱，因而途中的高温、高湿、海拔升高、食物中毒、时差效应、文化冲击、传染病等因素时常给外出公务者的健康造成危害。因此，警察在外出之前，应考虑个人途中的健康问题

并做些准备。

外出饮食,小心“病从口入”	93
入住宾馆,谨防疾病侵袭	94
乘坐卧铺讲科学	96
出差乘飞机,健康须注意	97
出差在外,别让紫外线伤了您	100
外出公务时易患的疾病	102
外出公务自备药	104
防治晕车(船)的小方	107
外出“水土不服”巧应对	108
野外执勤的必带“武器”	110
外出执勤简易急救法	112
“出差警察”的健身方法	114

第六章 不治已病治未病:人民警察的疾病防治

警察和普通人一样,都面临着一些常见病的困扰。警察工作紧张,一些常见病往往不当回事。有些疾病,看似小病,却往往会引起大麻烦,所以平时要多加预防,别让小病成大病。俗话说:“病来如山倒,不如早预防。”从这句话,我们深刻感悟到预防疾病,维护健康的重要性。因此了解一些常见病防治的知识非常重要,一方面学习这方面的预防知识,做到防患于未然,另一方面对自己的症状有一清楚的了解,以免在就医前因疏忽而造成失误。

抬头挺胸,“正直”做人——颈椎病	117
办公一族的“公害”——肩周炎	119
腰板难以挺起的“元凶”——腰肌劳损	121
不可忽视的“腿部杀手”——下肢静脉曲张	123
“疼到骨头”不可忍——骨关节炎	126

恼人的疼痛——腰椎间盘突出症	128
不请自来的害人症——糖尿病	130
健康的“无声凶煞”——心脑血管疾病	133
没完没了的折磨——肠胃病	135
新时代的“富贵病”——脂肪肝	138
紧张过后的“瘫痪”——神经衰弱	140
有口难言的痛楚——便秘	142
警察如何自测疾病	145

第七章 莫让良药变毒药：人民警察的安全用药

警察由于工作繁忙,生活不规律,容易染上各种各样的慢性疾病。而身体有了不适,又通常是根据经验或是简单的药品说明书来“对症下药”,这其实是一种危险的做法。药品使用是一门相当专业的学问,并非人人都可以充当医师和药师的角色。因此,掌握一些基本用药原则和常识会对警察有很大的帮助。

服药有门道,乱服失药效	149
服药时忌口须牢记	151
不可盲目对症下药	154
吃对药,也要用对药引子	155
服汤药,这些方法可以减少苦味	158
头痛切勿乱用药物	160
滥用眼药水,眼睛反受伤	161

第八章 给负重心灵松绑：人民警察的心理健康

心理疾病严重影响到人们的学习、工作、人际关系及身体的健康。因为工作的特殊性,警察的精神紧张程度大大超过一般人,与其他的公务员相比,警察是存在心理疾病隐患比较严重的人群。警察的心理健康,已经成为公安机关及社会各界关注的焦点。面对这种状况,一方面单位和领导要为警察创造宽松、愉快的工作环境和

生活环境,开展警察心理咨询。另一方面,警察也要掌握心理保健知识,学会心理的自我调整,在健康的心理状态中提升生活品质和职业精神。

警察心理健康的标准	165
心身疾病:警察健康的最大威胁	167
影响警察心理健康的因素	169
警察常见的心理问题	171
别拿生气赌健康	173
排解压力,别让自己不堪重负	176
远离焦虑,扶正人生的方向盘	179
走出抑郁,消除你的“心头患”	182
管理情绪,做情绪的主人	185
理性认知,益处多多	188
警察哭吧,不是罪	190
听听音乐,让心灵在舒缓中回归	193
按摩,让你从身体轻松到心里	195

第九章 健康就在你手中:女性警察的自我保健

女警的自我保健关系到每位女性的健康和每个家庭的幸福。由于女性的生理结构与男性截然不同,她从结婚到怀孕、分娩,从更年期到绝经期、老年期,一生中将会遇到各种各样的、或重或轻的疾病,使女性常常感到困惑、焦虑、紧张。女警面临与男警一样的工作压力,患病的几率明显增大。因此,女警应多了解这方面的知识,在工作和生活中更好地爱护自己的身体。

执行任务前后的营养调理	199
女警经期保健应注意	201
中年女警:健康走过更年期	203
无“炎”的女警更美丽	206

白带——妇科疾病报警器	208
女警拯救乳房行动	210
警惕常见妇科肿瘤	212
保养卵巢,避免早衰	215

第十章 为健康增添保障:人民警察的急救技能

警察由于职业特点,遇到突发事件的几率要大大高于其他职业群体。当警察遇到意外伤害和急性病突然发作时,如果不能不及时医治或者操作不当的话,很可能对自身或者他人的身体造成伤害,因此,警察掌握一些基本的急救技能是非常必要的。生命是很脆弱的,尤其是在突发情况下。也许就是那一秒的急救得当,生命之花就不会凋谢。

现场止血法	219
热敷法不同,保健效果各异	221
简易家庭冷敷法	222
家庭自疗五则	223
巧用点穴法,急症可缓解	225
创伤的急救常识	227
烧伤的急救常识	229
刀伤、枪伤的急救	230
断肢(指、趾)伤的急救	232
不同部位骨折的处理	233
溺水的急救步骤	235
车祸现场简易急救法	236
冻伤的急救常识	237
警察自备急救箱	238



第一章

身心保健多关注： 人民警察的健康管理

一个人拥有健康才是最可贵的。健康不是一切,但失去了健康就没有了一切。由于环境的污染、紧张的工作节奏、过大的心理压力、不良的生活习惯等因素,很多警察在展现自身光彩与荣耀的同时,也无奈地透支着健康。警察保持健康的体质,既是对个人、亲人和家庭的一种责任,更是对祖国和人民的一种责任。人人都希望能充分掌握自身健康的主动权,警察也不例外。要想主宰自身的健康,采取全面有效的措施进行健康管理就是一个很有效的方法。

谁动了警察的健康

警察是令很多人羡慕不已的职业,殊不知,他们也有很多烦恼,有很多不为人知的艰辛,警察跟一般的公务员不同,他们所承受的各方面的压力是常人难以想象的。现在生活的快节奏,加之承受如此大压力,警察的健康状况已经敲响了警钟,下面让我们来看看警察健康问题的诱因吧。

1. 工作压力大

警察行业虽然是一个令当今社会上的许多人都向往和崇尚的职业,但其从业人员所承受的巨大工作压力和竞争却是其他职业所难以比拟的。警察行业有其特有的工作模式和管理机制,对于员工的要求亦非常严格,因而每一个不同警种的警察在工作中都要面对极大的工作压力和心理压力,精神长期处于紧张状态之中。而在巨大的压力面前,从业者如若不能有力地调试自我,则很容易由于长期遭受压力和精神紧张而产生身心俱疲、焦虑、抑郁等心理问题或疾病。

对于生理健康来讲,长期的心理压力和神经紧张会造成人体内分泌功能失调,导致机体免疫力低下,以至引发多种生理疾病,严重的甚至可导致“过劳死”。而从工作效率的角度讲,尽管压力可以转化为动力,但过大的压力对于工作效率的提高却没有任何益处。

警察所承受的压力,不仅程度大,且压力的来源亦非常多。除了要承受工作压力外,来自家庭、感情等多方面的生活压力同样存在,同时还有来自人际关系的压力、激烈竞争的压力等等,这种种压力常常使从业者感到透不过气来,身心俱疲。

因此,除了相关部门和社会应给予相当的重视和关怀,警察更应学会自我调试、自我解压和放松,只有拥有一个健康的身体才能创造更大的财富和价值。

2. 普遍存在工作时间过长

随着社会竞争的日益激烈和工作压力的与日俱增,工作时间过长已经成

为了各类职场所普遍存在的一个问题。而警察行业中,工作时间过长的的问题尤其突出。人体长期处于长时间、高强度的工作状态下,无论是生理还是心理都会遭受极大的损害,对于警察的健康无疑是一个巨大的考验。

在警察行业中,工作时间过长的的问题已经不是偶然现象,而随着这一问题的普遍性和程度的不断加深,世界各国的医学人士也已经开始了对这一问题的密切关注,通过大量的调查和研究,人们发现工作时间过长对人体危害极大。

3. 不良生活方式

目前生活方式疾病已占全世界总死亡人口的半数以上,而且还在增加。在我国,影响健康的因素中,生活方式占三成多,且呈不断上升的趋势。不少警察没有合理地安排作息时间,积极进行体育运动的习惯;一些警察,工作时三餐并一餐,空闲时就大鱼大肉“犒劳”自己;很多警察的休闲方式是睡觉和看电视。另外警察中吸烟人群占了很大的比例。

4. 健康意识淡薄

在调查中发现,警察对于体检这件事大都很淡漠,没想到给自己定期做体检,只是在身体非常不舒服时才到医院看病。不少警察对体育锻炼不感兴趣,有的几乎不做任何形式的体育锻炼;有的是没有时间或者工作太累而不想锻炼;还有的则是不愿意将时间浪费在锻炼上,因为认为有更重要的事情要做。

5. 其他

此外,还有空气污染、噪音等影响健康的因素。

温馨提示

易致亚健康的诱因你有几种?

疲劳又称疲乏,是主观上一种疲乏无力的不适感觉。不同疾病引起不同程度的

疲劳,有些疾病表现更明显,有时可作为就诊的首发症状。医学专家最近发表文章指出,最常见的原因有以下9种。

(1)缺锌:人体内锌含量过低容易疲倦,同时还容易出现伤风感冒、食欲不振、伤口愈合慢等症状。

(2)睡眠不足:通常睡眠时间少于7个小时或长期晚睡者,会经常性地感到疲倦。

(3)缺少运动:通常人会有一种错觉,认为多休息、不运动可以避免疲劳,但事实正好相反。缺少运动,人的中枢神经系统就缺少兴奋感,肌肉也会变得虚弱,新陈代谢过程减慢,容易觉得累。

(4)体内毒素积聚:当身体的免疫系统和解毒器官忙于排除体内积存的毒素时,会使体力减退。这些毒素来自含有农药的食物或金属补牙时部分汞元素的渗入。

(5)肥胖:体重过高会加重人心脏的负荷,从而导致疲劳感。

(6)内分泌失调:会造成新陈代谢迟缓,让人感到疲倦。

(7)药物因素:一些噻嗪类的利尿剂及抗抑郁药会破坏人体平衡,导致出现疲乏感。

(8)酸性体质:有些人属于酸性体质,这类人易出现疲倦感。多吃蔬菜等碱性食物,会起到一定程度的中和作用。

(9)精神因素:抑郁症或其他类似的精神系统疾病是导致人疲倦最普遍的原因。

刚强的警察,也难抵“亚健康”

当20世纪80年代前苏联学者提出了亚健康的概念后。越来越多的人参与到了亚健康的研究和调查之中,因为人们愈发地明白,亚健康对人类健康有极大的威胁。近年来亦有研究者发现,城市中处于亚健康状态的人有近7成之多。

调查人员还发现,愈是工作压力大、竞争激烈的行业,愈是需要长期从事脑力劳动的行业,其从业者愈容易患亚健康。而警察行业所长期处于的巨大工作压力、工作时间长等,使得警察成为了易患亚健康的一个主要群体。有相当

人数的警察属于距疾病状态仅一步之遥的重度亚健康。

警察作为亚健康的高发群体,各种伴随亚健康的不适症状,对于警察的生活质量和工作效率都造成了很大的影响。亚健康的发生重在预防,如若等到人体健康已经遭受了破坏再去治疗,可谓为时已晚。预防亚健康,除了纠正不良生活习惯、缓解工作压力等方式外,通过了解其症状特点而对症预防也是非常积极而有效的方法。具体说来,警察的亚健康症状特点主要有以下几方面:

1. 心理性疲劳

警察的一大职业特点即在于,心理压力过大。工作压力、家庭重负等,对于警察的心理都会产生较大的威胁。而长期处于心理压力之下,心理性疲劳往往难以避免。

2. 躯体性疲劳

疲劳的发生与人体缺血、缺氧有密切关系,而随着疲劳的持续,人体的生理功能还会遭到较大的破坏,由此可导致身体衰弱、抗病能力和免疫力下降,以至疾病发生。

3. 记忆力下降

专家指出,心理压力的加重是导致记忆力下降的主要因素。而一些长期从事高强度脑力劳动的警察,更容易由于大脑疲劳而出现记忆力下降症状。

4. 免疫力降低

压力过大、不合理饮食、环境污染等因素都可能导致人体免疫力降低,加之从业者长期精神紧张、生活不规律、缺少睡眠,则很容易出现免疫力降低,而难以抵御外界致病因素的侵犯。

5. 睡眠障碍

如失眠、多梦、早醒等表现都属于睡眠障碍,这些表现的发生与从业者工