

机关工作人员 保健手册

主 编◎李会新 陶云萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

机关工作人员保健手册

JIGUAN GONGZUO RENYUAN BAOJIAN SHOUC

主 编 李会新 陶云萍
编 者 (以姓氏笔画为序)
刘玉凤 许盛涛 李万军
李会新 宋彦春 郭公社
郭立华 陶云萍

图书在版编目(CIP)数据

机关工作人员保健手册/李会新,陶云萍主编. —北京:人民军医出版社,2004.2

ISBN 7-80194-147-0

I. 机… II. ①李…②陶… III. 国家行政机关-工作人员-保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105469 号

主 编:李会新 陶云萍

出 版 人:齐学进

策划编辑:杨磊石

加工编辑:周文英

责任审读:余满松

版式设计:周小娟

封面设计:龙 岩

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:(010)68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷:北京国马印刷厂

装 订:腾达装订厂

版 次:2004 年 2 月第 1 版,2004 年 2 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:14

字 数:342 千字

印 数:0001~4500

定 价:28.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

● 内容提要

本书作者根据多年的机关医疗保健工作经验,针对机关工作人员的工作、生活特点和医疗保健需要,系统介绍了相关的保健知识和技术、方法。包括健康、亚健康 and 疾病的概念,科学饮食,运动健身,办公场所环境条件改善,体格检查与健康自测,常见病症防治与自我调理,以及常用药物的使用、保存和注意事项等。内容简明实用,阐述通俗易懂,适于机关工作人员及其他长期从事室内工作的脑力劳动者阅读参考,亦可作为城镇家庭的保健用书。

责任编辑 杨磊石 周文英

前 言

机关工作人员的健康状况直接关系到机关工作效率。因此,保证机关工作人员以良好的健康状况投入工作,是机关医务部门的根本任务。机关工作人员作为一个社会群体,虽然具有较高的科学文化素养,但是,其中仍有相当多的人缺乏系统的保健防病知识,存在着各种各样不利于身体健康的工作和生活习惯,导致形形色色疾病的发生(特别是某些职业病和慢性病)。其中有些病人由于对自身疾病的危害性缺乏了解,诊治不及时,常使小病拖延成大病,甚至转为急、难、危、重疾病,使自身承受疾病的折磨,给亲属精神上、体力上和家庭经济方面都带来负担,增加了社会医疗资源,同时也必然给机关工作带来不利影响。这种情况的发生与病人的年龄增长往往成正比,年龄越大,病情往往越复杂,恢复健康也越慢;与此相应,机关工作人员的工龄越长,工作经验也越丰富,其患病给工作带来的影响和损失也越大。笔者从事机关工作人员医疗保健工作以来,亲手经治的此类病例不胜枚举。因此,大力普及医疗保健知识,增强机关工作人员防范疾病的意识,对本人,对家庭,对节省社会医疗资源,尤其是对提高机关工作效率,都有极大的好处。有鉴于此,我们根据多年从事机关医疗保健工作的体会,并参考国内外有关资料,针对机关工作人员的工作、生活特点,撰写了这本书,希望它能为机关工作人员的防病、保健提供有益的参考。

本书围绕机关工作人员常见的防病、保健问题,主要以问答的形式撰写。第一章介绍健康、亚健康状态、疾病的概念;第二章介绍科学饮食对防病保健的意义;第三章介绍适合机关工作人员的

日常健身方法;第四章主要介绍办公环境内常用的电器设备可能对健康的不良影响与防范措施;第五章介绍机关工作人员常见的心理问题及疏解常识;第六章介绍机关工作人员常见病、多发病的防治常识;第七章介绍体检的主要内容及意义,部分常见病症的自我监测常识;第八章简略介绍日常用药基本知识。所介绍的内容,大部分是机关工作人员比较容易理解和掌握的,少部分是比较专业化的医疗保健工作程序,目的是为了使机关工作人员对医生在疾病的诊断、治疗过程中的工作方法增加了解,并在接受医疗时,能够更有效地配合医务人员完成医疗任务,以求尽快地恢复健康。

本书在编写过程中,得到人民军医出版社杨磊石编审的热情鼓励和悉心指导,谨致衷心感谢。

由于作者医疗保健工作经验和写作水平所限,本书内容难免有各种缺陷甚至错误之处,敬请读者指正。

李会新 陶云萍

2004年1月

目 录

第一章 健康、亚健康状态与疾病

一、什么是健康	(1)
二、什么是亚健康状态	(2)
三、亚健康状态常有哪些表现	(3)
四、为什么会出现亚健康状态	(3)
五、为什么机关工作人员处于亚健康状态者人数众多	(4)
六、了解亚健康状态有什么意义	(4)
七、人为什么会患病	(5)
八、怎样消除导致亚健康状态和疾病的危险因素	(6)

第二章 健康的物质基础——科学饮食

第一节 概述	(7)
一、什么是营养	(7)
二、什么是营养素	(7)
三、什么是合理营养	(7)
四、能量(热能)的概念	(8)
五、能量在人体内起什么作用	(9)
六、能量摄入过多或不足对健康有什么危害	(9)
第二节 蛋白质	(10)
一、蛋白质的主要生理功能	(10)
二、人体怎样利用蛋白质	(11)
三、氨基酸概述	(11)
四、哪些食品含有优质蛋白质	(12)
五、蛋白质摄入量过高对人体健康有什么危害	(12)

第三节 脂类	(13)
一、脂类的概念及分类	(13)
二、脂肪的主要生理功能	(14)
三、类脂的主要生理功能	(14)
四、脂肪摄入量过高对健康有什么危害	(16)
五、胆固醇的作用及对人体健康的影响	(17)
六、脂肪酸有哪些种类	(18)
七、什么是人体必需脂肪酸	(19)
八、脂肪的来源有哪些	(19)
第四节 糖类	(19)
一、糖类的概念及分类	(19)
二、糖类的主要生理功能	(20)
三、糖类的来源	(20)
第五节 矿物质(无机盐)	(21)
一、矿物质的分类	(21)
二、人体对矿物质的总需要量及分布特点	(21)
三、机体所需主要矿物质的生理功能及来源	(22)
第六节 维生素	(32)
一、维生素的概念及分类	(32)
二、机体所需主要维生素及“类维生素物质”的 生理功能及来源	(32)
第七节 水	(40)
一、水有哪些生理功能	(40)
二、人体内的水是怎样平衡的	(40)
三、怎样看待饮用水	(41)
第八节 膳食纤维	(41)
一、膳食纤维的概念	(41)
二、膳食纤维有哪些生理功能及影响	(42)
第九节 谷类与薯类食物	(43)
一、谷类食物的营养特点	(43)
二、怎样提高谷类食物的营养价值	(43)

三、薯类食物的营养价值	(44)
第十节 豆类食物的营养特点	(44)
第十一节 畜禽鱼蛋类食物	(45)
一、畜禽肉中各种主要营养成分有什么特点	(45)
二、为什么要经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油	(46)
三、鱼类的主要营养成分有何特点	(47)
四、为什么多吃海鱼能预防心脑血管疾病	(48)
五、蛋类各部位营养成分有什么不同	(48)
六、鸡蛋里的胆固醇对人体有害吗	(49)
第十二节 奶与奶制品	(50)
一、奶类食品中的各种主要营养素有特点	(50)
二、酸奶有什么营养价值	(51)
三、怎样饮用鲜奶更有利于吸收	(52)
四、哪些人不宜喝牛奶	(52)
五、煮牛奶应注意加糖方法和加热温度	(53)
第十三节 蔬菜与水果	(53)
一、蔬菜的主要营养成分有什么特点	(53)
二、食用菌的营养价值和保健功能	(54)
三、海藻的保健功能	(55)
四、水果的主要营养成分有什么特点	(55)
五、水果能代替蔬菜吗	(56)
六、坚果类食物的营养成分有什么特点	(57)
七、经常吃花生能预防冠心病吗	(57)
八、野菜、野果有什么营养价值	(57)
九、不同病种的病人吃水果注意事项	(58)
十、食用水果应注意什么	(59)
第十四节 巧克力的保健作用	(61)
第十五节 茶与咖啡	(62)
一、茶有哪些有益成分	(62)
二、绿茶的保健作用	(63)

三、茶中成分对人体有什么不良影响	(63)
四、喝茶应当注意什么	(64)
五、饮用咖啡对人体有什么影响	(65)
第十六节 酒类	(65)
一、黄酒有什么营养价值	(65)
二、怎样评价啤酒的营养价值	(66)
三、喝啤酒有哪些禁忌	(67)
四、适量饮酒对心脏有益吗	(69)
五、边吸烟边饮酒有什么危害	(69)
六、为什么酒后不能开车	(69)
第十七节 膳食的营养搭配原则与应用方法	(70)
一、《中国居民膳食指南》的内容是什么	(70)
二、什么是平衡膳食	(71)
三、什么是食物金字塔	(72)
四、五类基本食物分别提供什么营养素	(72)
五、膳食的平衡搭配原则	(73)
六、膳食品种的搭配原则	(73)
七、保持膳食酸碱平衡的意义	(75)
八、不适当的饮食搭配示例	(76)
第十八节 科学的烹调方法	(79)
一、烹调对食物营养价值有什么影响	(79)
二、烹调对食物的消化与吸收有什么影响	(80)
三、合理烹调的主要标准	(81)
第十九节 对健康有益的饮食习惯	(81)
一、定时、定量饮食保健康	(81)
二、合理的早餐	(82)
三、吃好早餐有什么意义	(83)
四、合理的午餐	(83)
五、合理的晚餐	(84)
六、怎样理解“晚饭要吃少”	(84)
七、良好的就餐习惯要点	(85)

第二十章 对健康有害的饮食习惯	(85)
一、晚餐过饱的害处	(85)
二、“食不厌精”的害处	(85)
三、高脂膳食易患癌	(86)
四、过量食用食盐的害处	(86)
五、食用过热饭菜的害处	(86)
六、吃饭过快的害处	(87)
七、暴食过量的害处	(87)
八、偏爱零食的害处	(87)
九、边吃饭边读书报的害处	(87)
十、吃汤泡饭的害处	(88)
十一、不良饮食习惯	(88)
十二、不宜空腹食用的食品	(90)
第二十一章 针对特定人群的饮食	(91)
一、脑力劳动者的营养需要有何特点	(91)
二、脑力劳动者最需要哪些营养成分	(92)
三、怎样合理安排脑力劳动者的饮食	(94)
四、脑力劳动者怎样安排每天餐次和进餐时间	(95)
五、夜班工作对身体有什么影响	(96)
六、怎样合理安排夜班膳食	(96)
七、为什么夜班工作人员不宜多喝茶和咖啡	(97)
八、中年人怎样调整营养结构	(97)

第三章 日常健身方法

第一节 概述	(99)
一、体育活动是机关工作人员保健的重要方式	(99)
二、开展体育活动的基本原则	(99)
三、为什么体育活动要有医务监督	(100)
四、为什么体育活动要有运动处方	(101)
五、怎样进行体育活动时的自我监督	(102)
六、为什么体育活动前必须做准备活动	(103)

七、体育活动时怎样防止意外伤害·····	(104)
八、体育活动结束后为什么一定要进行整理活动·····	(105)
九、夏季体育锻炼注意什么·····	(105)
十、冬季体育锻炼注意什么·····	(106)
十一、晚上体育锻炼时应注意什么·····	(107)
十二、有氧运动与无氧运动的概念·····	(108)
十三、参加体育活动怎样补充营养·····	(110)
第二节 室内健身法 ·····	(111)
一、适宜在室内开展的健身活动有哪些·····	(111)
二、室内健身活动应注意哪些问题·····	(111)
三、办公椅健身操·····	(113)
四、为什么走楼梯能健身·····	(114)
五、为什么打乒乓球等室内球类活动能健身·····	(116)
第三节 走与跑健身法 ·····	(116)
一、步行健身法·····	(116)
二、跑步健身法·····	(118)
三、长跑健身需要注意什么·····	(120)
四、长跑后要防重力性休克·····	(120)
第四节 游泳健身法 ·····	(121)
一、怎样游泳才能健身·····	(121)
二、哪些人不适合游泳·····	(123)
三、游泳要注意保护皮肤·····	(123)
四、游泳要防眼、鼻、耳病·····	(125)
五、游泳时怎样防治抽筋·····	(125)
六、游泳时怎样防性病·····	(126)
七、夏季游泳须知·····	(127)
八、冬季游泳须知·····	(127)
第五节 太极拳健身法 ·····	(128)
一、练太极拳有哪些益处·····	(128)
二、太极拳流派及特点·····	(129)
三、练太极拳并非越慢越好·····	(130)

四、练太极拳须防运动性损伤.....	(131)
第六节 其他健身法.....	(132)
一、怎样利用音乐健身.....	(132)
二、怎样利用唱歌健身.....	(133)
三、怎样利用“三大球”健身.....	(133)
四、怎样利用登山活动健身.....	(135)
五、怎样利用骑自行车健身.....	(135)
六、怎样利用滑冰和滑雪健身.....	(136)
七、怎样利用体操与舞蹈健身.....	(137)
八、怎样利用下棋健身.....	(139)
九、怎样利用倒退行走健身.....	(140)
十、怎样利用倒立健身.....	(140)
十一、怎样利用编织动作健身.....	(141)
十二、怎样利用跳绳健身.....	(142)
十三、怎样利用踢毽健身.....	(143)
十四、怎样利用日常生活动作健身.....	(143)

第四章 办公场所的环境状况与防病保健

第一节 电脑与健康.....	(145)
一、电脑对健康可能有哪些不良影响.....	(145)
二、怎样预防电脑对健康的不良影响.....	(146)
三、怎样防治操作电脑引起的腕管综合征.....	(150)
第二节 复印机与健康.....	(151)
一、复印机对健康可能有哪些不良影响.....	(151)
二、为什么复印机对健康有不良影响.....	(151)
三、怎样预防复印机对健康的不良影响.....	(153)
第三节 电话机与健康.....	(154)
一、打电话对健康的影响.....	(154)
二、为什么打电话可能传染疾病.....	(154)
三、怎样防止电话机传染疾病.....	(154)
第四节 空调器与健康.....	(155)

一、为什么空调器可能使人致病	(155)
二、怎样防止空调器对健康的不良影响	(156)
三、空调房间温度过低须防“面瘫”	(157)
第五节 电视机与健康	(158)
一、电视机对健康的影响	(158)
二、怎样科学合理地使用电视机	(159)
第六节 其他电器与健康	(160)
一、怎样科学地使用电热饮水机	(160)
二、怎样科学地使用手机	(162)
第七节 吸烟对健康的危害	(164)

第五章 心理疾病的防治常识

第一节 心理健康的概念	(166)
一、世界卫生组织(WHO)提出的心理健康标准	(166)
二、我国学者提出的心理健康标准	(166)
三、我国学者提出的中年人心理健康标准	(168)
四、人本主义心理学家马斯洛和麦特曼提出的 心理健康标准	(169)
第二节 心理健康问题概述	(169)
一、什么是心理健康问题	(169)
二、心理障碍与心理疾病有什么差别	(170)
三、怎样区分狭义与广义的心理障碍	(170)
四、人格(性格)与疾病有何关系	(171)
第三节 情绪问题	(172)
一、常见的情绪缺陷有几种	(172)
二、怎样保持良好的情绪	(173)
三、哪些食物有助于改善情绪	(174)
四、幽默感有益于健康	(174)
第四节 心理稳定与心理异常	(175)
一、怎样保持稳定的心理状态	(175)
二、自信对身心健康的影响	(177)

三、自卑对身心健康的影响·····	(178)
四、怎样消除自卑心理·····	(178)
五、浮躁心理有哪些特征·····	(179)
六、浮躁心理是怎样产生的·····	(180)
七、怎样矫治浮躁心理·····	(180)
八、什么是挫折感·····	(181)
九、怎样面对挫折·····	(181)
第五节 焦虑症 ·····	(182)
一、什么是焦虑·····	(182)
二、焦虑症有哪些表现·····	(183)
三、惊恐发作(急性焦虑症)的诊断标准是什么·····	(183)
四、广泛性焦虑症的诊断标准是什么·····	(184)
五、怎样对焦虑症作自我心理治疗·····	(184)
第六节 抑郁症 ·····	(186)
一、什么是抑郁症·····	(186)
二、怎样诊断抑郁症·····	(186)
三、为什么女性易患抑郁症·····	(187)
四、怎样自我治疗抑郁症·····	(187)
第七节 心理咨询与心理能力训练 ·····	(188)
一、什么是心理咨询·····	(188)
二、哪些疾病适合做心理治疗·····	(188)
三、医生从事心理咨询的原则是什么·····	(189)
四、向心理医生咨询应注意哪些问题·····	(190)
五、自我心理能力训练包括哪些内容·····	(192)

第六章 机关工作人员常见病的预防与治疗

第一节 流行性感冒 ·····	(194)
一、什么是流行性感冒·····	(194)
二、怎样治疗感冒·····	(195)
三、治疗流感常见的错误做法·····	(196)
四、怎样预防流行性感冒·····	(197)

第二节 结核病	(198)
一、什么是结核病	(198)
二、结核病是怎样发生的	(199)
三、结核病有什么常见症状	(199)
四、肺结核的常规治疗方法	(200)
五、治疗结核病的要点	(200)
六、怎样预防结核病	(201)
第三节 病毒性肝炎	(202)
一、什么是病毒性肝炎	(202)
二、怎样诊断肝炎	(203)
三、什么是急性肝炎	(203)
四、什么是慢性肝炎	(204)
五、病毒性肝炎需要做哪些检查	(205)
六、病毒性肝炎的治疗原则是什么	(205)
七、怎样预防病毒性肝炎	(206)
第四节 高血压	(207)
一、怎样确定是否患了高血压	(207)
二、高血压病是怎样发生的	(207)
三、怎样判断高血压的轻重程度	(208)
四、原发性与继发性高血压病有何不同	(209)
五、高血压有哪些表现	(209)
六、高血压有什么危害	(209)
七、高血压病人应做哪些检查	(210)
八、高血压病的治疗原则和非药物疗法是什么	(211)
九、高血压病的用药原则是什么	(212)
十、高血压病人降血压过程中注意什么	(212)
十一、怎样有效地控制血压	(213)
十二、哪些药能引起血压升高	(216)
十三、为什么有的人血压总是控制不好	(217)
十四、高血压病的饮食治疗	(218)
十五、水果也能降血压	(219)

十六、高血压病的运动处方	(220)
第五节 低血压	(221)
一、低血压的成因与治疗方法	(221)
二、怎样预防低血压引发脑卒中	(222)
第六节 冠状动脉硬化性心脏病(冠心病)	(223)
一、什么是冠心病	(223)
二、什么人容易发生冠心病	(223)
三、哪些异常感觉可以看作冠心病的早期信号	(225)
四、冠心病发作主要表现为哪些类型	(225)
五、怎样诊断冠心病	(225)
六、冠心病的常规防治措施是什么	(226)
七、冠心病病人的日常生活中有哪些禁忌	(227)
八、警惕隐性冠心病	(228)
九、水对冠心病病人的有益作用	(229)
十、心力衰竭的表现	(230)
第七节 糖尿病	(231)
一、糖尿病的概念	(231)
二、糖尿病的分类	(232)
三、2型糖尿病的诱因是什么	(232)
四、糖尿病的早期症状是什么	(232)
五、糖尿病有哪些常见症状	(233)
六、糖尿病的常用检查项目是什么	(233)
七、怎样确诊糖尿病	(234)
八、糖尿病常见哪些慢性并发症	(234)
九、糖尿病的治疗原则及治疗中的重要指标	(236)
十、怎样看待体重对糖尿病治疗的影响	(237)
十一、糖尿病病人怎样进行饮食控制	(238)
十二、糖尿病的饮食治疗原则	(238)
十三、糖尿病病人怎样计算每天所需的热量	(239)
十四、什么是食品交换份法	(240)
十五、怎样应用食品交换份法互换食品	(242)