

国内第一部关注环卫工人健康的工具书

邢 禾 宋 钰 张林媛 杨闰平 编著

环卫工人

健康手册



知识出版社

环卫工人健康手册

邢 禾 宋 钰 编著
张林媛 杨闰平

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

环卫工人健康手册/宋钰等编. —北京: 知识出版社, 2006.9
ISBN 7-5015-5040-9

I. 环… II. 宋… III. 环境卫生—工人—保健—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116068 号

环卫工人健康手册

策 划: 苟兆敏

责任编辑: 童行侃

封面设计: 李建平 童行侃

责任印刷: 乌 灵

出版发行: 知识出版社

北京市阜成门北大街 17 号 电话: 68316520

邮编: 100037 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 文峰档案文化用品有限公司

版 次: 2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32 印 张: 9.625

印 数: 3000 册

字 数: 200 千字

书 号: ISBN7-5015-5040-9

定 价: 22.5 元

版权所有 违者必究

前 言

进入 21 世纪，“健康”成为人们经常谈论的话题。

人们越来越强烈地感到，健康是一生中最重要的财富。有了健康，可以通过努力而获得自己想要得到或应该得到的东西，可以尽情享受大自然给予的美好的一切；而一旦失去健康，理想无法实现，工作难以完成，甚至连起码的日常生活都不能正常料理，一切也就无从谈起了。

每个人都需要健康，环卫工人也不例外。

环卫行业是一个比较特殊的行业。人们尊称环卫工人为“城市的美容师”，在道义上对他们给予充分的尊重。而他们的实际工作，却一点也不美好。他们中大多数人常年工作在室外，风吹日晒、暴雨严寒对他们构成自然的挑战；化学物质、工业和生活垃圾又对他们造成人为的侵害；再加上频繁发生的交通事故，更使他们时常面临生命的威胁。炎热的夏季，一堆堆垃圾散发着令人难以忍受的异味，一般人可以绕道走开，而他们不行。他们必须径直地走过去，用扫帚、抹布甚至双手去清除这些垃圾。风雪过后，寒气逼人，一般人可以在温暖的家里或办公室里躲避一下严寒，而他们不行。越是大雪封路，他们越要走上街头，为行车上路的人清扫出一片畅行无阻的天地。他们无法躲避，因为这是责任。正是由于经常暴露在毫无遮挡的露天，他们受伤害的机会就多于常人，得病的概率也大大高于常人。又由于他们的福利待遇偏低，自我保健和自我保护能力偏弱，一旦生病，很难获得良好的救助和治疗，甚至会因此而丢掉眼前这份收入微薄的工作。因此，他们更需要社会的帮助。就个人来说，同其他行业从业人员相比，他们更需要关注自身的健康。

关注健康，就必须了解健康，明白健康的含义，懂得保持健康的基本知识和基本技能。为此，我们特别编写了这本《环卫工人健康手册》，目的是让广大环卫工人对什么是健康，如何获得健康有一个基本的了解。

本书针对环卫工作的行业特点，比较系统地介绍了有关健康的知识。其中包括：健康的基本概念、心理健康的含义和特征，什么是亚健康、环境侵害及其对策；环卫工人的职业病、常见病、家庭药箱的配置与保管；环卫工人意外伤害现场急救的基本方法。

在编写过程中，我们尽可能用通俗易懂的语言，深入浅出地把基本道理讲清楚，既注意医学专业的系统性和科学性，又注意最大限度地体现环卫工人的个性特征，力求让广大环卫工人看得懂，学得会，用得上，使之成为环卫工人简便实用的健康顾问。

由于社会上专门针对环卫工人健康问题的书籍不多，可以借鉴的资料很少，加上编写时间比较紧，书中或许存在不妥之处，还请广大读者不吝赐教。

我们相信自己做了一件非常有益的工作。如果广大环卫工人能够从本书中获得点滴启示和实际的帮助，我们将感到十分欣慰。

在此，向为本书编写给予帮助、提供资料或提出建设性意见的领导、同行以及环卫系统的朋友们，表示由衷的感谢；向为本书的设计、编辑以及出版发行提供帮助的出版界朋友表示由衷的感谢！

谨以本书，献给为城市生活带来清新天地的环卫工人。

让我们共同拥有健康，共同享受美好幸福的生活！

编 者

目 录

第一章	环卫工人健康新理念	1
第一节	健康的概念	1
第二节	环卫工人的健康素养	3
第三节	健康自我管理	4
第四节	健康体检	7
第二章	环卫工人的心理健康	9
第一节	解析环卫工人的心理健康	9
第二节	环卫工人如何创造幸福感	11
第三节	环卫工人的职业道德与心理平衡	14
第四节	环卫工人各年龄段的心理保健	19
第五节	环卫工人如何应对职业困惑	29
第三章	环卫工人不可忽视的亚健康	34
第一节	什么是亚健康	34
第二节	亚健康的自我测评	38
第三节	环卫工人如何应对亚健康	40
第四节	保健品与亚健康	43
第四章	不同性别环卫工人的特殊保健	48
第一节	环卫女工的妇科保健	48
第二节	环卫女工的乳腺保健常识	53
第三节	环卫女工的计划生育	56
第四节	男性环卫工人的性保健	61
第五章	环卫工人工作环境中的健康危害	71
第一节	环境污染	71
第二节	窒息性气体中毒	82

第三节	化学品和微生物侵害	89
第四节	交通意外	91
第五节	夏季高温	93
第六节	冬季低温	95
第六章	环卫工人的职业病	99
第一节	什么是职业病	99
第二节	职业性呼吸系统疾病	100
第三节	与环卫工作有关的疾病	102
第四节	职业性外伤	108
第五节	职业中毒有关知识	110
第六节	职业病的预防	116
第七章	环卫工人的常见病	117
第一节	胃炎	117
第二节	高血压	122
第三节	皮肤病	127
第四节	中暑	138
第五节	腰肌劳损	141
第六节	风湿病	143
第七节	颈椎病和肩周炎	146
第八节	气管炎	151
第九节	肺结核	154
第十节	病毒性肝炎	156
第十一节	听力损伤	159
第十二节	中耳炎	161
第十三节	鼻炎	163
第十四节	肾结石	165
第十五节	尘肺	170
第十六节	哮喘	171

第十七节	慢性阻塞性肺部疾病	173
第十八节	肺癌	174
第十九节	环卫女工常见妇科病及其防治	176
第八章	家庭用药常识	192
第一节	家庭常备药品基本知识	192
第二节	家庭常备药品的选购	194
第三节	家庭常用药建议选购清单	198
第四节	不同季节常用药	207
第五节	家庭常用药品的保存	209
第九章	环卫工人常见急救知识	211
第一节	交通意外伤害急救办法	211
第二节	环卫工人猝死的防治	213
第三节	环卫工人骨折的处理	217
第四节	淹溺的急救	220
第五节	烧伤、烫伤的急救	221
第六节	环卫工人窒息的现场急救	224
第七节	沼气中毒急救	225
第八节	硫化氢中毒急救	226
第九节	一氧化碳中毒的急救	227
第十节	有机磷农药中毒急救	229
第十一节	腐蚀剂中毒急救	230
第十二节	急性酒精中毒	231
第十三节	食物中毒的救治	232
第十四节	蜂类蛰伤急救	233
第十五节	高血压急症的急救	234
第十六节	错服药物中毒的急救	238
第十七节	中暑急救	239
第十八节	日射病急救	239

第十九节	热痉挛急救法	240
第二十节	冻伤急救法	241
第二十一节	指甲受伤急救法	242
第十章	环卫工人的营养与健康	244
第一节	环卫工人的科学营养	244
第二节	环卫工人健康饮水	253
第三节	营养不良与平衡膳食	258
第四节	科学烹饪, 健康饮食	262
第五节	食物中毒	265
第六节	环卫工人的食品安全	268
附 录	关于健康生活方式的相关知识	276
第一节	关于戒烟的知识	276
第二节	关于饮酒的知识	286
第三节	关于睡眠的知识	291
第四节	关于科学健身的知识	297

第一章 环卫工人健康新理念

环卫工作室外作业多，劳动强度大，对身体的负面影响也大，因此，环卫工人更有必要保护好自己的健康。那么什么状态才能算作“健康”呢？我们应该朝着什么方向努力呢？如何才能“管”好自己的健康呢？

第一节 健康的概念

一、世界卫生组织关于“健康”的定义

1948 年世界卫生组织（WHO）成立时公布的章程给“健康”下了明确定义：“健康是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。”

这就是说，人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美整合。

在这一新概念中，生理的健康水平与心理、社会适应和道德品质是相互依存相互促进的，生理健康是物质基础，心理健康与良好的社会适应，是在生理健康的基础上发展起来的，并反过来促进生理的健康，道德健康则是整体健康的统帅。



二、衡量健康的十大准则

怎样准确描述人体的健康状况，日本有学者提出了健康条件的四快，即：吃的快、便得快、睡的快、说的快。就是说一个人食欲好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，就可以基本反映出他的身体是健康的。

为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的 10 大准则：

- 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，心胸开阔，事无大小不挑剔。
- 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠好。
- 自我控制能力强，善于排除干扰。
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化，能抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头屑。
- 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这 10 项标准不仅从整体上诠释了现代健康的概念，而且也明确提出了健康在心理方面的基本要求。



第二节 环卫工人的健康素养

一、什么是“健康素养”

健康素养是指个人具有获得、解释和了解基本健康资讯与服务的能力，并能运用这种资讯和服务来促进个人的健康。

二、如何培养健康素养

1. 主动学习和了解健康方面的科普知识

学习健康科普知识并不需要花钱买书，有时间的时候看看报刊栏里的报纸就能获得最新的健康知识。

通过朋友之间的交流、聊天也能获得新鲜的健康知识。

“知识改变命运”，有时候无意中学到的健康知识就能帮你改掉某个坏习惯，重新获得健康。

2. 在掌握健康知识的基础上，改变自己不健康的生活习惯

从获得知识到行为上的改变需要很长一段时间，更需要我们自己的努力和毅力。

改变早已形成的不健康的生活习惯非常难，但是，只要有决心，就一定能够成功。

找一个人监督或是与同伴约好了一起行动。

设定一个总目标和几个阶段性目标，会更有成就感。

3. 将你知道的健康知识告诉朋友和家人，形成一个交流健康心得的氛围

人与人之间的交流不仅能沟通感情，而且还能将健康新知识



传播开来。

很多时候，我们从朋友、同事或家人那里听到的健康知识比从书本上学到的还要实用。

4. 树立“预防重于治疗”的意识，关爱自己的健康

环卫工作的性质决定了我们的健康容易受到威胁，因此，我们更应该关爱自己的健康；关爱自己的健康，不仅是对自己负责，更是对家庭亲人负责。

做好预防工作，不仅能够使我们少生病，而且还能够为我们节省很多医药费。

第三节 健康自我管理

一、健康的责任更需自己承担

许多人认为健康责任是卫生系统的，医生是健康的守护神，这种观念无疑是错误的。实际上，危害人们的大多是与不健康的生活方式相关的慢性疾病，如：心血管疾病、糖尿病、肥胖病等。这些病是多病因的，可以是社会的、生理的，或社会功能的。像高血压这一类的疾病，有可能是喝酒、抽烟、肥胖等多种原因导致的，有些原因是医生无法了解和难以干预的。比如很多心理医生只能帮你疏导，而真正解决问题的人只能是我们自己。

二、自己如何管健康

健康的责任应该由医生和我们自己来承担，其中包括政府、社区、社区的一些社团、我们的家庭和我们自己，这五个方面的力量，甚至更多方面的力量，都要结合起来。这个责任观念转变



了，行为就会变了。责任该是个人的，就是个人的。

三、医生说我没病我就健康吗？

健康是立体的；疾病是分层的。

从生物学的角度看，其实疾病可分为四个层次：

疾病——有症状，有体征，就是不舒服，医生也能查到你为什么不舒服。

生病——自己不舒服，医生就是查不出来。而且全身不舒服，再查也查不出来。

紊乱、失调——就是心理不健康，也包括躯体上的不正常，比如我们说抑郁症，沮丧，消沉，我们不能回避这个问题。

精神烦躁、情绪不安——也就是说心理正常，身体也正常，就怕上班，怕与人打交道，人际沟通能力极差。

“三维健康”是世界卫生组织提出的，它是指身体健康、心理健康、良好的社会适应性。身体好、心理好大家都明白，为什么社会关系不良也算不健康呢？和人相处得好，不是指功利性的东西，没有利益在里面，比如，多参加集体活动的人，普遍身体状况好！会适应社会的人，免疫系统良性运行，身体舒适，人就会更健康。

四、如何应对看病难、看病贵

很多人一有病，就去大医院，用高级设备检查，吃药越贵心里越踏实，这是一种错误的就医观。在这种思想指导下，大医院人满为患，看病时间长、花费也大，大牌专家一天看上百个病人，怎么能个个到位？看病找大夫并不是级别越高越好，而是越适合你的越好。不适合你的东西再高级又有什么用？



所以说，我们要找合适的医生，去合适的医院，吃合适的药。一般的常见疾病，伤风感冒之类的病，慢性病稳定期的病，就去基层医院。这时候你花的费用不多，花的时间也最少，实现了就医的质量。换句话说，用最少的花费、最短的时间享受到最佳的服务，这个“佳”不是贵，而是最适合。

五、人际关系好才算健康

我们应该把自己放到一个群体中，相互关心，相互支持，共同进步，共同健康。这样，你的“信息网”也广为开通，你的“信息回馈”对你帮助也大。这样你周围就构成了一种文化氛围，这也是精神文明，你从中得到一种归属，免疫系统也会良性运转。

六、健康是快乐

我们应该在愉快环境当中，营造一个好的健康文化，靠心灵的东西，打造健康文化，这是非常重要的。比如说穿高跟鞋，刚开始谁穿高跟鞋谁都不舒服，但是恰恰女性穿上以后亭亭玉立，大家慢慢都会穿高跟鞋，打造成了一种文化，穿就是时髦，不穿就是落伍。

七、健康要投资——投入的是时间

在很多家庭的消费计划上，都会有今年配一个电扇，明年配一个空调的想法，这就是有计划的消费，作为个人也应该有自己的健康投资计划——我要向这个目标去迈进，我要花多长时间实现健康，哪个时间段最好，需要花多少钱。平时花钱参加健康俱乐部是健康投资，不用花钱只是每天快步走半个小时的路，也是健康投资；你有钱投资钱，没钱投资时间，这都是投资。对于健



康来讲，有一分投资，就会有一分回报。

第四节 健康体检

健康是人的基本需求，体检则是对健康状况的评估和检测。目前，我国很多城市的环卫部门都对环卫工人有每年一次健康体检的规定。作为我们环卫工人自己，也一定要重视每年一次的体检。

专家建议，平常身体健康者，35岁以后应每年全面体检一次；45岁以上应每半年左右体检一次；有特殊病状或病史者，体检的频度还应当增加。

一、体检，“检”什么

1. 从视触叩听检查的结论中，发现新的异常体征。
2. 从常规化验数据的量变中，看出身体质变的信息。
3. 应随着年龄的增长，补充新项目、新内容，做出新的评价。
4. 帮助纠正不良生活方式的影响，克服致病因素。
5. 指导修正调节机制，维持机体内外环境平衡。
6. “早预防、早诊断、早治疗”，把疾病消灭于萌芽。

二、人人都需要体检

老年人定期健康体检，早期发现异常信号，能够延缓衰老和疾病的发生；

中年人定期健康体检，动态观察健康指标，可以发现影响健



康的因素：

青年人定期健康体检，检查测定体质水平，帮助提高免疫和抗病能力；

中小学生定期健康体检，用强壮的体魄、良好的适应性，创造更优秀的成绩；

儿童、少年定期健康体检，促进全面的正常发育。

近年来，在欧美、日本等一些发达国家盛行短期住医院体检，好处确实挺多：一是受检者住进医院能远离平时紧张的工作和生活环境，以较为平静的心情接受体检，增加准确性。二是许多医学指标的检查要求在晨起前静卧状态下进行，住院体检可达这一要求。三是住院体检针对性较强，医生在全面了解住院者的自我感觉和病史后，可建议进行某些特殊检查，一旦发现问题可进一步检查探明。因此，在选择体检方式时不妨选择住院检查这一方式。虽然我们环卫工人还无法享受到“住院体检”的福利，但是我们应该注意体检之前的要求，这样才能保证体检的准确性。

三、要重视妇科健康体检

比较起来，妇女更应注意定期健康体检。因为妇女除了同男性一样要参加社会劳动外，还承担着繁重的家务劳动，她们受到各侵害的情况也远大于男性。

妇科检查是年轻女性的“护身符”。目前妇科病呈年轻化趋势越来越明显，不“健康”的年轻女性也越来越多。妇科体检的作用就是对一些妇科疾病作早期预防和早期治疗。