



中国石油员工基本知识读本（十）
中国石油天然气集团公司 编

健康

ZHONGGUO SHIYOU
YUANGONG
JIBEN ZHISHI DUBEN
JIANKANG

石油工业出版社



中国石油员工基本知识读本(十)
中国石油天然气集团公司 编

健康

ZHONGGUO SHIYOU
YUANGONG
JIBEN ZHISHI DUBEN
JIANKANG



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康 / 中国石油天然气集团公司编 .
北京 : 石油工业出版社, 2012.4
(中国石油员工基本知识读本; 10)
ISBN 978-7-5021-8938-9

I . 健…
II . 中…
III . 保健 - 普及读物
IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021962 号

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址 : www.petropub.com.cn

编辑部 : (010) 64523616 发行部 : (010) 64523620

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京联兴盛业印刷股份有限公司

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 8 月第 3 次印刷

740 × 1060 毫米 开本 : 1/16 印张 : 25.75

字数 : 448 千字

定价 : 45.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《中国石油员工基本知识读本》丛书编委会

名誉主任：蒋洁敏

主任：王福成 李新华

常务副主任：关晓红 白泽生 郑玉宝

总法律顾问：郭进平

总科技顾问：袁士义

副主任：(按姓氏笔画排序)

王一端	方朝亮	兰谊平	李懂章	杨大新
肖建军	邱宝林	何庆华	张 镇	张卫国
彭元正	韩青华	傅诚德	雷 平	樊胜利

成 员：(按姓氏笔画排序)

马 纪	马小彦	王 昕	王叔汉	王坚强
王宏涛	艾 嘉	艾中秋	付仲凯	吕 群
刘 晔	齐树斌	孙明旭	李 东	李生儒
李希文	李俊军	杨仕平	杨高斐	杨静芬
何 莉	何 静	沈 中	宋新辉	张红军
张晓辉	陈 朋	罗 程	周家尧	郎东晓
钟 华	洪 毅	贾 迎	贾 榕	徐大海
郭 喜	郭建强	阎启锡	韩贵金	程心能
鲜德清	翟迎环	颜 玲		

主 编：关晓红

常务副主编：郑玉宝

副 主 编：张卫国 张 镇 杨静芬 王宏涛

《健康》编写组

主 编：兰谊平

副主编：李 东 王 昕

编写人员：(按姓氏笔画排序)

于海英 史连义 刘创建 孙 宇 孙 静

李尔曼 李培秀 吴春蕾 张 平 张俊权

陈志刚 郝强收 胡安梅 陶晓春 焦 亮

檀培芳

总序

读书学习决定一个人的修养和境界，关系一个民族的素质和力量，影响一个国家的前途和命运。党的十七届四中全会明确提出建设马克思主义学习型政党和学习型社会，爱读书、读好书在全社会蔚然成风。对我们企业来讲，知识是员工进步的阶梯，学习是企业发展的不竭动力。在中石油六十年的发展历程中，曾书写了大庆油田靠“两论”起家、用理论指导油田开发建设各项工作实践的成功范例。如今，创建学习型企业、培育知识型员工，培养造就一支忠诚事业、业务精湛、作风过硬、奉献石油的高素质员工队伍，为建设综合性国际能源公司提供了强有力的智力支持和人才保障。

当前，中石油的发展仍处于大有可为的战略机遇期，也面临前所未有的困难和挑战。面对复杂多变的国内国际环境，面对改革发展稳定的繁重任务，实现公司发展战略目标，更好地承担起保障国家能源安全的重大责任，我们必须以科学发展为主题，以加快转变发展方式为主线，以确保和谐稳定为主旨，进一步加强学习型组织建设，坚持用科学知识武装员工队伍，真正做到学以立德、学以增智、学以创业，全面提升企业软实力，促进公司可持续健康发展。

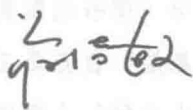
正是从这一思路出发，从2009年开始，集团公司党组大力倡导“读书成就员工和企业未来”的理念，启动实施了“千万图书送基层，百万员工品书香”工程，组织开展“学习在石油·每日悦读十分钟”全员读书活动，旨在培养全体员工崇尚读书、自觉读书的良好习惯，形成“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围，构建员工的人生基本知识体系和职业生涯基本专业知识体系，使员工在学习中进步、企业在学习中发展。

“学习是长久旅程，好书乃求知佳径。”为持续推进“千万图书送基层，百万员工品书香”工程，集团公司充分考虑广大员工的读书需求，组织总部相关部门和有关单位，经过一年多努力，编写完成了《中国石油员工基本知识读本》丛书。

丛书以提升员工基本素质为目的，内容涵盖政治经济、法律、科技、管理、石油、历史、地理、文学艺术、生活、健康等多个学科领域，体现了知识性和体系性相结合、时代性和先进性相结合、权威性和可读性相结合等特点，是专为中石油员工量身定制的知识载体。

希望这套丛书成为广大员工人生和职业生涯中扎实敦厚的基本知识教材，也希望丛书能够把“千万图书送基层，百万员工品书香”工程推进到一个新的阶段。相信通过不断学习、实践和提高，中国石油人一定会在新的征程中大有作为、再创辉煌，打造绿色、国际、可持续的中石油，建设忠诚、放心、受尊重的中石油，为保障国家能源安全和全面建设小康社会作出更大的贡献。

中国石油天然气集团公司总经理、党组书记



2011年9月27日



前言

健康是人全面发展的基础,关系着千家万户的幸福。有人说:“健康好比数字1,事业、家庭、名誉、钱财都是0;有了1,后面的0越多,就越富有。反之,没有1,其他的一切皆是无。”随着社会的进步和发展,越来越多的人开始关注健康,大家都渴望着生命质量的提高,生命岁月的延长。

世界卫生组织这样定义健康:“健康是身体、心理及社会的完好状态,而不仅是没有疾病或身体虚弱。”并制定了十条健康标准:充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而不感到过分紧张和疲劳;处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;善于休息,睡眠好;应变能力强,适应外界环境中的各种变化;能够抵御一般感冒和传染病;体重适当,身体匀称,站立时头肩位置协调;眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙齿颜色正常,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉丰满,皮肤有弹性。这些标准在一定程度上能帮助我们判断自身的健康状况。

在石油石化生产作业过程中,高温高压、易燃易爆、有毒有害等危险因素多,并且作业地域广泛,各种地质地貌、水文气象、风俗习惯,以及地域性传染病、地方病等均可能对员工健康造成危害。员工健康是企业安全生产的重要保障,关系员工个体的生命安危、切身利益,也关系到企业发展、改革和稳定的大局。员工的整体健康状态是企业品质和形象的重要表现,也是企业在公众中安全信任度的具体体现。中国石油天然气集团公司作为国有大型骨干企业,一直以来十分重视员工健康,强调企业“清洁、安全”的发展理念



和“以人为本”的工作方针，将提高职工的健康水平作为加强基层建设和构建和谐企业的重要内容。集团公司组织编写《中国石油员工基本知识读本》，将《健康》作为分册之一，就是要为员工建立一整套维护身体健康的基本知识体系。

本书作为一本兼具工具性、实用性的健康宝典，分别从人体结构、症状预警、疾病防护、科学体检、心理保健、传统医学、运动与营养、急救常识等八个方面展开，详细讲述了从人体构造到日常健康维护，再到疾病查证与防护的健康方案。值得一提的是，本书为生产一线的石油员工送上了传染病预防及相关急救知识，为安全生产提供了一定的帮助。我们希望广大石油员工在本书的帮助下，能够了解自己的身体健康状况，做到未病先防，身强体健。书中提出的健康建议和就医指导，供广大员工参考，如果有身体不适，或已经确诊患病，还是应该及时就医，以主治医生的诊疗意见为准。

在本书的编写过程中，许多专家老师提出了大量宝贵意见，这里一并表示感谢。由于各种条件的制约，书中难免有疏漏不足之处，希望广大员工批评指正。

最后，衷心地祝愿我们的石油员工身体健康，工作愉快！

目录

第一章 健康从认识自己开始

第一节 运动系统 2

骨：支撑人体的“钢架” 2

骨连接：让人体活动自如 4

骨骼肌：为运动助力 6

第二节 循环系统 7

血液：人体生命之源 7

心脏：推动血液循环的泵 9

动静脉：血液输送的管道 10

微循环：人体物质交换的场所 11

第三节 神经系统 12

大脑：人体的“司令部” 12

小脑：人体平衡调节器 14

脑干：人体的生命中枢 15

脊髓：周围神经与脑的通路 15

周围神经：感知世界的源头 16

第四节 呼吸系统 18

鼻子：能对疾病做出预警 18

咽：呼吸消化，两尽其职 19

喉部：呼吸器官的要害之地 20

气管：呼吸顺畅的关键 22

支气管：紧急时刻的求生阀门 23

肺：气体交换的场所 24

第五节 消化系统 25

牙齿：食物鉴别安检站 25

口腔腺：唾液的制造者 26

食管：由咽入胃的交通要道 28

胃：人体最大的消化器官 29

小肠：人体最长的器官 30

大肠：解决废物和残渣的高手 31

肝脏：消化解毒两不误 32

第六节 免疫系统 33

脾：“人体血库” 33

骨髓：维持机体生命力和免疫力 34

白细胞：抵御病原，治愈机体损伤 35

扁桃体：抗菌抗病功劳大 36

胸腺：有免疫作用的造血器官 37

淋巴系统：参与免疫，分配液体养分 38

第七节 内分泌系统 39

胰腺：影响血糖的高低 39

甲状腺：人体最大的内分泌腺 40

甲状旁腺：调节血钙平衡 41

肾上腺：调控血压，助力心肌收缩 42

垂体：人体最复杂的内分泌腺 42

松果体：有效调节睡眠	43
第八节 泌尿系统	44
肾脏：过滤废物的超级脏器	44
输尿管：最具个性的排泄管道	46
膀胱：人体伸缩性最强的器官	46
尿道：性别不同，功能也不同	47
第九节 生殖系统	48
睾丸：掌控男人的生育力	48
附睾：精子发育成熟的“摇篮”	49
前列腺：人体器官多面手	50
阴茎：男性生殖器官	51
阴囊：最应讲究卫生的皮肤囊	52
乳房：女性的标志性器官	53
卵巢：女人专属的“秘密花园”	54
输卵管：运送卵子的重要通道	55
子宫：孕育新生命的“摇篮”	56
阴道：女性的“性福”地	57
染色体：基因代言人	58
第十节 感觉器官	59
皮肤：人体面积最大的器官	59
眼睛：记录世界的“自动照相机”	60
耳：架在脑袋上的“收音机”	62
鼻：能帮你嗅出世界的美妙	63
舌：味蕾帮你品百味	64

第二章 身体症状预警健康状况

第一节 从头部症状看疾病..... 66

头痛	66
眩晕	67
第二节 从胸部症状看疾病..... 68	68
咳嗽	68
胸痛	68
心悸	69
第三节 从腹部症状看疾病..... 69	69
腹痛	69
腹泻	70
恶心	71
第四节 从下腹部症状看疾病	72
便血	72
便秘	72
尿频	73
血尿	73
痛经	74
月经异常	74
第五节 从其他部位症状看疾病	75
关节痛	75
皮疹	75
发热	76
咯血	77

第三章 科学预防疾病

第一节 内科	80
高血压病	80
冠心病	81

糖尿病	83
高脂血症	84
失眠	85
流行性感冒	87
哮喘	88
胃炎	89
肠炎	90
肺炎	91
肺结核	92
甲状腺功能亢进症	93
脑卒中（中风）	94
白血病	96
痛风	97
类风湿关节炎	98
第二节 外科	99
痔	99
阑尾炎	100
胆囊炎	101
胆结石	102
乳腺增生	103
泌尿系统感染	104
泌尿系结石	105
第三节 五官科	106
牙周炎	106
腮腺炎	108
慢性咽炎	109
鼻窦炎	110

变应性鼻炎（过敏性鼻炎）	111
结膜炎	112
白内障	113
青光眼	114
中耳炎	115
第四节 皮肤科	117
湿疹	117
痤疮	118
荨麻疹	119
手足癣	120
银屑病（牛皮癣）	121
白癜风	123
皮肤瘙痒症	124
神经性皮炎	125
第五节 骨科	126
颈椎病	126
骨关节病	127
肩周炎	128
骨质增生	129
腰椎间盘突出症	130
第六节 妇科与男科	131
月经不调	131
卵巢囊肿	133
子宫肌瘤	134
宫颈癌	135
前列腺增生	136
前列腺炎	137

附睾炎	139
阳痿	140
第七节 传染性疾病	141
细菌性痢疾	141
乙型脑炎	142
伤寒	143
疟疾	144
流行性出血热	145
登革热	146
黄热病	147
黑热病	148
阿米巴痢疾	150
森林脑炎	151
血吸虫病	152
钩端螺旋体病	153
狂犬病	155
第八节 用药常识	156
处方药与非处方药	156
就诊前应告知医生个人用药情况	156
怎样正确使用抗生素	157
应用抗生素可能遇到的问题	157
打针输液一定比吃药好吗	158
理解“慎用”与“禁用”	158
药品的有效期与保质期	158
安全管理家庭小药箱	159
服用维生素的有关问题	159

第四章 科学体检为健康护航

第一节 每个人都离不开体检··· 162

树立健康理念，做到定期体检···	162
如何选择体检项目	163
常规体检项目	164
特殊和专项体检	165
不同年龄男性体检的重点	169
不同年龄女性体检的重点	169
如何确定癌症病史者的体检频率	170
有家族病史者体检的注意事项···	170

第二节 主要体检项目的解读··· 171

既往病史	171
手术史	171
药物过敏史	171
身高、体重、二围检查	172
内科检查	173
外科检查	174
眼科检查	174
耳鼻喉科检查	174
口腔科检查	175
血液常规检查	175
尿液常规检验	178
粪便常规与隐血检查	179
肝功能检查	180
肾功能检查	182
尿微量白蛋白检查	183

糖尿病检验	183
血脂检查	185
血清同型半胱氨酸检查	186
凝血四项检查	186
电解质检验	187
甲状腺功能检查	189
雌激素六项检查	190
肿瘤标志物检查	191
乙肝两对半（乙肝五项）检查 ...	193
丙肝抗体及丙肝病毒 HCV-RNA 检查	194
艾滋病抗体检查	195
梅毒血清抗体检查	195
第三节 影像检查的基本知识 ...	196
X 线（CR/DR）检查	196
CT（电子计算机 X 线断层 扫描）检查	198
钼靶成像检查	200
磁共振成像（MRI）检查	202
数字减影血管造影成像 （DSA）检查	204
超声检查	205
第四节 体检中的常见问题	207
体检前要注意些什么	207
体检包括哪些项目和流程	208
健康体检中的五项禁忌	209
体检后要注意些什么	209
如何正确对待体检报告	210

检查结果都正常是否代表健康 ...	210
肿瘤标志物偏高是否就是癌症 ...	211
血液检查为何要抽那么多血	211
抽血后发生血肿、淤斑怎么办 ...	212
CT 检查的辐射量会影响健 康吗	212
直肠指诊可以作为自选项目吗 ...	213
体检后多久可以进食	213

第五章 健康快乐从心开始

第一节 心理学就在我们身边 ...	216
心理学与我们息息相关	216
心理健康的标准是什么	216
每个人都有自己独特的心理 特征	219
正常与异常是相对的和动态的 ...	222
如何判断自己的心理现状	223
常让人们误以为异常的心理 现象	226
怎样才能维护心理健康	233
第二节 常见的心理困惑与 产生原因	234
孤独、枯燥：与世隔绝的自 我感受	234
委屈、自责、内疚：“自古 忠孝难两全”	236
紧张、焦虑、恐惧：对未知 事件的负性预知	237
冷漠、烦躁、冲动：不良情 绪的疏导渠道不畅	238

风马牛不相及：都是沟通障碍惹的祸	240
夫妻争吵：不是因为事情，而是因为感受	241
婚姻困惑：新经济形势下对婚姻的考验	244
亲子难题：可怜天下父母心	246
面对各类突发事件会有什么心理表现	248
第三节 掌握应对压力的技巧	250
如何面对挫折与压力	250
建立理性思维模式	253
调整心态，让阳光照进心窗	256
寻求资源，获得支持	265
管理情绪，轻松解压	267
应对危机时的注意事项	271

第六章 了解一些中医学常识

第一节 中医学基本理论	276
中医的整体观	276
中医辨证论治的基本内容	277
生命三要素：精、气、神	278
中医治则：不治已病治未病	280
中医四诊法：望、闻、问、切	281
阴阳五行学说	282
人体经络学说	283
中医病因之“六淫”、“七情”	285
中医常见治法	286
第二节 中医体质与健康	287

养生保健分清体质	287
阳虚体质：重保暖忌生冷，护卫阳气	288
气虚体质：补脾胃避风寒，劳逸结合	288
痰湿体质：健脾祛湿，避湿地	289
湿热体质：清热利湿，注重饮食禁忌	289
阴虚体质：宁静安神，多吃水果	290
血瘀体质：多做运动，活血化瘀	290
气郁体质：疏肝理气，舒胸怀	291
过敏体质：益气固表，小心过敏原	291
平和体质：不伤不扰，顺其自然	292
第三节 常见病穴位保健	292
缓解鼻塞点迎香	293
按摩迎香、太渊防感冒	294
止咳找列缺	295
隔姜灸神阙止腹泻	296
便秘点按支沟	297
呕吐、晕车按内关	297
不停打嗝点攒竹	297
偏头痛率谷解	298
口臭掐大陵	299
合谷止牙痛	299
宽胸理气，点揉膻中穴	300
心慌心悸，快点极泉	301

常点天宗穴，缓解乳腺增生	301
梁丘、中脘养好胃	302
耳尖穴退热快	303
小腿肚抽筋点按承山	303
疲劳点大包穴	304
腰扭伤，手三里	304
列缺照海润咽喉	305
太溪照海止盗汗	306
灸中极，止起夜	307
后溪解落枕	307
女人常按三阴交	308
迎风流泪揉承泣	309
中暑掐人中	310
常灸足三里，长寿又健康	311
第四节 带你认识中药	312
哪种中药剂型适合你	312
中药如何煎煮	313
中药如何服用	314
服中药时的饮食禁忌	314
身边随处是中药	315
补药用法有讲究	319

第七章 科学运动和均衡营养 才能让我们更健康

第一节 运动的基本常识	324
运动与健康的关系	324
有氧运动与无氧运动	325

运动养生的四项基本原则	325
养生运动因时因地因人而异	327
制订正确的运动计划	327
运动之前先做热身	328
如何应对运动性腹痛	329
运动时呼吸困难的应对措施	330
四种常见运动创伤的处理	331
反向牵引法应对肌肉痉挛 (抽筋)	333
运动中补水的两点规则	333
大运动量健身后要补充营养	334
运动效果对饮食选择的影响	335
缓解肌肉酸痛的五种措施	336

第二节 常见健康问题的 辅助运动疗法	337
骨关节问题的辅助运动疗法	337
心血管病患者适宜的运动	340
科学运动可以减去脂肪肝	341
糖尿病运动疗法效果好	342
高尿酸血症的运动疗法	343
预防骨质疏松的运动	344
肠胃病的运动疗法	345
运动减肥对人体的积极作用	346
舒缓压力的运动妙方	347

第三节 营养摄取的常识	348
中国人健康饮食的四大要素	348
中国居民平衡膳食宝塔	348

人体所需的维生素种类及来源 ...	350
人体所需的微量元素种类及来源	351
人体所必需的氨基酸种类及来源	354
谷类健康效用解析	355
水果中的营养物	357
蔬菜对人体的益处	358
豆类的营养价值与作用	359
蛋类的营养价值	360
肉类的营养价值	360

第八章 石油员工常用急救知识

第一节 日常生活中的急救知识 ...	364
晕倒	364
烫伤	365
中暑	367
骨折性外伤	368
出血性外伤	369
食物中毒	370
毒蛇咬伤	371
触电及雷电击伤	372
一氧化碳中毒	373
第二节 工作中的急救知识	374
野外作业过敏	374

野外作业冻伤	375
断肢、残肢	376
高原反应	377
苯中毒	377
天然气中毒	378
硫化氢中毒	379
二氧化硫废气中毒	380
急性液化石油气中毒	380
钻井液腐蚀性伤害	381

参考文献	382
------------	-----

附录

常见食物性味简表	
——热性食物	383
常见食物性味简表	
——温性食物	383
常见食物性味简表	
——寒性食物	385
常见食物性味简表	
——凉性食物	386
常见食物性味简表	
——平性食物	387
人体内脏器官图	389
标准耳穴定位示意图	390
标准经穴部位图	391
后记	395