

国家自然科学基金与广东省联合基金重点项目

员工健康 管理指导

► 主 编 / 罗 仁

YUANGONG JIANKANG GUANLI ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

• 国家自然科学基金与广东省联合基金重点项目

员工健康管理指导

YUANGONG JIANKANG GUANLI ZHIDAO

主 编 罗 仁

副主编 吴升伟 黄粤锋

绘 图 王春燕 霍小雨 沈志航



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

员工健康管理指导/罗仁主编. —北京:人民军医出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5091-7724-2

I. ①员… II. ①罗… III. ①职工—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 198164 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 责任审读:杨磊石
黄维佳

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/36

印张:3.25 字数:50 千字

版、印次:2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:12.00 元

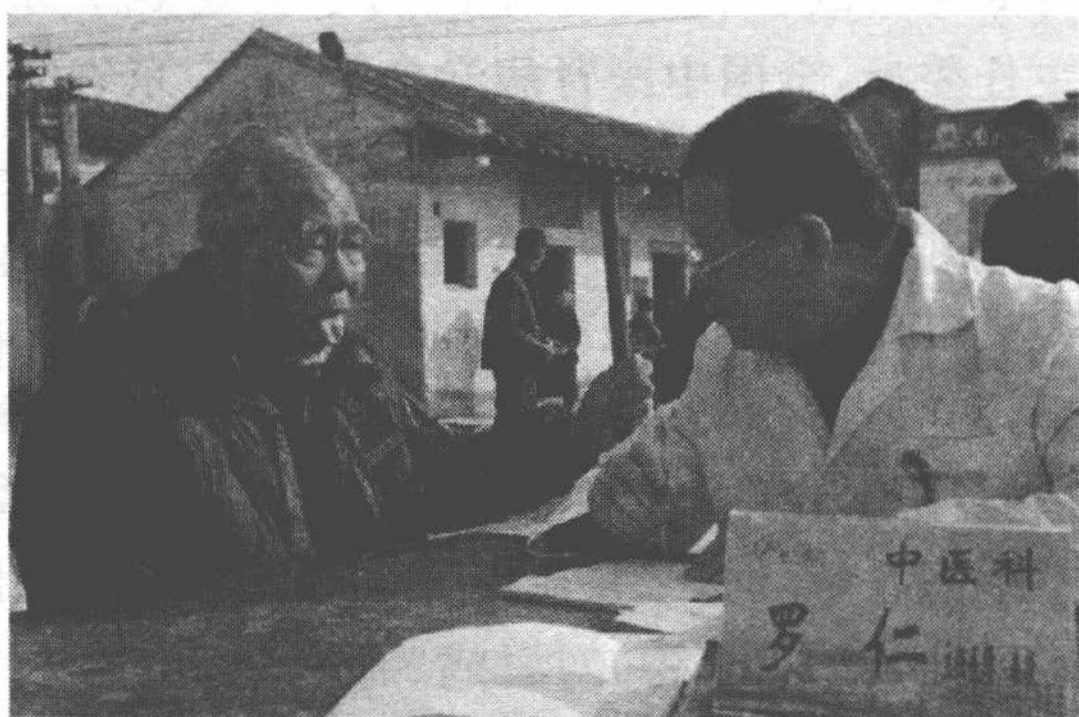
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介

罗仁,南方医科大学中医药学院二级教授,主任医师,博士研究生导师,博士后合作教师,广东省名中医,国家中医药管理局第五批中医师承制导师。2004 年被评为全军优秀教师,2008 年被评为广东省教学名师。任世界中医药学会联合会中医肾病学会副会长,中华中医药学会亚健康分会副主任委员,全国中医肾病学会常委,广东省综合医院中医专业委员会主任委员,广东省中医亚健康学会副主委,广东省中医肾病专业委员会副主任委员,广东省中西医结合肾脏病专业委员会副主委,广东省健康教育专家委员会专家,广东省中医内科学会常委,广东省中医疑难病学会常委。从事中医教学、医疗、科研工作 38 年,在南方医院中医科的长期工作中,对肾病、痛风、红斑狼疮、肾虚证及亚健康等有丰富的临床经验。在国内率先开展了亚健康的中西医防治研究,并取得一定成果。倡导参与组建了中华中医药学会亚健康分会和广东省中医药学会亚健康学会,参与制订中华中医药学会《亚健康中医临床指南》,完成了广东省亚健康流行病学调查,进行亚健康科普讲座 190 余场,听众超过 4 万人次,社会反响热烈。获

中华中医药学会全国优秀中医健康信使(2009年)、中国中医药科学普及金话筒奖(2010年)。承担国家“863”计划及国家自然科学基金-广东省联合重点项目(U1132001)、国家自然科学基金及广东省科技厅-广东省中医联合科研专项等课题20余项;获军队科技进步奖10项。出版专著60余部,发表论文200余篇。已培养硕士研究生28人,博士研究生23人,博士后4人,师带徒2人。



项目介绍

“员工帮助计划”(employee assistance program, EAP)是当前发达国家通行的一种企业服务模式,其主要内容是企业通过外包服务的形式,对员工的心理健康进行长期、系统、专业的检查、防护和提升,并进一步对企业的管理和文化进行调研、咨询和提升的服务。

经流行病学调查显示,企业员工亚健康人群高达 65% 左右。员工处于亚健康状态,易影响工作效率,且由于未达到疾病程度,不易引起自身注意。如不及时干预,很有可能向疾病状态转化。

本项目在 EAP 的基础上,以“上工治未病”及中医养生理论为指导,参考“员工帮助计划”,由南方医院中医科罗仁教授制订了“二三九四”企业健康管理新模式,此模式已得到学术界的认可[论“二三九四”中西医结合慢性病管理模式.医学与哲学,2014,35(5A)],运用中医和西医两种方法,对员工的健康、亚健康、疾病的三种状态,以及九种中医体质进行判定,为员工提供专业的指导和咨询,以期帮助员工全面解决个人健康问题。目前,我们已在有关企业开展了员工健康管理的实践,取得了明显的效果。

本项目将通过“员工帮助计划”改善企业员工生活方式及健康状况,从而提高员工健康素质,减少医疗成本支出,进而提升企业健康文化,帮助企业树立健康文化品牌。

本项目的推广应用,得到了国家自然科学基金(项目号:U1132001)、广东省科技厅(项目号:2012A032500004)和广东省长大公路工程有限公司的大力支持,在此一并致谢!

目 录

一、“二三九四”企业员工健康管理模式	(1)
(一)“二”——西医和中医两种体检方式	(1)
(二)“三”——健康、亚健康、疾病三种健康 状态	(2)
(三)“九”——九种中医体质	(4)
(四)“四”——运动、饮食、心理、中医药 四种干预措施	(23)
二、常见慢性病防治小知识	(25)
(一)高血压	(25)
(二)痛风	(27)
(三)高脂血症	(29)
(四)脂肪肝	(31)
(五)糖尿病	(33)
(六)肾结石	(35)
(七)慢性咽炎	(37)
(八)慢性鼻炎	(39)
(九)慢性胃炎	(41)
(十)胆结石	(42)
(十一)颈椎病	(44)
(十二)腰肌劳损	(45)

(十三)前列腺增生	(47)
(十四)乳腺增生	(48)
(十五)子宫肌瘤	(50)
(十六)痔疮	(51)
三、工地健康安全与急救互救小常识.....	(53)
(一)工地饮水卫生	(53)
(二)粉尘污染	(55)
(三)食物中毒	(56)
(四)眼内进异物	(57)
(五)鼻腔出血	(58)
(六)昆虫入耳	(59)
(七)急性腰扭伤	(59)
(八)足部扭伤	(60)
(九)骨折	(61)
(十)中暑	(62)
(十一)冻伤	(63)
(十二)毒蛇咬伤	(64)
(十三)溺水急救	(65)
(十四)触电急救	(67)
(十五)创伤止血急救	(68)
(十六)昏迷急救	(69)
(十七)心肺复苏	(70)
(十八)台风自救	(72)
(十九)火灾自救	(73)
(二十)地震户外自救	(74)

四、自我保健小动作·····	(76)
(一)叩齿咽津·····	(77)
(二)拉耳垂·····	(78)
(三)揉眼周·····	(79)
(四)揉鼻·····	(80)
(五)摩面·····	(81)
(六)梳发·····	(82)
(七)颈部运动·····	(83)
(八)腰部运动·····	(84)
(九)肚脐按摩·····	(85)
(十)提肛运动·····	(86)
五、自备小药箱·····	(87)
(一)解热镇痛药·····	(87)
(二)感冒治疗药·····	(88)
(三)止咳化痰药·····	(89)
(四)抗菌药·····	(89)
(五)抗胃酸胃痛药·····	(90)
(六)助消化药·····	(90)
(七)止泻药·····	(91)
(八)抗过敏药·····	(91)
(九)治疗咽喉肿痛药·····	(92)
(十)防暑药品·····	(92)
(十一)创伤外用药·····	(93)
(十二)皮肤外用药·····	(93)
(十三)其他·····	(93)

一、“二三九四”企业员工健康管理模式

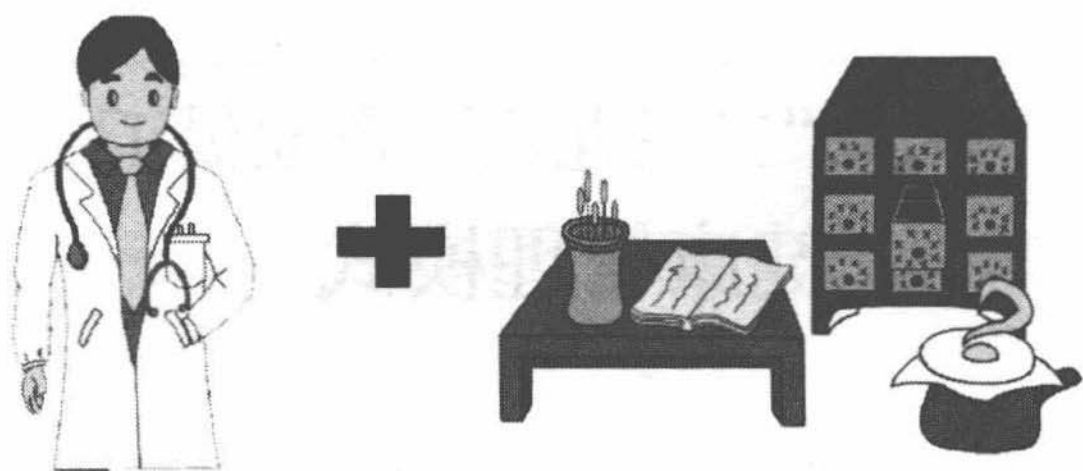
“二三九四”企业员工健康管理模式指的是以两种体检方式、三种状态、九种中医体质、四种干预方法为基础的企业员工健康管理新模式。此模式可帮助识别亚健康 and 慢性病的高危人群,针对其危险因素进行健康指导与干预,减少或延缓亚健康和慢性病的发生。

其中,“二”指西医和中医两种体检方式;“三”指健康、亚健康、疾病三种健康状态;“九”指包括一种平和质和八种偏颇体质在内的九种中医体质;“四”指运动、饮食、心理、中医药治疗四种健康干预措施。

(一)“二”——西医和中医两种体检方式

西医体检是指医院常规体检项目,如血常规、尿常规、X线片、B超等。

中医体检是通过对受检者的望诊、闻诊、问诊、切脉,或通过调查问卷结果进行综合分析、判断来确定受检者的身体健康情况。



(二)“三”——健康、亚健康、疾病三种健康状态

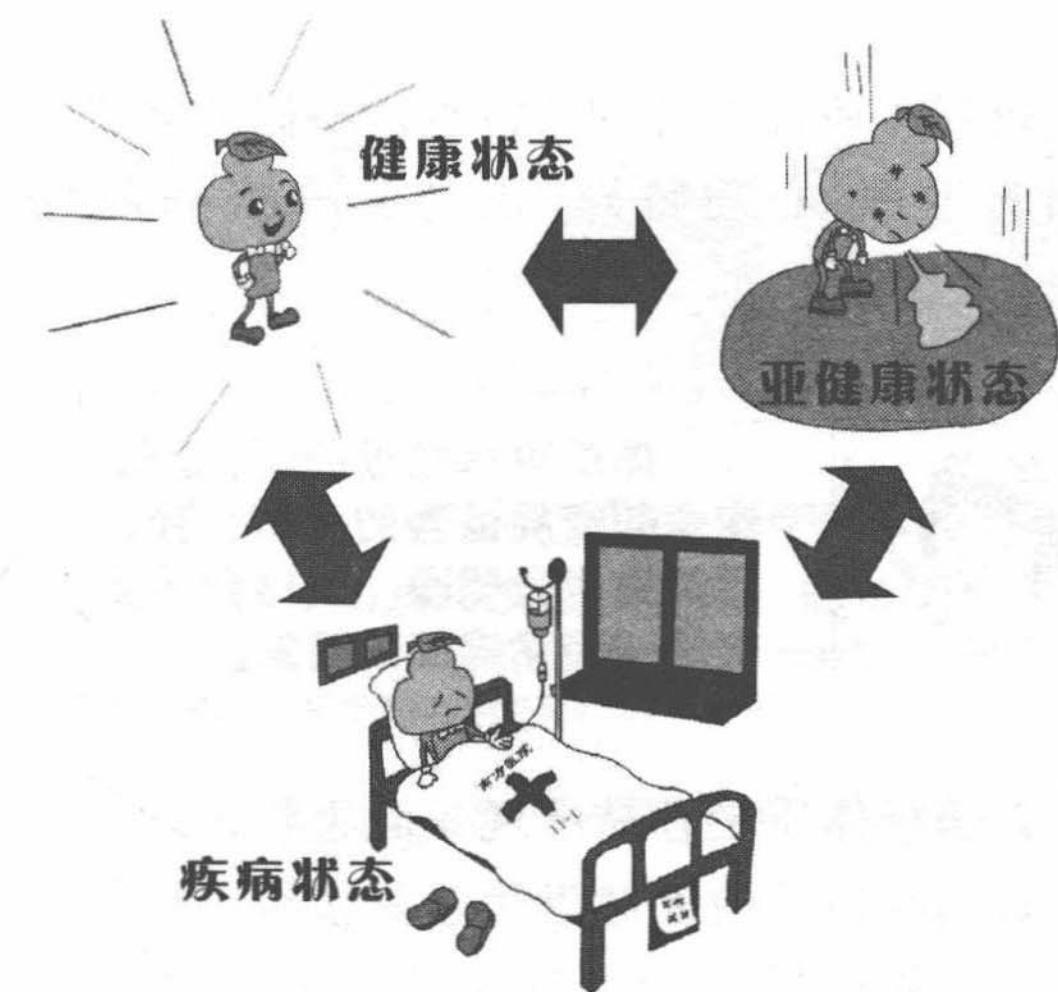
我们的健康状态可以分为三种：第一种是处于疾病状态的人群，约占 20%；第二种是没有疾病的健康人，约占 10%；第三种是处于健康与疾病之间的亚健康人群，占 65%~75%。

健康状态是身体、心理和社会适应的完好状态，但可能存在体质的偏颇和不良的生活方式，暂时还没有对人体造成质的改变。此阶段，根据受检者的调查结果对其进行偏颇体质和健康生活方式的促进干预，可以有效地抑制健康状态向亚健康状态的转变。

亚健康状态是指机体没有器质性病变指标，但却呈现出免疫力下降、生理功能低下、活力降低、适应能力不同程度减退的一种生理、心理状态，是一种介于健康和疾病之间的中间状态，通俗来说，就是“我没有病，但我不健康”。结合调查结

果,以中医辨证论治为基本理论,体质调理为特色,结合四种干预方法可以对亚健康进行有目的的干预。

疾病状态是因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。针对慢性病患者中存在的亚健康状态,即与现存疾病无明显内在联系的不适症状,以及慢性患者的偏颇体质,按亚健康及中医体质干预原则积极进行干预。



亚健康的发生与生活方式密切相关,亚健康可以向健康状态或疾病状态转化,是可以干预的。

(三)“九”——九种中医体质

中医体质是指形成于先天、定型于后天的,个体在形态结构、生理功能和心理因素方面相对稳定的综合性固有特征。

目前学术界公认的中医体质分类方法为九分法,即一种平和质和八种偏颇体质(气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质及特禀质)。

每种体质都有各自的特点。不同的体质有着不同的生理、心理特点,也与某些疾病的发生有关。



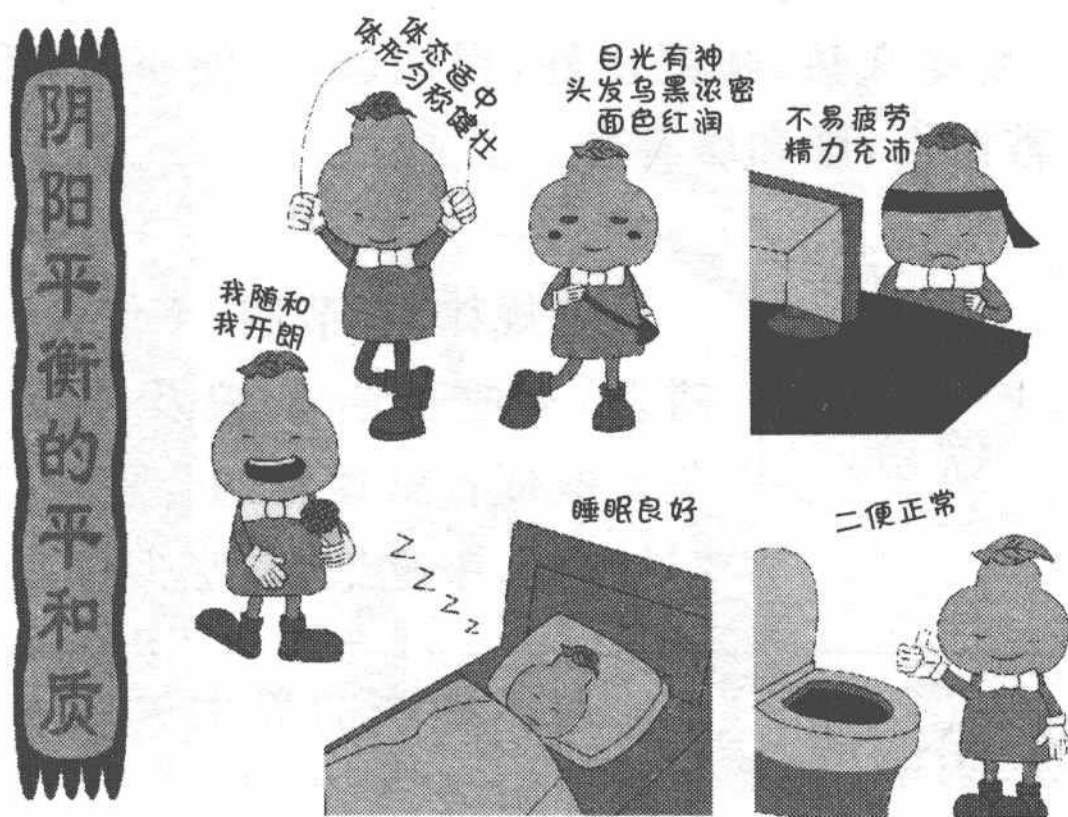
体质可以通过心理、运动、饮食调整及适当的中药、针灸等方法进行调理,以达到养生保健、预防疾病的目的。

★偏颇体质更容易出现亚健康状态。

★偏颇体质的亚健康状态更容易反复。

★偏颇体质可能是健康状态向亚健康状态转化的内在因素,可促进亚健康的发生、发展过程。

一、“二三九四”企业员工健康管理模式



平和质人群很少生病，即使生病也能很快恢复！养生应以“中庸之道、顺其自然”为原则。



1. 阴阳平衡的平和质

面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,胃纳佳,二便正常,舌淡红苔薄白,脉和缓有力。

饮食

宜规律,有节制,不偏食,不嗜食,多吃五谷杂粮及水果蔬菜。保证日常饮食的合理化,即“早吃好,午吃饱,晚吃少”。

起居调摄

遵循四季的养生原则——春夏养阳,秋冬养阴。

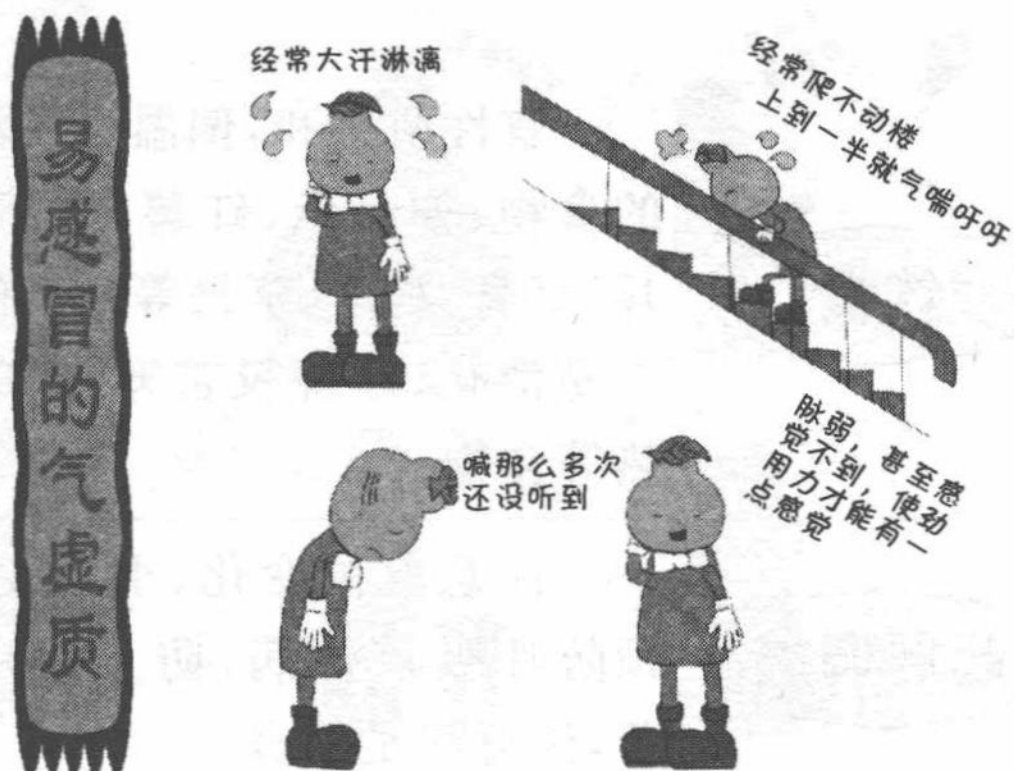
运动

宜通过运动保持和增强现有的良好运动状态,使体质水平得到进一步提高,可选择快走、跑步、球类、健身操及器械训练等运动项目。

中医药治疗

不轻易进补,如果滥用药物补益反而容易破坏阴阳平衡。

一、“二三九四”企业员工健康管理模式



气虚质人群易患支气管、哮喘、心肌缺血、慢性胃炎、胃下垂、子宫下垂等疾病。

