

《健康手册》编委会

JIANKANG SHOUCE

健康手册

送给**员工**的贴身**保健医生**

中国铁道出版社

JIANKANG SHOUC

健康手册

《健康手册》编委会

中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康手册:送给员工的贴身保健医生/《健康手册:送给员工的贴身保健医生》编委会编. —北京:中国铁道出版社,2011. 5
ISBN 978-7-113-12694-0

I. ①健… II. ①健… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 036319 号

书 名:健康手册——送给员工的贴身保健医生

作 者:《健康手册》编委会

策划编辑:郭 宇

责任编辑:罗桂英 郑媛媛 电话:010-51873027

封面设计:王 岩

责任校对:张玉华

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13.25 字数:195 千

书 号:ISBN 978-7-113-12694-0

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

C 目录 CONTENTS

第一部分 健康常识

什么是健康.....	003
健康的科学定义	003
什么是亚健康	004
亚健康的常见症状有哪些	005
如何吃更健康	005
如何睡更健康	006
如何进行体育锻炼	007
如何使用饮水机	008
如何使用冰箱	009
如何使用手机	010
如何减少电磁辐射	010
如何避免空调综合征	011
如何科学洗手	012
如何配备小药箱	012
如何减轻颈、肩、腰部疼痛	015
如何预防慢性疲劳综合征	015
如何减轻高原反应	016
如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出发生	017
十种不良生活习惯	018
十类对人体有害的食品	019
重大疾病早期症状	020

易疲倦原因.....	023
中年人疾病信号	024
了解常用消毒剂	026



第二部分 职业防护

职业病种类有哪些.....	029
企事业员工常见的心理问题	031
夏季高温酷热作业环境下如何防护	031
冬季低温寒冷作业环境下如何防护	032
如何释放工作压力.....	032
接触酸碱溶液时如何防护	033
接触粉尘时如何防护	034
接触苯、汽油、柴油等清洗液或溶剂时 如何防护.....	034
接触蓄电池时如何防护	035
夏季户外作业注意事项	036
夏季户外作业如何饮食饮水	036
夏季户外作业如何保持平和心态	037
冬季户外作业注意事项	038
冬季户外作业如何饮食饮水	039
冬季户外作业如何保持平和心态	039
高空作业的禁忌	040
高原作业环境下如何健康防护	040
工作期间如何克服烦躁心理	041
工作期间如何保持平和心态	042
如何预防妇科病	042
女员工“四期”保健	043

 第三部分 应急处理

如何应对炉火烧伤.....	047
如何应对煤气中毒.....	047
如何应对抗洪抢险时的多发疾病.....	048
如何应对沙粒、沙尘进入眼睛.....	049
如何应对鼻出血.....	050
如何应对手足损伤.....	050
如何应对脚扎伤.....	051
如何应对中暑.....	051
如何应对冻伤.....	052
如何应对雷电袭击.....	053
如何应对昆虫、动物伤害.....	054
如何应对突发哮喘.....	056
如何应对食物中毒.....	056
道路交通事故的应急处理.....	058
水路交通事故的应急处理.....	063
航空事故的应急处理.....	067

 第四部分 用药知识

什么是处方药、非处方药.....	071
怎样识别非处方药.....	071
打针输液一定比吃药好吗.....	072
仔细看药品说明书.....	072
药品说明书包含的内容.....	073
了解药品的适应症.....	073

什么是药品的“剂型”与“规格”	074
按次、按量用药	074
药物的相互作用	075
药品的“慎用”和“禁忌”	075
药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准	075
正确服用口服药物	076
慎用抗生素	077
抗菌药物的不良反应	077
正确使用抗菌药物	078
使用抗菌药物可能遇到的问题	078
了解维生素	080
正确使用维生素	080



第五部分 饮食宜忌

人体必需的营养素	083
食物搭配的原则	084
最佳的营养饮食模式	085
生食食物的宜忌	085
忌多食与不宜空腹食用的食物	086
食后易中毒的食物与致癌、防癌食物	087
高血压病患者饮食宜忌	088
神经衰弱者饮食宜忌	088
感冒患者饮食宜忌	089
腹泻患者饮食宜忌	090
脂肪肝患者饮食宜忌	091
更年期女性的饮食宜忌	091
高温作业者的饮食宜忌	092

低温作业者的饮食宜忌 092

 第六部分 健康体检

体检前的准备 095

体检的注意事项 095

职业病体检 096

普通体检项目 097

常规体检项目 098

中老年职工常规体检必查项目 099

看懂化验单上的(+)、(-) 100

血常规检测 101

尿液检测 107

肝功能检查 114

病毒性肝炎血清标志物测定 115

肾功能检测 119

血清脂质检测 121

心电图检查 124

胸部X线检查 125

CT检查 126

超声检查 126

成年男子标准体重对照表 129

成年女子标准体重对照表 130

美国体脂肪率参考值 131

血压测量标准表 131

葡萄糖耐量试验和糖尿病诊断的血糖参考值 131

父母子女血型关系 132

第七部分 常见病防治

高血压

你知道高血压的危害性吗	135
怎么知道自己得了高血压病	136
轻度高血压的患者什么时候开始服降压药	136
高血压治疗性的生活方式调整包括哪些具 体内容	137
降压药什么时间服用最好	137
你知道高血压药物治疗的一些原则吗	138
高血压患者血压比较稳定了可以停药吗	138
什么叫动态血压监测，哪些人需要做这项检查	139
经过多方治疗，高血压依然很顽固怎么办	139
什么是继发性高血压	140
高血压患者出差须知	141

脑血管病

什么是脑血管病	142
什么人易患脑血管病	142
脑血管病有哪些危害	144
卒中风险可以预知吗	144
如何进行卒中的早期识别和院前急救	146
怎样才能远离卒中	147
为什么会发生头痛	149
头痛常见于哪些疾病	149
什么样的头痛预示着严重疾病	150
什么是眩晕，头晕和眩晕是一回事吗	151

||<<Contents目录.....◀◀◀◀◀

眩晕常见于哪些疾病 152

头昏常见于哪些疾病 153

呼吸系统疾病

感冒就是流感吗 154

打呼噜是病吗 156

打呼噜需要治疗吗 157

如何早知道无声无息的肺癌 157

你了解哮喘吗 158

哮喘可以根治吗 158

慢性咳嗽寻找原因是根本 159

什么是慢性阻塞性肺病 159

如何知道是否得了慢性阻塞性肺病 160

可怕的下肢深静脉血栓的形成 161

预防肺栓塞须知 161

糖尿病

何谓糖尿病 162

如何知道自己是否得了糖尿病 162

如何在早期发现糖尿病 163

糖尿病确诊后应该做的检查指标有哪些 164

糖尿病患者化验血糖应注意哪些问题 165

糖尿病职工如何制定饮食治疗计划 166

糖尿病职工日常饮食治疗应注意哪些细节 167

糖尿病患者服用口服降糖药物的注意事项
有哪些 170

胰岛素治疗可怕吗 171

哪些患者需要胰岛素治疗 171

糖尿病患者进行胰岛素治疗常遇到的问题.....	172
糖尿病患者驾车时应注意哪些事项	173
糖尿病患者如何防范低血糖	174
糖尿病患者如何识别和预防糖尿病慢性并发症	176
糖尿病患者长途旅行时应注意的细节有哪些	177
糖尿病患者在妊娠时应注意的事项有哪些.....	178

传染病

常见传染病有哪些.....	180
甲型H1N1流感、禽流感 and SARS有何异同	180
流感流行时该怎么办.....	181
病毒性肝炎.....	182
什么是感染性腹泻，常见病因有哪些.....	184
什么是细菌性痢疾，它是如何传播的.....	185
家庭和个人怎样预防肠道传染病.....	187
常见的发热伴出疹性传染病有何特点.....	188
你知道蚊子易传播哪些传染病吗.....	189
如何预防蚊子传播的传染病	191
艾滋病是如何传播的.....	191

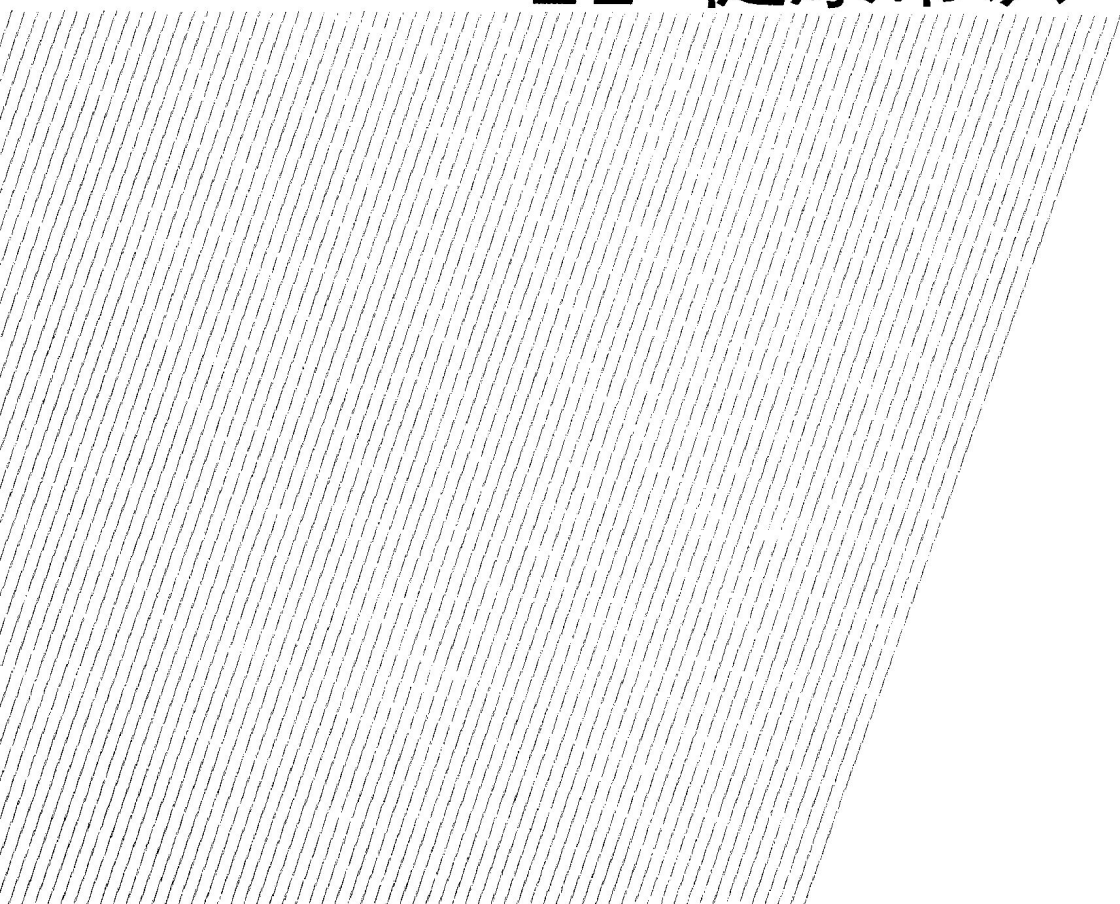


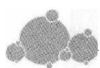
第八部分 辐射知识

什么是核辐射	195
辐射的定义.....	195
辐射防护	196
辐射环境	198
核辐射对人体的危害	201



第一部分 健康常识





什么是健康

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下的因素：①身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

小贴士

中午睡觉好，犹如捡个宝



健康的科学定义

1984年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。人们对健康概念理解的变化，引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向生物—心理—社会医学模式，不但关注躯体疾病，更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。

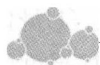
1990年世界卫生组织又在健康的定义中加入了道德健康的含义。所

谓道德健康就是指能够以不损害他人权益来满足自己的需要，能够按照社会认可的道德行为规范约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年，世界卫生组织在健康的定义中又加入了生殖健康的含义：一个人只有躯体健康、心理健康、具有良好的社会适应能力、道德健康和生殖健康等五方面都具备才称得上是健康。

小贴士

千保健，万保健，心态平和是关键



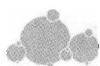
什么是亚健康

亚健康是指人的机体虽然没有明显疾病，但呈现一多三少的表现，即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应力减退的一种生理状态。虽然没有疾病，但有种种不适的症状，说明是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称为“机体第二种状态”和“灰色状态”，俗称为亚健康状态。对于处于亚健康状态下的人，定期体检尤为重要。有关资料显示，我国城市人口中约有15%的人是健康人，15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态目前尚无明确统一的定义，但大体上趋于一致的认识是：介于健康与疾病之间的一种游离的状态，即不是某种确定的疾病，各种仪器或理化检查也无明显阳性结果，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切关系，有人称为“疲劳综合征”。通俗点说，就是在医院检查不出毛病，又自我感觉身体不舒服的情况。

小贴士

通则不病，病则不畅
通则寿，畅则康
通畅寿而康，不通不畅不健康



亚健康常见症状有哪些

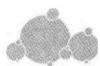
“亚健康状态”是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二状态，即疾病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。“亚健康状态”处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，对亚健康状态的研究，是21世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康临床症状表现较宽泛，脏器功能可异常，不适症状具体表现如下。

1. 神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲劳。
2. 心血管症状：上楼或稍走动多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气。
3. 消化系统症状：见到饭菜没有食欲，虽觉得饿但不想吃。
4. 骨关节症状：经常感到腰酸背痛，活动脖子时“咔咔”作响。
5. 泌尿生殖系统症状：性功能低下，没有性要求，尿频、尿急。
6. 精神心理症状：莫名其妙的心烦意乱，遇小事易生气，易紧张、恐惧，遇事常往坏处想。
7. 失眠：入睡困难，早醒，多梦。

小贴士

常开窗，透阳光
通空气，保健康



如何吃更健康

成年人每日的食谱包括四类食物。一类为碳水化合物类的食物：如米、面等五谷，主要供应人体的能量，满足日常活动所需，每日吃约300~500克为宜；二类为蔬菜、水果类：含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，能增强人体抵抗力，畅通胃肠，每日最少要吃蔬菜500克，水果100~200克为宜；三类为肉、蛋、奶及豆制品类：包括各种肉类如畜类、禽类、水产类及各种蛋类、奶制品、豆制品等，此类食物含有蛋白质、钙质，能够强健身体，促进人体新陈代谢，增强抵抗力，肉类每日吃约200~300克为宜，奶制品、豆制

品吃200~300克为宜；四类为油脂类：包括动、植物油，含有饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸，每日摄入量应控制在10~30克以内。

另外，牛奶、豆腐、鱼干、杏仁、虾皮等含有丰富的钙，可以稳定情绪，松弛神经；香蕉、豆类、菠菜、葡萄干、洋芋中镁的含量丰富，可使肌肉放松，心跳平稳；无花果、草莓、牛奶、蛋类、海鲜中锌的含量较高，可以平衡血糖，维持荷尔蒙正常运行，并增强免疫力；柠檬、柑橘、芒果、猕猴桃、柚子中含有丰富的维生素C，可有效缓解精神压力，并预防感冒；糙米、豆类、玉米、苹果、橙子中的天然膳食纤维较多，可有效缓解便秘症状。我们可以根据自己的需要选择食用。

小贴士

笑口常开身体健，愁肠百结长寿难



如何睡更健康

现代社会中人们的睡眠问题已经变得越来越突出，如何拥有更好的睡眠质量是每一个人所关心的问题，要想睡好，可从以下几方面做起。

1. 远离咖啡因、酒精和烟草：建议在就寝前几个小时远离它们。含有咖啡因的饮料，会导致神经的兴奋，进而影响睡眠质量。而饮酒后入睡，随着身体中酒精浓度的下降，睡眠将会受到干扰。

2. 营造良好的睡眠环境：就寝的房间对于睡眠质量起着至关重要的作用。要保证它黑暗、干净并且通风良好，同时要保持室内温度在20℃左右。舒服的环境才能有好的睡眠。

3. 白天不要小憩：在白天的小憩无疑会影响到夜间的睡眠。比起白天的打盹，毫无疑问，夜间的睡眠质量要高出许多。

4. 经常锻炼：对于办公室中的白领来说，身体方面的运动是必不可少的。据调查，那些经常锻炼的人在睡眠质量方面要明显优于那些不做锻炼的人，并且更少出现失眠的现象。每天保持30分钟以上的户外活动，以此让你的身体达到兴奋状态，这样晚间才会感到疲劳，从而提高睡眠质量。