

◎ 全 智 等 编 著

职业健康

咨询

生活小顾问咨询丛书
SHENGLIAO XIAOJIAOJIAO ZIXUN CONGSHU



中国林业出版社

生活小顾问咨询丛书

职业健康咨询

全智等编著



图书在版编目 (CIP) 数据

职业健康咨询 / 全智等编著. — 北京: 中国林业出版社, 2004. 5

(生活小顾问咨询丛书)

ISBN 7 - 5038 - 3762 - 4

I. 职… II. 全… III. 职业病 — 防治 — 基本知识
IV. R 135

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037662 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2004 年 5 月第 1 版

印次: 2004 年 5 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 12.375

字数: 309 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 16.00 元



前 言

QIAN YAN

随着社会的不断进步以及社会分工的专业化，形成了职业的多样化发展。职业的多样化势必造成不同职业的劳动者所处的工作环境各不相同。不同的工作环境对人体的影响也是不同的，预防各种职业性损害，保障工作者的身体健康，提高工作效率，已成为当前人们关注的问题。随着社会竞争的日趋激烈，许多人承受着超负荷的工作强度，“过劳死”的现象已经遍及各个领域。这就提醒广大的从业人员在工作的同时要为自己的身体负责，要清楚的认识，“健康的身体才是我们真真正正最重要的财富”。基于这个认识，我们编写了《职业健康咨询》这本书。

鉴于各种职业受环境影响的不同，本书兼科学性与实用性为一体，对不同的职业环境带给劳动者的影响进行了系统阐述，全书共分七章，分别介绍了职业健康的一般常识，亚健康状态，不同工作性质职业病的生理与心理防治，同时还介绍了职业病的饮食调理等内容，适合各个工作领域的读者参考阅读。期望广大读者朋友能从此书中获益，使本书成为您的良师益友。由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书编委会

2004年1月

《职业健康咨询》编委会

主编	全 智		
编委	王 东	王 林	王 欣
	白建红	刘国民	孙 武
	李 敏	李志方	杨 平
	张春华	陈小丽	高英丽
	商金龙		



目 录

MOULU

前 言

第一章 职业健康常识	(1)
1 为什么说把握健康靠自己	(1)
2 什么是现代健康	(3)
3 为什么说生气会损害健康	(6)
4 为什么上班族要遵守睡眠时间	(7)
5 为什么上班族应该多流一些汗	(8)
6 为什么上班族要锻炼脚部	(10)
7 为什么上班族不能熬夜	(11)
8 为什么上班族不要吃街头食品	(12)
9 为什么上班族最好不佩戴首饰	(14)
10 为什么疲劳时不宜吸烟、饮酒	(15)
11 为什么上班族要保持幽默感	(16)
12 为什么职业女性不宜穿高跟鞋	(17)
13 为什么一定要注意衣兜卫生	(18)
14 上班族怎样调整时差	(19)
15 为什么要重视钱币对疾病的传播	(21)
16 人体水的来源有哪些,需要量是多少	(21)
17 蛋白质的生理功能有哪些	(22)
18 蛋白质的推荐供给量及食物来源是什么	(23)

- 19 膳食纤维的生理功能及含纤维的食物有哪些 (24)
- 20 维生素 A 的生理功能及含维生素 A 的食物有哪些 (25)
- 21 维生素 C 的生理功能及含维生素 C 的食物有哪些 (26)
- 22 维生素 D 的生理功能及含维生素 D 的食物有哪些 (27)
- 23 维生素 E 的生理功能及含维生素 E 的食物有哪些 (28)
- 24 维生素 B₁ 的生理功能及含维生素 B₁ 的食物有哪些 (28)
- 25 维生素 B₂ 的生理功能及含维生素 B₂ 的食物有哪些 (29)
- 26 维生素 PP 的生理功能及含维生素 PP 的食物有哪些 (30)
- 27 维生素 K 的生理功能及含维生素 K 的食物有哪些 (30)
- 28 糖类的生理功能有哪些 (31)
- 29 人体对糖的需要量是多少,含糖食物有哪些 (32)
- 30 脂肪的生理功能有哪些 (32)
- 31 脂肪的推荐供给量是多少,含脂肪食物有哪些 (34)
- 32 人体内的热量是如何消耗的 (34)
- 33 成年人热量推荐供给量是多少 (35)
- 34 锌的生理功能及食物来源有哪些 (36)
- 35 钙的生理功能及食物来源有哪些 (38)



36	碘的生理功能及食物来源有哪些	(40)
37	氟的生理功能、需要量、食物来源有哪些	(41)
38	镁的生理功能、需要量、食物来源有哪些	(42)
39	磷的生理功能、需要量、食物来源有哪些	(42)
40	硒的生理功能、需要量、食物来源有哪些	(43)
41	铁的生理功能及食物来源有哪些	(43)
42	铜的生理功能及食物来源有哪些	(46)
43	钠、钾、氯的生理功能有哪些	(48)
44	钼、锰、铬、钴、镍、钒、锡、锶、硅的生理功能和供给量是多少	(49)
第二章	亚健康状态	(51)
1	什么是亚健康状态	(51)
2	引起亚健康的原因有哪些	(53)
3	亚健康状态的防治措施有哪些	(59)
第三章	各种工作性质的职业健康	(67)
1	脑力劳动的种类对人体有什么影响	(67)
2	早餐对脑力劳动者有什么影响	(68)
3	如何安排脑力劳动者的营养供给	(69)
4	脑力劳动者的季节食谱怎样安排	(72)
5	采矿作业人员有哪些常见病	(73)
6	怎样安排采矿作业者的营养素供给	(73)
7	为什么矿工实行一日三餐制	(74)
8	采矿作业对人体营养代谢有哪些影响	(75)
9	高原作业对人体有哪些影响	(75)
10	怎样安排高原作业者营养素供给	(76)
11	高原作业对人体营养代谢有哪些影响	(77)
12	矽尘作业的种类有哪些	(80)
13	为什么矽尘作业会使人得矽肺病	(81)

- 14 怎样安排矽肺患者饮食 (82)
- 15 高温作业对人体危害有哪些 (83)
- 16 怎样安排高温作业时营养素供给 (83)
- 17 高温作业对人体营养代谢有哪些影响 (86)
- 18 低温作业种类有哪些 (88)
- 19 低温作业者的营养供给有哪些变化 (88)
- 20 低温作业者的生理功能有哪些变化 (90)
- 21 怎样安排低温作业者营养素供给 (91)
- 22 什么是震动和噪声作业 (92)
- 23 怎样安排震动作业者营养供给 (93)
- 24 怎样安排噪声作业者营养供给 (94)
- 25 震动和噪声对人体健康有什么影响 (95)
- 26 什么是汽油作业 (96)
- 27 汽油作业对人体有哪些危害 (96)
- 28 怎样安排汽油作业者营养供给 (97)
- 29 什么是高频、微波作业 (98)
- 30 高频、微波作业对人体健康有哪些影响 (98)
- 31 高频、微波作业者营养素供给量是多少 (99)
- 32 什么是放射性作业 (100)
- 33 放射性作业对人体有哪些危害 (101)
- 34 放射性作业者营养素需要量是多少 (102)
- 35 放射性作业对人体代谢有哪些影响 (103)
- 36 飞行对人体消化功能有哪些影响 (109)
- 37 怎样安排飞行人员营养素供给 (110)
- 38 飞行对飞行员代谢有哪些影响 (111)
- 39 航海作业对人体有哪些影响 (113)
- 40 怎样安排航海人员营养素供给 (115)
- 41 潜水作业对人体有哪些危害 (117)



	42 怎样安排潜水作业者营养素供给	(118)
	43 潜水作业对人体代谢有哪些影响	(119)
	44 运动对人体的影响有哪些	(120)
	45 怎样安排运动员的营养供给	(122)
第四章	各种职业的心理健 康	(129)
	1 心理健康的标准有哪些	(129)
	2 影响心理健康的因素有哪些	(132)
	3 为什么要进行情绪的调节	(138)
	4 为什么要学会理解和容忍	(141)
	5 自我意识的调节内容有哪些	(143)
	6 为什么说要珍惜年龄优势、把握机遇	(147)
	7 什么是发扬团队精神、精诚合作	(149)
	8 怎样拓宽兴趣广度、勤于思索	(150)
	9 怎样正视名利和毁誉	(152)
	10 怎样克服惰性、确立合适目标	(155)
	11 怎样减少嫉妒	(157)
	12 怎样自制、合理约束自己	(158)
	13 女性怎样学会给自己减压	(160)
	14 白领心理减负的原则是什么	(161)
	15 肥胖女性怎样进行心理调适	(162)
	16 为什么不发愁的女人更美丽	(163)
	17 怎样调适厌职情绪	(164)
	18 什么是“家庭纷争”的原则	(166)
	19 丈夫的心理与妻子的对策有哪些	(168)
	20 为什么恩爱夫妻之间距离产生美	(168)
	21 婚外恋的产生原因和认知调节有哪些	(169)
	22 心理异常的定义和分类有哪些	(172)
	23 心理异常的主要表现有哪些	(173)



24	抑郁症的含义和表现是什么	(175)
25	抑郁症的成因及防治措施有哪些	(176)
26	神经衰弱的含义和表现是什么	(178)
27	神经衰弱的成因及防治措施有哪些	(180)
28	神经症的含义和表现是什么	(180)
29	神经症的成因有哪些	(183)
30	怎样防治神经症	(183)
31	心理自卫机制怎样运用	(185)
第五章	职业病及其防治	(189)
1	如何防治颈椎病	(189)
2	如何防治肩周炎	(192)
3	如何防治慢性腰肌劳损	(195)
4	如何防治慢性疲劳综合征	(197)
5	如何防治空调综合征	(200)
6	如何防治计算机综合征	(202)
7	如何防治腱鞘炎	(206)
8	如何防治肱骨外上髁炎	(207)
9	如何防治居室病	(209)
10	如何防治黑色星期一	(210)
11	如何防治大楼综合征	(212)
12	如何防治信息污染综合征	(213)
13	如何防治时差病	(216)
14	如何防治轮班制工作综合征	(218)
15	如何防治肥胖症	(221)
16	如何防治高脂血症	(223)
17	如何防治高血压病	(225)
第六章	各种职业病的饮食调适	(228)
1	怎样安排饮食调适记忆力减退	(228)



- 2 记忆力减退的饮食调养方有哪些 (229)
- 3 怎样安排饮食调适视力减退 (231)
- 4 视力减退的饮食调养方有哪些 (232)
- 5 高脂血症的饮食调养方有哪些 (233)
- 6 慢性咽喉炎的饮食调养方有哪些 (236)
- 7 怎样安排饮食调适矿工煤气中毒 (238)
- 8 治疗矿工煤气中毒的饮食调养方有哪些 (239)
- 9 怎样安排饮食调适矿工感冒 (240)
- 10 治疗矿工风寒感冒的饮食调养方有哪些 (242)
- 11 治疗矿工风热感冒的饮食调养方有哪些 (244)
- 12 治疗矿工暑湿感冒的饮食调养方有哪些 (245)
- 13 怎样安排饮食调适矿工慢性胃炎 (246)
- 14 矿工脾胃虚寒型慢性胃炎的饮食调养方有
哪些 (248)
- 15 矿工肝气犯胃型慢性胃炎的饮食调养方有
哪些 (250)
- 16 矿工胃热阴虚型慢性胃炎的饮食调养方有
哪些 (251)
- 17 怎样安排饮食调适矿工慢性支气管炎 (252)
- 18 矿工寒证型迁延期慢性支气管炎调养方有
哪些 (253)
- 19 矿工热证型迁延期慢性支气管炎调养方有
哪些 (256)
- 20 矿工慢性支气管炎缓解期的饮食调养方有
哪些 (258)
- 21 怎样安排高原作业者的饮食 (260)
- 22 高原作业食欲不振者的饮食调养方有哪些 ... (261)
- 23 怎样安排饮食调适高原作业者铁不足 (263)



- 24 怎样安排矽肺病人的饮食 (264)
- 25 治疗矽肺的饮食调养方有哪些 (265)
- 26 矽肺病人如何辩证选用饮食调养方 (267)
- 27 治疗矽肺所致肺心病的饮食调养方有哪些 ... (268)
- 28 治疗矽肺并发肺结核的饮食调养方有哪些 ... (273)
- 29 怎样安排防治高温作业者中暑的饮食 (277)
- 30 治疗高温作业者中暑的饮食调养方有哪些 ... (279)
- 31 预防高温作业者中暑的饮食调养方有哪些 ... (282)
- 32 怎样安排低温作业者患冻疮时的饮食 (284)
- 33 怎样安排低温作业者的饮食 (285)
- 34 怎样安排震动和噪声作业防治耳聋的调养饮食
..... (285)
- 35 怎样安排震动和噪声作业维生素 B₆缺乏的饮食
..... (286)
- 36 震动和噪声作业者防治耳聋饮食调养方有
哪些 (287)
- 37 怎样安排汽油作业者的调养饮食 (288)
- 38 汽油作业者神经衰弱的饮食调养方有哪些 ... (289)
- 39 怎样安排高频、微波作业者的调养饮食 (290)
- 40 高频、微波作业者白内障的饮食调养方有
哪些 (291)
- 41 治疗高频、微波损伤的饮食调养方有哪些 (293)
- 42 高频、微波作业者月经不调的饮食调养方有
哪些 (295)
- 43 高频、微波作业者男性性功能减退调养方有
哪些 (297)
- 44 高频、微波作业者神经衰弱的饮食调养方有
哪些 (300)



- 45 怎样安排放射性作业者的调养饮食 (301)
- 46 能减轻外照射损伤的食用制剂有哪些 (302)
- 47 治疗慢性放射性损伤的饮食调养方有哪些 ... (304)
- 48 促进放射性核素排出的饮食调养原则有哪些
..... (306)
- 49 放射性白细胞减少症的饮食调养方有哪些 ... (308)
- 50 怎样安排飞行人员冬季飞行时的调养饮食 ... (310)
- 51 怎样安排飞行人员夏季飞行时的调养饮食 ... (311)
- 52 怎样安排飞行人员长途飞行时的调养饮食 ... (312)
- 53 怎样安排飞行人员夜间飞行时的调养饮食 ... (312)
- 54 飞行人员动脉粥样硬化的饮食调养方有哪些
..... (313)
- 55 飞行人员胃肠功能紊乱的饮食调养方有哪些
..... (315)
- 56 怎样安排航海人员的调养饮食 (316)
- 57 怎样安排肥胖海员的调养饮食 (316)
- 58 航海人员肥胖的饮食调养方有哪些 (318)
- 59 怎样安排航海人员维生素 B₁ 缺乏的调养饮食
..... (320)
- 60 航海人员维生素 B₁ 缺乏的饮食调养方有哪些
..... (321)
- 61 怎样安排预防航海人员维生素 C 缺乏的饮食
..... (322)
- 62 航海人员坏血病的饮食调养方有哪些 (322)
- 63 怎样安排潜水作业者的调养饮食 (323)
- 64 如何运用乙醇疗法救治急性减压病 (324)
- 65 潜水作业前、后有的饮食有哪些注意事项 (325)
- 66 怎样安排运动员的一般调养饮食 (326)



67	怎样安排运动员比赛前后的调养饮食	(327)
68	怎样安排运动员比赛期的调养饮食	(328)
69	怎样安排运动员的进食时间和食量分配	(331)
70	怎样安排运动性贫血的调养饮食	(332)
71	运动性贫血的饮食调养方有哪些	(334)
72	运动员适用的营养补剂有哪些	(335)
第七章	食物的营养及药用价值	(339)
1	白菜的营养及药用价值	(339)
2	韭菜的营养及药用价值	(340)
3	萝卜的营养及药用价值	(340)
4	黑木耳的营养及药用价值	(341)
5	冬瓜的营养及药用价值	(342)
6	黄瓜的营养及药用价值	(343)
7	番茄的营养及药用价值	(344)
8	土豆的营养及药用价值	(345)
9	菠菜的营养及药用价值	(345)
10	鲤鱼的营养及药用价值	(346)
11	鲫鱼的营养及药用价值	(347)
12	带鱼的营养及药用价值	(348)
13	墨鱼的营养及药用价值	(348)
14	螃蟹的营养及药用价值	(349)
15	鳖和龟的营养及药用价值	(350)
16	海带的营养及药用价值	(351)
17	紫菜的营养及药用价值	(352)
18	鸡肉的营养及药用价值	(353)
19	鸭肉的营养及药用价值	(354)
20	鸽肉的营养及药用价值	(355)
21	鸡蛋的营养及药用价值	(355)



22 猪肉的营养及药用价值	(356)
23 牛肉的营养及药用价值	(358)
24 羊肉的营养及药用价值	(359)
25 大米的营养及药用价值	(360)
26 小米的营养及药用价值	(361)
27 小麦的营养及药用价值	(362)
28 花生的营养及药用价值	(363)
29 黄豆的营养及药用价值	(364)
30 玉米的营养及药用价值	(365)
31 辣椒的营养及药用价值	(366)
32 花椒的营养及药用价值	(368)
33 酱油的营养及药用价值	(368)
34 醋的营养及药用价值	(368)
35 白糖的营养及药用价值	(369)
36 葱的营养及药用价值	(369)
37 姜的营养及药用价值	(370)
38 苹果的营养及药用价值	(371)
39 梨的营养及药用价值	(372)
40 桃的营养及药用价值	(372)
41 柑橘的营养及药用价值	(373)
42 西瓜的营养及药用价值	(374)
43 葡萄的营养及药用价值	(374)
44 柿子的营养及药用价值	(375)
45 荔枝的营养及药用价值	(376)
46 枣的营养及药用价值	(376)
47 核桃的营养及药用价值	(377)
参考文献	(379)



第一章 职业健康常识

1 为什么说把握健康靠自己

据世界卫生组织的一项全球性调查表明：真正健康的人仅占5%，有病的占20%，而有75%的人处于一种似病非病的第三状态，即亚健康状态。

亚健康状态实际上就是在向你出示黄牌警告，如不加重视，疾病就会接踵而来；如能加强自我保健，建立健康的生活方式，就可以使自己早日从亚健康状态中走出来，转变为健康状态。

亚健康虽然不是疾病，却是现代人身心不健康的一种表现，处于亚健康状态的人，人体免疫功能下降，容易罹患各种疾病。预防、消除亚健康状态，是世界卫生组织21世纪一项预防性的健康策略。

亚健康状态往往是慢性疾病的早期信号，有时仅仅表现为健康状况下降，体力渐衰，而无明显的临床症状，实际上体内已经悄悄发生着病理改变，只是还没有出现症状而已。这种状态的一个共同特点，就是有一个缓慢渐进的过程，这个过程有时可达10年、20年，甚至更久。特别是在人体已经存在隐性疾病的病理状态时，加上过度疲劳引起周身乏力、食欲不振、四肢倦怠等症状，其实人体已处在亚健康状态，已是疾病的前期表现，如不加重视，就会发展成为严重的疾病。

随着社会竞争的日趋激烈，许多人承受着超负荷的工作强度，“过劳死”已经不是遥远的话题，它正越来越严重地威胁着人们的健康。