

健康枕边书
系列 Bedside book

为石油工人量身定做的保健计划

在荒凉的戈壁、原野、沙滩……辛勤采油的工人采掘着一桶桶乌黑的石油，为这个世界的运转带来源源不断的动力，让人们的生活更加多姿多彩。石油工人经常要面对寂寞与艰辛、疾病和伤痛，石油工人的健康和生命牵动着每一个关心他们的人，石油工人更应该学会自我保护，养成健康、科学的生活习惯，做好每一项防护措施，呵护自己的健康和生命安全！

给石油工人的 健康安全枕边书

王忠东 廉勇/主编

专门为石油工人精心打造的健康指南，全方位、多角度地解读了石油工人的健康密码，指导石油工人远离不良的生活方式，**消除疾病**和**安全隐患**，走向健康而快乐的人生。

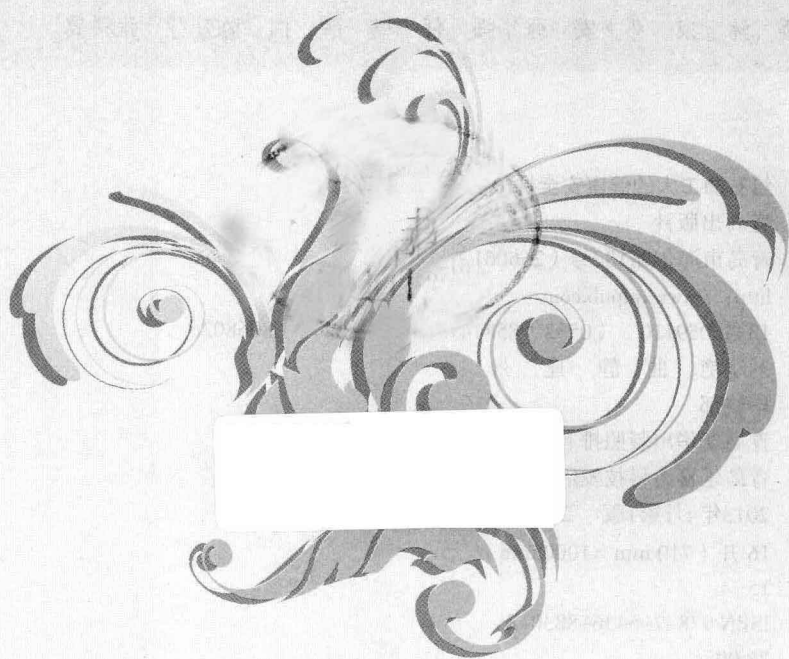


青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给石油工人的 健康安全枕边书

王忠东 廉 勇◎主编



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

给石油工人的健康安全枕边书 / 王忠东 廉勇 主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5436-8830-8

I. ①给… II. ①王…②廉… III. ①石油工业-工人-保健 ②石油工业-工人-安全教育
IV. ①TE687

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279350号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

《给石油工人的健康安全枕边书》编委名单

主 编 王忠东 廉 勇

副主编 双秀芝 吴 洁 孙海燕 王海兵

编 委 沐宝泉 邓文安 张华强 任志盛 薛 白 陈爱芬 张科翼

书 名 给石油工人的健康安全枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑 刘晓艳 曲 静 逢 丹
封面设计 毕晓郁
排 版 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
开 本 16 开 (710 mm × 1000 mm)
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5436-8830-8
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

上架建议: 医疗保健类



目 录

第一章 石油工人饮食保健

适宜石油工人的排毒食品	2
不吃早餐对身体百害而无一利	4
清晨饮食三忌	6
早餐应注意的五项内容	6
中年人的早餐搭配	7
早餐应该如何搭配才好?	8
如何搭配健康早餐?	9
上班族早餐宜忌	9
六种早餐莫常吃	11
早餐食谱举例	13
午餐两忌和两宜	14
最健康的六大午餐食物	15
自带午餐吃什么?	16
营养午餐食谱	17
健康晚餐实用吃法	18
晚餐不宜吃的食物	19
不良晚餐会引起哪些疾病?	20
营养晚餐建议	21
关注细节,喝出健康	22
怎样烹调更营养?	24
值夜班的工人如何进行饮食调理?	24

第二章 石油工人运动保健

体力劳动不等于体育锻炼	28
如何评价运动量?	29
怎样做到科学运动?	30
有氧运动好处多	31
锻炼时机无处不在	32
清晨不是最佳锻炼时间	33
运动锻炼误区	33
怎样养成好的运动习惯?	34
健康跑步预防冠心病	36
糖尿病患者的运动	37
运动帮您降血压	38
减肥的运动处方	39
爬山讲科学,健身要适度	40
散步有益健康	41

第三章 石油工人的居家保健

健康的生活方式有哪些?	44
杜绝家中的病菌隐患	46
要营造健康的家居环境	49
家居配色有学问	50
卧室摆设有讲究	52
摆脱亚健康,预防是关键	53
如何缓解压力?	54
耳部保健	56
颈部保健	57
肩部保健	58
腰部保健	59
手的保健	60

脚的保健	60
膝关节保健	61

第四章 石油工人的疾病保健

流行性感冒的防治保健	64
细菌感染性腹泻的防治保健	66
甲型肝炎的防治保健	69
乙型肝炎的防治保健	71
糖尿病的防治保健	73
高血压的防治保健	76
冠心病的防治保健	81
消化性溃疡的防治保健	83
腰肌劳损的防治保健	85
骨质疏松的防治保健	88
腰椎间盘突出症的防治保健	90
慢性咽炎的防治保健	93
失眠的防治保健	95
警惕恶性肿瘤	96
冻伤的防治保健	97
职业性过敏性哮喘的防治保健	99
职业性过敏性肺炎的防治保健	100
职业中毒性肝损害的防治保健	101

第五章 石油工人的职业保健

什么是职业危害?	104
职业危害在何种条件下会引发职业病?	105
石油石化行业的职业危害因素	106
石油石化企业职业危害的主要特点	107
九种控制或减小职业病危害因素的措施	108

职业紧张	110
职业卫生健康监护的种类和周期	113
生产劳动过程中对躯干伤害的因素	114
职业健康检查,你重视了吗?	115
职业健康体检与一般健康体检有什么不同?	117
办公室安全与健康	118
劳动者享有的职业卫生保护权利	119

第六章 石油石化常见危险品防护

危险化学品有哪些危害?	122
无色无臭的爆炸性气体——氢	123
氢气的包装与储运	124
发生氢气泄漏时的应对方法	124
无色有臭鸡蛋气味的剧毒气体——硫化氢	126
硫化氢危险区域是如何划分的?	127
硫化氢中毒的判断	128
发生硫化氢泄漏时如何应对?	129
不同工种石油工人防护硫化氢注意事项	131
硫化氢的防护工具	133
具有芳香气味的致癌物——苯	134
发生苯泄漏时的应对方法	135
苯的包装、储运与防护	136
无色无味的窒息性气体——氮气	137
有强烈刺激性气味的无色气体——氨	139
氨中毒的救治措施	141
发生氨泄漏及火灾的处置措施	142
氨的职业危害预防措施	143
有毒化学品对人体的危害	144
如何预防有毒物质对人体的危害?	146

第七章 石油工人的个人防护

个人防护用品知识	150
识别工作场所中的眼部和面部危害	151
如何选择眼部和面部防护用品?	152
眼部和面部防护用品的使用与维护	154
飞沙入眼如何应对?	154
看不见的危害——电离辐射	155
电离辐射危害的防护	157
石油石化常用安全标志	158
发生有毒气体泄漏时如何逃生?	160
石油工业中的紫外辐射污染和振动危害及防护	160
安全帽——石油工人的护身符	161
石油工人电气致伤、致死的主要原因	162
莫让秀发惹祸端	163

第八章 石油工人的作业安全

脚手架拆除注意事项	166
化验工采样安全“十要”“十不要”	167
盲板抽堵作业安全措施	168
石油工人的用火作业安全	168
压力容器的使用规范	169
石油工人安全检测五步工作法	171
石油工人电气检修作业风险及安全措施	172
安全带、安全绳的正确系挂	173

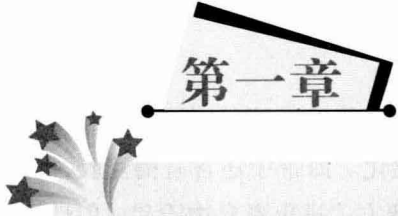
第九章 石油石化生产安全事故及预防

机械伤害事故及原因分析	176
机械伤害事故的预防	179

石油化工企业火灾事故及原因分析	179
石油化工企业火灾事故的预防	182
高处坠落事故防护	184
物体打击事故及原因分析	187
防止物体打击事故的措施	188
灼烫事故及原因分析	190
灼烫事故的预防	191
起重伤害事故及原因分析	192
起重伤害事故预防措施	196
爆炸事故及预防	198
氮气窒息事故原因分析	201
硫化氢中毒事故的预防措施	203
坍塌事故原因分析	206
容器爆炸事故及原因分析	207
石化行业静电危害	209
静电防护措施	212

第十章 石油工人的急救知识

石油工人职业中毒的现场救援	216
灼烫事故的应急处理	218
石油工人的触电急救	219
对溺水者的急救	220
高温作业谨防中暑	221
如何预防中暑?	223
闪了腰的急救	224
如何进行人工呼吸?	225
什么是俯卧压背人工呼吸法?	226
什么是仰卧压胸人工呼吸法?	227
如何进行心脏复苏?	227
止血的方法	229



第一章

石油工人饮食保健



适宜石油工人的排毒食品

石油工人由于工作特殊性,经常会接触到铅、汞等重金属及有毒有害的化学物质。此外,生活环境污染和不良饮食习惯也可使人体产生多种生理垃圾。毒素堆积在体内,时间长了则会引发各系统疾病。因此,如何排毒已成为很多石油工人关注的问题。我们常吃的食物中就有不少是很好的解毒排毒物质,下面简单地介绍一下。

1. 海带

功效:排出放射性物质,降低胆固醇。

海带中有一种物质叫硫酸多糖,它能清除血管壁上的胆固醇,从而保持血液中胆固醇含量在正常范围,有助于治疗动脉硬化。海带中还含有褐藻胶,褐藻胶含水率高,可使肠内物质形成凝胶状,通过排便方式排出毒素物质和放射性元素,减少铅、镉等重金属在人体内的吸收,并可防止便秘和肠癌的发生。海带中碘的含量很高,可以刺激垂体分泌某种激素,降低女性体内雌激素水平,恢复卵巢机能,消除乳腺增生的隐患。

推荐食谱:海带炖鸭

做法:将海带切成方块状或直条状,鸭子剁成小块,二者同时用开水煮沸,去除浮沫,再加入葱、姜、花椒、料酒等材料,用中火将鸭炖烂即可。

2. 黑木耳

功效:清除血液热毒。

黑木耳中含有植物胶质,此物质具有较强的吸附力,可将残留在消化系统的杂质排出体外,起到清胃洗肠的作用。黑木耳可以吸附谷壳、木渣、沙子、金属屑等难以消化的物质,并可化解胆结石、肾结石等。黑木耳还可防止血液发生凝块,预防血栓的发生。

推荐食谱:黑木耳豆腐汤

做法:将黑木耳泡发、洗净,豆腐切成片状或块状,两者同时放入鸡汤中炖,10分钟后即可食用。

3. 绿豆

功效:解百毒。

绿豆可解酒毒、有机磷农药毒、铅毒、野菌毒、丹石毒等。绿豆中含有降血脂

及降血压的成分,可降低血压及血脂。食用绿豆芽,可治疗因缺乏维生素引起的各种疾病,如缺乏维生素 A 引起的夜盲症、缺乏维生素 C 引起的坏血病、缺乏维生素 B₂ 引起的舌疮口炎及阴囊炎等。绿豆芽脱下的豆皮,可清热解毒、明目退翳。

推荐食谱:醋熘绿豆芽

做法:将绿豆芽快速用沸水焯一下,然后浸泡在凉水中片刻后捞起、沥干;在油锅内炸焦花椒后,去掉花椒,投入绿豆芽,放醋翻炒几下,加盐调味即成。

4. 胡萝卜

功效:降低体内汞浓度。

胡萝卜可结合体内的汞离子,降低血液中汞的浓度,加速体内汞的排出。胡萝卜中所含胡萝卜素,可清除与衰老有关的自由基。胡萝卜中所含的琥珀酸钾,可防止血管硬化、降低胆固醇。

推荐食谱:胡萝卜炖牛腩

做法:分别将牛腩和胡萝卜洗净、切块,锅内放水烧开,放入牛腩,去除浮沫后加入胡萝卜,用大火煮开,加入调料改中火煮至熟软即可。

5. 大蒜

功效:降低体内铅浓度。

大蒜中含有大蒜素,大蒜素与铅结合后可形成无毒的化合物,可防治铅中毒。大蒜还能提高肝脏的解毒功能、降血脂及预防冠心病和动脉硬化,并可防止血栓的形成。

推荐食谱:蒜味鸡汤

做法:锅中下油烧热,放入番茄、大蒜煸炒几下,加鸡汤及调料,烧开后,将鸡蛋打入汤内烧沸,即可食用。

6. 猪血

有除尘、清肠、通便的作用。猪血被分解后,可产生一种解毒和润肠的物质,该物质能与侵入人体的粉尘和金属微粒结合,转化为人体不易吸收的物质,排出体外。

7. 苹果

苹果中的果胶能避免食物在肠道内腐化,有助于排毒。

8. 草莓

含有多果胶、有机酸和矿物质,能强固肝脏,清洁肠胃。

9. 蜂蜜

蜂蜜含有多种氨基酸和维生素。常吃蜂蜜除能排出毒素,还能防治心血管疾病和神经衰弱。

10. 芹菜

芹菜中的纤维可帮助排出体内的残留物质。经常食用芹菜可以刺激身体排毒,并可调节体内水分的平衡,还能改善睡眠。

11. 苦瓜

苦瓜中含有一种蛋白质,此物质能增加免疫细胞活性,清除体内有毒物质。

12. 茶叶

茶叶含有大量的茶多酚、多糖和维生素,这些物质能加快体内有毒物质的排泄。

13. 牛奶和奶制品

奶制品中所含有的丰富钙质是有用的“毒素搬运工”。

在我们日常食用的蔬菜中,还有其他解毒食物,如西红柿可清热解毒、凉血活血、生津止渴;冬瓜可利尿消肿、清热解毒、化痰止渴;丝瓜有清热凉血、解毒活血的作用;竹笋和黄瓜能清热利尿;蘑菇可清洁血液;红薯、芋头、土豆等具有清洁肠道的作用。



温馨提示

1. 多饮水有利于身体健康。
2. 每周至少吃两天素食,让肠胃得到充分的休息。
3. 多吃新鲜蔬菜、水果。
4. 限制盐摄入,建议一天不超过6克。
5. 适当补充维生素C、维生素E等抗氧化剂。



不吃早餐对身体百害而无一利

俗话说,早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。营养学家指出,每天吃一顿营养丰富的早餐对身体健康非常有利。但是有不少人对早餐根本不重视,经常

只是随便吃一点,或干脆不吃。这样虽然省事,但对健康极为不利。不吃早餐有如下危害:

1. 不吃早餐精力不集中,情绪低落

经过一夜的消化,前一天所吃的晚饭已经基本消耗干净,体内血糖水平较低,如果不及时进食早餐补充能量,就会使脑细胞活力不足,使人感到疲倦,精神难以集中,反应迟钝和记忆力下降。

2. 不吃早餐容易衰老

不吃早餐,体内的血糖得不到及时的补充,人体就会动用储存的糖原和蛋白质来供能,时间久了会引起皮肤干燥、起皱和贫血。早餐提供的能量约占全天能量摄取量的 $\frac{1}{3}$,不吃早餐或者早餐质量不好会导致全天营养摄入不足。

3. 不吃早餐容易引发肠炎

不吃早餐,人会感到非常饥饿,午餐时必然大量进食,使消化系统负担过重。而且不吃早餐打乱了消化系统有规律的活动,长此以往,人就容易患肠胃疾病。

4. 不吃早餐罹患心血管疾病的机会加大

经过一夜的睡眠,血液中血小板的黏度增加,引起血液黏稠度增高,血流缓慢,患中风和心脏病的风险明显增加。血流缓慢易在血管里形成小血凝块阻塞血管,如果阻塞的是冠状动脉,就会引起心绞痛或心肌梗死。

5. 不吃早餐容易发胖

不吃早餐,午餐必然吃得多,身体来不及完全消化吸收,多余的脂肪最容易堆积在皮下,影响身材。



温馨提示

吃早餐有助于维持体重。一项调查指出,吃早餐能使全天脂肪的摄取量和吃零食的次数减少。但是,许多人走入了误区,认为不吃早餐可以减肥,以不吃早餐作为减肥之道。其实,早餐与血胆固醇也有关系。有报告指出,吃早餐的人比不吃早餐的人血胆固醇低,吃高纤维素早餐的人比不吃高纤维素早餐的人的血胆固醇低。



清晨饮食三忌

早餐是我们睡醒后吃的第一餐,早餐吃得好不好对我们的健康至关重要。吃早餐时需谨记以下三忌:

一忌喝大量冰凉的饮料

温差太大会刺激胃肠道,引起胃肠道突发挛缩。

二忌空腹吃香蕉

香蕉中含大量的镁元素,若空腹食用香蕉,血液中镁的含量会骤然升高,进而影响心脏功能。

三忌空腹吃菠萝

菠萝里含有蛋白质酶,若空腹食用会导致胃部损伤,饭后,尤其是食用过多肉类之后食用菠萝,有助于消化。



温馨提示

醋和蒜同样不能在清晨空腹食用。空腹食用醋会使胃内胃酸过多,引起胃的损伤;而蒜素会刺激胃黏膜和肠壁,引起胃肠痉挛。



早餐应注意的五项内容

1. 食用早餐的时间

医学研究证明,早晨 7~8 点人的食欲最旺盛,是吃早餐的最佳时间。早餐后 4~5 小时食用午餐为好。

2. 早餐前要喝水

吃早餐前应先喝水。经过一夜睡眠,人体中消耗了大量的水分和营养,起床后处于一种缺水状态。因此,早上起来应先饮 500~800 毫升温开水,然后再吃早餐,这样不但可以补充一夜流失的水分,还可以清理肠道。

3. 食物所含营养素要充足

早餐中各种营养素的含量占全天供给量的 30% 左右较为适宜。三餐要做到

粗细搭配,各类营养素组成比例平衡,营养互补。

4. 合理选择

早餐食物要根据个人的口味爱好来选择,最好包含流质食品或饮料,如热稀饭、热豆浆、热牛奶、热燕麦片、热咖啡和热茶,切忌喝冰咖啡、冰果汁、冰红茶等。此外,要少吃油炸食品。

5. 食物搭配适当

不少人早餐习惯吃馒头、油条、咸菜配豆浆。这些食品虽干稀搭配较为合理,但缺少蔬菜和水果。若能加点蔬菜或水果,就能达到膳食及营养素的平衡。总之,早餐的搭配要以营养均衡、清淡、水分充足为主要原则。



温馨提示

人在睡眠时,大部分器官都得到了充分的休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐进食的食物,直到凌晨才渐渐进入休息状态。一旦早餐吃得太早,就会干扰胃肠道休息,使消化系统长期处于疲劳状态,扰乱胃肠道蠕动的节奏。所以早晨7点左右起床,在20~30分钟后吃早餐最合适。



中年人的早餐搭配

早餐要以谷类食物为主,同时配上牛奶、粥等,具体的搭配还要根据体重、活动量 and 健康情况而定。早餐还要包括蛋白质类食物,例如,鸡蛋、牛奶、肉类等。

人到中年,肩负工作、家庭两大重任,身心负担都比较重,衰老较快。为减缓中年人的衰老过程,早餐既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等,又应保持低热量、低脂肪。主食方面比较简单,但是不要吃油条和比较甜的(加了糖的)的主食,一般以馒头、面包为宜(注意面包不要加了油的那种)。喝的方面可以选择脱脂奶、豆浆等,还可以选择吃个水果,注意如果要吃鸡蛋的话,以煮蛋为好,不要油煎。

早餐如果吃些蔬菜的话营养会更丰富,可以选择菜包之类的,如青菜包子、萝卜包子等,但是吃的量不要太多。注意早餐不要吃太多腌制的咸菜。



温馨提示

鸡蛋很有营养,但为了预防摄入过多的胆固醇,平均每周吃3个鸡蛋就足够了。如果喜欢吃猪肉或香肠等高油脂、高饱和脂肪酸的肉类,偶尔吃一次,一般对血胆固醇的含量影响不大。



早餐应该如何搭配才好?

1. 蔬菜加水果,能量不足

这类早餐主要包括蔬菜沙拉、新鲜水果、鲜榨果汁、保鲜果汁等。这类早餐可以提供充足的维生素和膳食纤维。但是,不论怎样搭配,这样的早餐都缺乏足够的能量和蛋白质,不能满足身体的需求,长时间食用会损害健康,不提倡食用。

2. 牛奶加面包,比较健康

这里的面包建议选择全麦面包,以便摄入更多的纤维,这样既能降低血脂,又可以通便。如果坚持不到吃午餐就饿了,可以在面包中加入火腿、奶酪、生菜叶、黄油,或者在牛奶中加一点糖。

3. 汉堡加三明治,油脂超标

这两种食品都是由面包、肉和蔬菜构成的,营养丰富,但是油脂较高。这类早餐一星期最好不要超过3次,因为肉类,尤其是经过油炸的肉,热量比较高。吃过这样的早餐后,当天的午餐和晚餐最好不要再吃煎炸的食物了。

4. 烧饼油条加豆浆,不容易饿

在这份早餐中,烧饼和油条属于面食,豆浆是植物蛋白质,碳水化合物和蛋白质都有了,基本能够满足一个上午的能量消耗。但是烧饼和油条都属于比较油腻的食品,虽然饱腹感比较明显,但热量也高,较胖的人不建议食用。就算体形标准的人,每周食用也不要超过3次。同时,豆浆中不要加入太多的糖。豆浆中水分多但是蛋白质含量低,不妨在里面加个鸡蛋,或用豆腐脑代替豆浆,这样蛋白质的含量就基本够了。

5. 白粥加小菜,缺乏蛋白质

粥是半流食,比较受老年人的喜欢,因为它比较容易消化和吸收。在各种粥