

农业劳动

卫生保健

杨久松等编著

NONGYE LAODONG

WEISHENG BAOJIAN

金盾出版社



前 言

人类为了生存,必须采取多种谋生手段,农业劳动便是最重要的一种。远古人上山打猎,下水捕鱼和采摘野果;近代人种植粮棉,栽种蔬菜,饲养禽畜等等。我国两千多年前《黄帝内经》中就有这样的描述:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。而“谷、果、肉、菜”皆来自于农牧。“民以食为天”是一句颠扑不破的真理。人类为了维持生命,进行生长、繁衍和从事一切活动,每天必须从外界摄取食物和能量。

然而,“谷、果、肉、菜”要通过人们的辛勤劳动才能获得。在漫长的农业生产劳动中,人们极易受到各种自然因素的影响和伤害,如传染病、流行病、职业病、意外伤害、环境公害、毒物作用、生物致害等等。为了减少这些疾病和致害物,我们必须做好农业劳动的卫生保健,把疾病和伤害减少到最低程度。

农业劳动卫生保健的目的在于“防患于未然”,也就是“防病重于治病”,“预防为主、防治结合”,以提高农业劳动者的健康水平。为此,本书通俗地介绍了农业劳动作业、农药、有毒物、自然生物致伤病因素和副业生产的卫生保健知识及措施,以饷农业战线的广大劳动群众。由于编著者知识水平有限,书中缺点和错误难免,恳请读者不吝指正。

作 者

目 录

一、农业劳动卫生保健

1. 农业劳动有利于人体健康	(1)
2. 农业劳动中有害因素的作用	(3)
3. 农业劳动中应加强卫生保健	(5)
4. 收割时要预防手外伤	(7)
5. 劳动作业时要预防眼外伤	(8)
6. 插秧季节要预防腰腿、手腕痛	(10)
7. 拖拉机手职业病预防	(11)
8. 冬季劳动要防治冻伤	(13)
9. 夏季劳动要防治中暑	(15)
10. 麦收季节应预防麦疥病	(17)
11. 翻晒霉草时慎防患霉草尘肺	(18)
12. 要预防罹患“农民肺”	(19)
13. 收获季节要预防稻瘟病	(21)
14. 要谨防谷痒症	(23)
15. 旱地劳动要防治钩蚋性皮炎	(25)
16. 水田劳动要防稻田性皮炎	(27)
17. 农业生产中防治接触性皮炎	(29)
18. 蚕业生产中防治桑毛虫性皮炎	(31)

19. 蔬菜种植中预防菜田性皮炎	(33)
20. 上山砍柴防治松毛虫性关节炎	(35)
21. 雪天作业劳动防治雪照性眼炎	(36)
22. 强阳光下劳动要谨防红外线白内障	(38)
23. 夏季抢收防治阴囊湿疹	(40)
24. 水利工地劳动防治流行性出血热	(41)
25. 妇女在农业劳动中的卫生保健	(43)
26. 未成年人在农业劳动中的卫生保健	(46)
27. 农村应重视粪便的卫生管理	(48)
28. 处理废物垃圾要符合卫生要求	(50)
29. 挖掘水井要符合卫生要求	(51)
30. 炎热农忙季节的地头饮水卫生	(53)
31. 贮存粮食要注意卫生要求	(55)
32. 食油贮存中应重视卫生要求	(57)
33. 红薯贮存中须注意的问题	(59)
34. 土豆贮存和食用要注意的问题	(60)

二、农药及其它有毒物中毒的防治

35. 使用农药应注意的问题	(62)
36. 农药中毒的原因与预防	(63)
37. 农药中毒的救治方法	(66)
38. 全面合理使用农药	(68)
39. 防止熏蒸剂农药对机体的毒害	(70)
40. 有机磷农药中毒的预防	(71)
41. 有机磷农药中毒的急救措施	(74)
42. 有机氯农药中毒的防治	(76)

43. 有机汞药剂的毒性作用及防治方法	(78)
44. 有机硫农药的毒性及防治措施	(81)
45. 有机锡、氟农药的毒性及其防治	(83)
46. 有机氮农药的中毒及防治	(85)
47. 有机砷杀菌剂的毒性及其防治措施	(86)
48. 残留农药的毒害及其防治方法	(89)
49. 除草剂中毒的防治	(91)
50. 农业杀虫剂生产中的苯中毒及其防治	(93)
51. 发展无公害农药	(95)
52. 要防止使用化肥对身体的毒害	(97)
53. 沼气的安全使用及其中毒的防治措施	(98)
54. 清理粪池中毒及其预防方法	(100)
55. 防虫用品的危害及预防	(102)
56. 使用化肥要预防对环境的污染	(104)
57. 粮食种植中的毒物污染及其预防方法	(106)
58. 要防止粮谷的微生物污染	(108)
59. 仓储谷物害虫污染的预防	(109)
60. 仓储谷物有害物质污染的预防	(110)
61. 蔬菜种植中要预防污染	(112)
62. 防止汞对环境的污染	(114)
63. 防止酚对环境的污染	(117)
64. 酸雨对农业生态环境的影响及防护	(119)
65. 放蜂采蜜要防止有毒物质的污染	(121)

三、生物致伤的防治

66. 劳动时要防治毒蛇咬伤	(123)
67. 山区劳动要防治蝎子蜇伤	(125)
68. 草地劳动要防治蜱叮咬伤	(127)
69. 野外劳动需防治马蜂蜇伤	(129)
70. 放蜂季节需防治蜜蜂蜇伤	(130)
71. 地头、草丛劳动要防治蜈蚣咬伤	(132)
72. 树旁干农活要防治刺蠹蜇伤	(133)
73. 丛林干农活要防治毒蜘蛛蜇伤	(135)
74. 水田劳动要防止蚂蟥叮咬	(137)
75. 下河作业谨防淹溺	(138)
76. 要谨防狂犬咬伤	(140)
77. 养狗养猫需防病	(143)
78. 下水劳动作业须谨防感染血吸虫病	(144)
79. 野外劳动作业要预防感染恙虫病	(147)
80. 饲养牲畜要预防流行性乙型脑炎	(149)
81. 雷雨季节劳动谨防雷击	(151)

四、副业生产劳动的卫生保健

82. 副业生产劳动作业中要预防粉尘致害	(154)
83. 要重视矽肺病的防治	(156)
84. 粮、棉加工作业中要重视劳动卫生保健	(158)
85. 小型纺织业生产中的有害因素及其劳动保护	(160)
86. 小型砖瓦厂生产中的卫生保健	(163)

87. 小型陶瓷厂生产的劳动保护	(165)
88. 农村采矿作业中的劳动保护	(167)
89. 小型煤窑生产中的劳动保护	(169)
90. 要重视石棉肺的预防	(172)
91. 小型化肥厂生产中的保健措施	(174)
92. 小型水泥厂生产中的保健措施	(176)
93. 小型化工厂劳动中的卫生保健	(177)
94. 农业机械制造和修配作业中的劳动卫生	(179)
95. 爆破作业中的保健措施	(180)
96. 漆业生产劳动中要防治大漆性皮炎	(182)
97. 茶叶加工劳动中的卫生保健	(184)
98. 渔业生产劳动中的卫生保健	(186)
99. 林业生产劳动中的保健措施	(188)
100. 作业中要谨防沥青的毒害	(190)
101. 长期接触石棉要防止引起癌症	(192)
102. 动物性粉尘的危害及卫生保健	(193)
103. 小型畜牧业加工中要防止炭疽病	(194)
104. 室内装饰作业中要防止有毒物质的毒害	(196)
105. 缫丝作业中要防止缫丝工皮炎	(198)
106. 油脂加工中的劳动保护	(200)
107. 养猪作业的卫生保健	(201)
108. 养牛马等作业中的卫生管理	(203)
109. 养羊要预防布氏杆菌病	(205)
110. 养鸡鸭要加强卫生管理	(208)

一、农业劳动卫生保健

1. 农业劳动有利于人体健康

生命在于运动,劳动是一种最佳的运动方式。劳动是人类创造财富的手段,同时也创造了人类自身。劳动能强筋骨、壮身体,劳动可抗老防衰、延年益寿。

古往今来,农业劳动是人类最基本的摄生手段,男耕女织,人们在乡村故地日复一日、年复一年,世代代勤劳持家。

1985年,国际自然医学会将中国新疆正式列为世界长寿地区之一。新疆全区有百岁以上老人865人,占全国百岁老人3851人的22.46%。专家们分析,那里人的长寿原因除了饮食营养、生活环境、精神情绪和遗传因素外,最重要的一条是他们长期坚持农业劳动。调查表明,在百岁老人中终身从事体力劳动的占98.5%。长期参加农业劳动或其它体力劳动对人有多方面的良好作用:

(1) 促进脏器健康发展 人在劳动时,肌肉在收缩和舒张的交替运动中,牵动骨骼进行各种复杂动作,它也带动了五脏六腑有节律地运动。长期从事体力劳动,使人在生理上起到了舒经活血、滋养脏腑、濡润关节、扶正祛邪的作用。这不但促进了体内各系统和器官的健康发展,而且提高了人体的抗病能力。

(2) 提高神经适应能力 中枢神经系统是一个高级司令部,它指挥和协调着体内一切器官的活动。在进行劳动时,为

了完成各种复杂作业,必须有神经系统的精细调节,并发挥大脑在操作中的指导作用。当进行一项农业劳动时,人体内的感受器官要接受各种刺激,且将冲动传至大脑,经过综合分析,尔后发出动作的命令,这样逐渐形成了一个良性循环,从而最大限度地适应自然环境。经常参加农业劳动的人建立起了这样固定规律(被称作条件反射),同时提高了神经系统的反应和调节能力。

(3) 改善心肺功能 农业劳动大多在广阔的自然环境中进行,那里植物繁茂、空气新鲜,对心功能、肺血管功能产生有益的影响。劳动时心率加快,血流加速,呼吸变深,供氧充足,使体内物质代谢更加旺盛,同时大大提高了心、肺工作效率。所以,农业劳动是提高心、肺功能和促进心血管健康的有效措施。

(4) 增进食欲促进消化 一般长期从事农业劳动和有规律地生活,可使人食欲旺盛,消化能力增强。由于劳动中需要付出大量体力,消耗较多能量,为达到其平衡,自然会调节食量。有调查表明,进行较强体力劳动中食物摄入量要比平时多2~3倍。因此,坚持体力劳动,不但能增加食欲,而且还可以大大提高消化器官的功能。

(5) 加强新陈代谢 劳动时,体内新陈代谢加快,废物排泄增速,例如体内蛋白质、脂肪、糖和水盐代谢增强,也就是使体内同化作用、异化作用加强,物质交换加快。

劳动与运动一样,必须“适度”才能达到健身目的,例如劳动强度适中,作业时间适当等等。如果超过了人体承受能力的作业,不但难以保障健康,而且有损健康甚至造成伤害。农业劳动“适度”的标准是:劳动后经一夜休息,自我感觉良好,精神振作,就是劳动量适度的标志;反之,睡眠欠佳,次日腰酸

背痛、周身乏力、食欲不振,这就是劳动量过度的标志。

除此之外,劳动中应尽量避免和减少自然伤害和有毒物质的伤害,为此应掌握农业劳动必要的自我防护知识,自觉应用各种劳动工具和防护用品等。另外,劳动作业中必须供给充足热量,膳食搭配合理,营养素摄取全面,包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素等七大营养素。如果在繁重的体力劳动中,热量供给不足,营养素缺乏,入不敷出,则免疫力下降,身体日趋衰弱。综上所述,在长期持续劳动中,强度过大,时间过长,作业环境恶劣,自然伤害不断,摄入热量不足,饮食营养成分不全,可造成健康恶化,使人不满半百而衰。

2. 农业劳动中有害因素的作用

大多数农业劳动在广阔的田野中进行,空气新鲜、阳光充足、环境幽静,对促进健康、增强体质和延年益寿颇好处。但在劳动中也存在着许多有害因素,这些因素对劳动者可以产生不利影响,严重者危害健康。在农业劳动中的有害因素可大致分为以下4类:

(1) 物理因素 一是异常气象条件,如高温、潮湿、雷电、低温、暴风雨、烈日下强光和长时间紫外线照射等。高温、高湿有可能使劳动者发生中暑,必须注意防暑降温;雷电环境下劳动有可能使作业者遭受雷击,需要掌握防雷击知识;低温环境下进行劳动,可导致冻伤;强烈太阳光照射,紫外线会损伤作业人员的皮肤,要重视个人防护。二是周围环境的不良因素作用,如噪声、振动及高频电磁和微波辐射等。劳动中使用工具或机器操作,可能会发生外伤;农田、果园周围的工厂发出的噪声和振动可使人心烦意乱;还有农垦区附近的通讯设

施产生的高频电磁波、微波也影响农业人员的健康。

(2) 化学因素 随着化学工业的日益发展,有害化学制品及致毒药剂愈来愈严重地影响着农民的健康。化肥、农药虽给农业带来了增产、增收的喜悦,如不按要求操作或不慎可致中毒;农田附近乡镇企业排出的工业废水中,含有大量有害物质,如铅、苯、汞、砷等,排放出的有害气体如一氧化碳、二氧化碳、硫化氢、氮氧化合物、煤尘、矽尘等化合物,不但污染水源、土壤、农作物,而且可直接影响农业劳动人员呼吸系统功能,并导致肺部疾病或其它脏器的伤害。

(3) 生物因素 在农业劳动中可能受到某些动物及昆虫的危害,如毒蛇、狂犬、蚂蟥、蛇、蜱、蜂、蝎、蜈蚣等伤害。还可能遭受自然疫源性疾病的袭击,如炭疽病、布氏杆菌病、钩端螺旋体病、流行性出血热、口蹄疫、鼻疽病、恙虫病、森林脑炎等。农村劳动中还可能感染多种寄生虫病,如下河或水田劳动可能感染血吸虫病,去潮湿的农田劳动可能感染钩虫病等。因此,必须加强作业人员的个人防护。

(4) 其它有害因素 在种类繁多的农业劳动中,各种意外因素都会影响健康,例如连续作业强度过大、时间过长而引起疲劳过度;使用工具及机器不当会发生外伤;劳动中体位、姿势不当可导致扭伤或挫伤;河湖海上作业不慎可落水淹溺;上山攀登作业不慎可跌落摔伤。

劳动过程中各种有害因素对劳动者的健康可产生多方面的不良影响,这一方面与劳动者的年龄、性别、健康状况、个体差异、生活方式、精神和情绪等有着密切的关系,另一方面与有害因素的质和量也密切相关,例如物理有害因素强度的大小、化学物质浓度的高低,以及生物有害因素的种类、致病强度和致害后的处理是否及时等。

农业劳动中有害因素作用人体后,体内可发挥巨大的潜能以抵抗危害,例如调动人体的防御机制(免疫系统功能),避免有害因素的致害作用。但人体的这种防御机制毕竟有限,只要致害因素超过一定限度(常被称阈值),便可导致多种伤害,如外伤、中毒、感染等,轻者影响出勤,重者危及生命。这就是在农业生产中要强调劳动保护、保障健康、提高生产力的理由。

3. 农业劳动中应加强卫生保健

农业劳动中肢体和腰部损伤是很常见的,如割伤、刺伤、裂伤、挫伤、扭伤、挤压伤和爆炸伤等;使用工具所致钝器伤、撕裂伤等。有些伤害可引起深部组织损伤,皮下或肌肉淤血。扭、挫伤最常见的部位有踝、腰、腕和颈部等,扭伤常有部分韧带纤维组织撕裂,伴有疼痛、肿胀、淤血和功能障碍。在农业劳动中防治外伤的方法有:

(1) 劳动作业时要认真细致、集中精力。当完成一项任务后应进行短暂休息,避免连续作业导致过度疲劳、精神涣散而造成意外伤害;劳动作业时要避免谈笑、打闹,或同时兼顾几种作业劳动,不良的劳动习惯可增加外伤的发生率。

(2) 应用垃圾施肥时,最好事先进行垃圾分类,把牲畜粪便、食物残渣和小动物尸体等有机物归成一类,把炉灰、煤渣和无机物,如砖头、瓦片、玻璃碎屑、铁钉、木片等归成一类,避免后一类无机物混入垃圾中,作为肥料使用而损伤手足。

(3) 应用锐器进行田间、地头、林区作业时应尽量穿长袖衣裤、高腰靴鞋并戴手套,以减少外伤的发生几率和严重程度。此外,提高作业的熟练程度和谨慎操作是减少外伤的重要因素。

(4) 平时在担、扛和抬重物时要量力而行。担子应先试分量,逐渐用力,不要骤然挑起。挑担时,两脚应与肩同宽,扁担上肩,直腰前要一手按住重物提绳,一手按住膝盖,使重物落在胯膝部。起步要小而稳,保持身体平衡,稳健地向前挪动。

(5) 冬季开山筑路、开荒造田、引水架桥等众多场合,要常用炸药作业。这类作业一定要严格按照操作规程办事,切忌匆忙上阵,乱点乱炸;现场要有统一的指挥;作业人员必须经过专门训练;作业中爆破人员要注意个人防护,戴安全帽;禁止无关人员进入现场。

(6) 扭、挫、挤压伤轻症者经休息 2~3 日即可恢复正常;重者必须及时进行治疗。常可用梔子研成粉末,加适量面粉,少许白酒和水调成糊状,敷于受伤部位,可促进恢复;也可采用冷敷法,用浸湿凉水的毛巾敷于患部,以减少肿胀和疼痛,让其自行恢复;还可采取封闭疗法,以 0.25%~0.5% 普鲁卡因 5 毫升~10 毫升作周边注射,也能达到良好的止痛、消肿效果。

(7) 锐器伤若创口较浅者,创面先用凉开水或生理盐水(也可用 9 克食盐加 1 000 毫升凉开水自制生理盐水外用)冲洗干净,以碘酒或酒精消毒伤口和周围皮肤,然后用纱布或干净手帕加压包扎;创口较深者,首先要抬高肢体减少出血,并用手指压迫止血法,即压迫近心端,然后覆盖伤面或用填塞止血 2~3 分钟,待伤口渗血停止后,伤口及其周围经消毒处理,缝合包扎。严重出血者在作简单处理后,迅速送医院进行治疗。

4. 收割时要预防手外伤

在农业劳动中手要接触庄稼、农具、物品,如作物秧秆、穗芒、草或木刺、铁屑、钉子、玻璃片及其它尖锐物体,极易产生刺伤、割伤、压伤、挤伤。其预防方法如下:

(1) 改进劳动手段 在农业生产劳动中,凡是可以使用工具的劳动都应尽量使用工具,要减少用手直接接触各种带刺的、尖锐的物体,防止发生手部刺伤和割伤。在使用各种刀具时要认真检查其刀柄是否牢固,装置是否得当。

(2) 重视个人防护 在进行易损伤手部的劳动作业中,在不影响操作的情况下,要尽量戴防护手套和穿长袖工作服,以减少手外伤的发生机会。

(3) 遵守操作规程 在农业生产中,机械耕作和机械收割日益增多,要求操作者必须遵守安全操作规程,按部就班顺序运行,千万不可粗心大意,马虎从事。在机械作业前,操作者必须经过严格训练,具有熟练操作技术。实践证明,手外伤的发生率与操作技术熟练程度密切相关。

手部刺伤、割伤、压挤伤的处理方法有:

① 刺伤:手部刺伤多发生在指甲下、指甲侧缘、指端、指间和手掌面。农业生产劳动中经常碰到麦穗、稻穗、豆秆、草刺、茬子等而发生刺伤。刺伤受到细菌感染后,可引起指甲下脓肿、化脓性指甲炎和指端骨髓炎等疾病。手指刺伤的处理方法:首先将异物挑出,然后用生理盐水洗伤口和周围组织,再涂擦碘酒或酒精,尔后用纱布包扎。如刺伤较深、面积较大和存在污染时应内服消炎药物并注射破伤风抗毒素,以预防并发症。

② 割伤:手部割伤较为多见,常由于在劳动中应用各种

锐利的刀具或竹片、桔皮等引起。一般割伤的伤口比较清洁，周围组织损伤范围小，比较容易愈合。特别是轻度割伤只划破皮肤和浅层肌肉，仅有轻度疼痛和出血，常用压迫止血后，涂擦碘酒包扎即可；但重度切割伤可致组织缺损，肌肉和肌腱断裂，甚至出现指断裂，此种情况必须在简单处理后立即送医院救治。断下指头要用生理盐水洗净后用清洁纱布包好放入冰袋内，一并送到医院待用，切不可将断指随便丢弃。

③ 挤压伤：挤压伤均是由于钝性物体对手部皮肤、皮下组织、深层肌肉施以暴力而引起。这种损伤其特点是伤面较大、伤口不洁，很容易发生感染。

指端挤压伤后，出血可积聚在指甲下，形成指甲下血肿，应在血肿未破时用凉开水浸湿毛巾作冷敷或指头浸泡在凉开水中 3~5 分钟，后高抬患肢以减少疼痛，并可加速血液回流，促进淤血吸收；如果血肿已破裂，必须作严密的消毒处理，必要时做引流，以防止化脓性感染；如果是严重压挤伤，伴有肌腱、血管断裂，关节损伤或指骨骨折等，必须立即送医院，作 X 线透视或拍片，以决定治疗方针。

5. 劳动作业时要预防眼外伤

眼外伤常见的有结膜和角膜异物伤、眼球挫伤、眼球穿透伤、眼化学性腐蚀伤、眼烧伤或烫伤、眼辐射伤和眼内异物等。眼外伤后必须及时处理，以防止伤后细菌感染，使病情加重而造成严重视力障碍。有时眼球外伤的临床表现和损伤程度不一致，如眼球挫伤，眼内组织损伤严重，而眼部表层皮肤仅有轻度擦伤，因此必须仔细检查。有时一侧眼外伤，可因交感性眼炎而使另一侧健眼发病，甚至造成失明等严重后果，必须加倍提高警惕，积极防治。

农业劳动中眼外伤在庄稼收获季节发生率较高,例如在割稻、拔麦、脱粒、晒谷和堆草秸等劳动时,经常发生稻壳、草屑、灰砂、铁屑和种子壳等异物进入眼内,造成程度不等的创伤。预防注意如下几点:

(1) 加强宣传教育 平时要向广大农民群众进行预防眼外伤的宣传教育,反复强调在农业生产劳动中保护眼睛的重要性,切实减少生产和生活中眼外伤的发生机率。

(2) 注意个人防护 为了避免眼外伤,在打谷、脱粒、扬场中,最好戴上防护眼镜预防异物擦伤眼睛。

(3) 重视安全生产 农业生产中要注意安全操作,例如在打谷、脱粒、扬场时应取顺风方向,避免异物进入眼内;作业工具尽量离眼稍远一些,防止眼部磕碰、撞击;使用化肥、农药、杀虫剂、漂白粉、石灰时,应防止溅入眼内烧伤角膜和结膜。眼外伤主要有两类,处理方法如下:

①结膜和角膜异物伤:异物进入眼内可粘附或嵌入结膜和角膜表层。结膜异物有时可藏在上眼睑结膜囊内,必须翻转眼睑才能找到。其症状有眼睛有异物感,转动眼球时疼痛、酸胀,并有畏光、流泪等,如角膜异物引起感染,可发展为角膜溃疡,影响视力,必须及时治疗。结膜和角膜异物伤的治疗方法为:将上眼睑或下眼睑轻轻翻转,用消毒棉签、纱布或棉球轻轻擦去异物,也可用干净的手帕擦除。嵌入角膜的异物,先用0.5%地卡因2~3滴点入眼结膜囊内进行表面麻醉,若是浅层异物,可用湿的消毒棉签擦掉;处理较深的异物,令患者注视一个方向让眼球不动,用消毒注射针头挑出。异物挑出后,眼球涂金霉素眼膏或土霉素眼膏并用纱布眼垫覆盖,防止继发性感染。眼球异物切忌用脏手或不干净的物品擦眼,以免导致角膜感染,影响视力。嵌入性异物应请有经验专业医

生,切莫自行处理。

②角膜擦伤:伤后患眼常常疼痛剧烈,怕光、流泪。处理方法是先用生理盐水冲洗,尔后用新霉素眼药水滴眼,或用0.5%金霉素眼膏涂擦患眼,并用纱布眼垫覆盖包扎。轻的擦伤通常在24小时后好转;重的擦伤数日内方可恢复。角膜擦伤必须及时处理,倘若拖延时间,容易继发感染化脓或形成角膜溃疡,致使愈合后形成不同程度的角膜混浊,视力减退。

6. 插秧季节预防腰腿、手腕痛

南方各省种植水稻历史悠久。我国大多数地区目前仍然采用人工方法插秧,插秧的季节性很强,为赢得时间,往往延长作业时间,极易造成腰腿和手腕痛。为此应注意以下几点:

(1) 调整姿势 插秧时弯腰幅度要适中,臀部不宜抬起过高,头不要向下低垂,以稍仰为好。插秧的动作要柔和、灵巧、有节奏,手、足、腿要协调,边插边后退时,左右足挪步要稳,步距以一足为宜。

(2) 定时直腰 一次弯腰插秧时间不宜过长,最适宜的方法是插完一行秧苗或插完一把,拿新的一把时,应直起腰来休息片刻,再插第二行,使腰部关节和肌肉获得松弛的机会。直腰休息时,可轻轻转动头部,环视远处景物,同时两手轻轻按压和揉推双侧腰肌1~2分钟,以减轻腰、颈疲劳症状。

(3) 注意休息 在插秧农活中,要及时安排休息,一般1~2小时应休息1次,每次休息15~20分钟,使体力获得恢复,避免积累性疲劳的发生。

(4) 交替安排 插秧前要安排好农活。插秧农活不宜单一持续数天甚至十几天不变,最好与其它劳动交替进行,如每隔两日变换工种一次,使人体各部位肌群获得轮换休息的机