

“十一五”期间工会干部培训教材

工会干部健康必读

工会专家隆重推荐新版培训教材



工会人员培训小书库

霍起迈 主编

全总中国劳动关系学院教授

GONG HUI GAN BU JIAN KANG BI DU

新华出版社

“十一五”期间工会干部培训教材

工会干部健康必读

霍起迈 主编

全总中国劳动关系学院教授

新 华 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

十一五期间工会干部培训教材 / 霍起迈主编. —北京:
新华出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5011-7901-5

I. 十… II. 霍… III. 工会工作—中国—干部教育—教材 IV. D412.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026948 号

《“十一五”期间工会干部培训教材》

编委会

编委主任：霍起迈（全总中国劳动关系学院教授）

副主任：寇常宁

编委会成员：（排名不分先后）

许映明	徐海涛	黄建萍	彭真珍	叶桂娥
宁淑玉	凌裕庭	胡燕森	陶林玲	刘 强
刘应成	黄永观	谢春旦	赵刚文	苏济钦
陈素珍	宋 宇	何裕良	谢少蓓	吴敬林
宋骏同	姜皖宁	姚 强	周 泓	应 颖
欧阳绪	汤宏琼	韩 松	顾 娟	唐格莲
王晓玲	张镭茜	刘鏊鸿	李玲玲	潘爱群
张 勋	马步强	何裕良	刘汉保	赵仁欢
谭学志	黄振英	肖 玲	张凤娥	黄志才
陈代文	覃景排	赵新谕	徐灵枝	迟耀敏
梁丽娟	靖建瑞	王成辽	武钦见	钱 艺
李 飞	武 虎	倪 良	唐彦韬	姚 敏
李 强	侯传闯	钱 浩	魏 峰	



目 录

第一章 环境时令与健康

- 节气对健康的影响有哪些? /1
- 汽车尾气对人体健康有哪些危害? /2
- 水污染对健康有哪些危害? /3
- 生活中如何远离环境污染? /5
- 电磁辐射对人体有什么害处? /6
- 什么是“新居乔迁综合征”? /7
- 什么是“高楼综合征”? /8
- 花卉对人体健康有哪些影响? /9
- 室内环境的污染对人体健康哪些影响? /10

目

录



第二章 饮食营养与健康

- 长期服用维生素好不好? /13
- 维生素是缺哪种补哪种吗? /14
- 补锌为什么要适度? /15
- 如何科学地补钙? /16
- 不同职业对饮食各有哪些需求? /17
- 炒菜时怎样减少维生素的流失? /18
- 如何合理安排孕妇的饮食? /19
- 哪些蔬菜有抗癌功效? /20
- 为什么说常喝鲜菜汁有益健康? /23
- 健脑食品有哪些? /25
- 多吃些菌类有什么好处? /26
- 为什么要慎食鱼头和鱼子? /27
- 为什么说粥是“天下第一补”? /28
- 哪些人不宜服人参? /29
- 什么是酸性食物和碱性食物? /30
- 哪些动物器官不能吃? /31
- 露天烧烤的食品为什么不宜吃? /33
- 为什么腊味不宜常吃? /34
- 为什么要重视早餐? /35



各色食品对健康都有什么好处? /36

哪些人不宜吃甲鱼? /37

转基因食品有何利弊? /38

饮茶有何好处? /40

自来水可以放心喝吗? /41

第三章 行为习惯与健康

这些“卫生习惯”真的卫生吗? /43

染发剂有什么危害? /45

为什么不宜常喷发胶? /46

上班族应注意哪些不良习惯? /47

什么是“夜餐综合征”? /48

什么是“空调综合征”? /50

使用手机要注意什么? /51

什么是“电脑职业病”? /53

药物牙膏可以治牙病吗? /55

如何巧妙戒烟? /56

饭后百步走究竟好不好? /58

什么是步行健身法? /59

雨中散步有何好处? /61



第四章 养生、美容与保健常识

- 什么是“亚健康状态”? /63
- 减肥到底好不好? /65
- 电子吸脂减肥安全吗? /66
- 女性戴乳罩应该注意什么? /68
- 女性留住青春有哪些小窍门? /69
- 不同的脸型如何修饰眉毛? /70
- 为什么“洁白皮肤”的广告不宜相信? /71
- “卵巢美容”有无科学依据? /72
- 美白牙齿时应注意什么? /74
- 哪些食品有排毒养颜的功效? /76
- 饮食排毒有什么小窍门? /80
- 怎样预防眼袋? /81
- 去除黑眼圈的小偏方/82
- 防止皮肤老化的小方法/83
- 夏日护肤有何秘方? /83
- 哪些蔬菜可以美白肌肤? /86
- 让你漂亮的小秘方/87
- 食盐也有美容的功效吗? /89
- 女人每天莫忘七件事/90



肌肤保养要注意哪些常识? /92

自制十种不同功能面膜方法/93

如何在生活细节中健身? /99

“洗肠”真能洗出美丽吗? /100

第五章 常见病的自测诊治

如何察皱纹而知病? /103

口臭如何防治? /104

什么是沙眼,如何防治? /105

如何防治颈椎病? /106

如何避免偏头痛的发作? /108

如何知道自己得了冠心病? /109

心脑血管病人要警惕哪些危险动作? /110

如何预防高血压病? /111

高血压病患者如何“四两拨千斤”? /112

慢性肝炎的症状有哪些特点? /114

什么是乙型肝炎? /116

如何正确对待乙肝病毒携带者? /118

什么是脂肪肝? /119

如何保护肾脏? /121

什么是慢性肾炎,如何防治? /122





- 什么是糖尿病,应如何预防? /124
- 如何防治痔疮? /127
- 引起便秘的疾病有哪些? /128
- 什么是甲状腺功能亢进症? /130
- 民间土法治感冒科学吗? /131
- 流行性感冒如何预防? /133
- 什么是慢性支气管炎,如何防治? /134
- 什么是鼻炎,如何防治? /137
- 如何分辨体表肿块的良性与恶性? /138
- 什么是狐臭? 如何防治? /139
- 什么是艾滋病,有什么临床表现? /140
- 艾滋病通过哪些途径传播? 人们应如何预防? /141
- 中老年常见癌症的先兆有哪些? /143
- 如何预防因生活方式而引起的癌症? /144
- 癌症会传染吗,什么是“夫妻癌”? /146
- 癌细胞为什么会转移? /146
- 癌症会不会遗传? /148
- 如何防治癌症的元凶之一幽门螺杆菌? /148
- 什么是禽流感,如何防治? /150
- 什么是流行性乙型脑炎,如何防治? /152



第 1 章

环境时令与健康

☞ 节气对健康的影响有哪些？

二十四节气，在一定程度上反映着气候的变化，而气候的变化对人体生理功能及心态有着不可忽视的影响。因此，弄清楚节气对健康的影响是很有必要的。

立春前后是生物界生长变化最旺盛的时期，过敏性疾病增多，皮肤易发痒或出现湿疹；鼻炎患者可能病情加重，痔疮患者易发生出血，呼吸道病菌生长活跃，是呼吸道感染病好发时节。

谷雨至端阳是阳气旺盛的时期，易出现心悸、眩晕等症状。

小满、芒种到夏至一段时期多为梅雨时节，干燥性皮肤病的症状会有所改善，而性皮肤病、风湿性疾病、久治



不愈的神经痛等多有加重。

小暑、大暑、处暑一段时期气候炎热，人们往往喜欢冷饮冷食，所以腹泻、痢疾、肠胃炎增多，且因气候酷热，常有中暑发生，另外还需防止心脑血管疾病的病情恶化。

白露至秋分早晚温差较大，易引发鼻炎、哮喘等呼吸道疾病。

寒露、霜降至立冬这一段时期，由于气温不断降低，哮喘病人的病情往往容易加重，慢性扁桃体炎患者易咽痛，痔疮症状也容易较前加重。

冬至到小寒、大寒是一年中寒冷的季节，心脏病和高血压患者易加重病情。临近立春，瘙痒症状也会加重，由于天气寒冷血管收缩，血流不畅，中风者增多。天气寒冷易生冻疮。

第一章

环境时令与健康

汽车尾气对人体健康有哪些危害？

调查表明，在构成空气污染的各种因素中，汽车尾气竟占 50%。目前，全国许多城市都在采取措施，尽量减少汽车废气的排放量，因为人们已逐渐认识到汽车尾气对大气的污染和对人们身体健康造成的危害。

汽车尾气中的主要成分是一氧化碳，它是一种积累性很强的污染物，极易同血液中的血红蛋白结合而影响氧的运送，造成人体组织缺氧。长期微量吸入一氧化碳，可出现头痛、头晕、失眠、记忆力低下等神经衰弱症状和面色苍白、四肢无力、消化不良等现象。另一类主要成分是一



氧化氮和二氧化氮。一氧化氮与血液中的血红蛋白的亲合力较强，在一定程度上可降低血液的输氧能力。二氧化氮的毒性较大，可突破呼吸道黏膜的阻挡，长驱直入抵达肺部，并与细支气管及肺泡内的水分结合，生成腐蚀性很强的亚硝酸和硝酸，从而引起肺炎、肺水肿等。另外，汽车尾气中还含有大量的多环芳烃类物质，它是具有强致癌性的物质，对人体危害很大。另外，在汽车的燃料汽油中还往往加入了四乙基铅，尾气中铅的排放，对人体同样也有毒害作用。汽车尾气污染空气的特点是排出的废气距离人群呼吸带很近，因此其中有害物质很容易直接进入人体，对人体健康有着很大的危害。

☞ 水污染对健康有哪些危害？

污染了的水，被人饮用后可引起疾病的发生或传播。通过饮水、饮食等食物链可使人群发生急性或慢性中毒，甚至死亡。含病原菌的人畜粪便污水污染水源，可引起胃肠道传染病的流行。其危害主要表现在传播传染病、汞中毒、镉中毒、砷中毒等几个方面。

水受到病原体污染以后，通过饮用、接触等途径可传播甲型肝炎、乙型肝炎、痢疾、伤寒、霍乱、眼结膜炎、血吸虫病等。

在农药制造中常用无机汞和有机汞化合物制造杀虫剂、杀菌剂；在塑料、染料和石油化工生产中常用汞作催化剂；在造纸工业中常用有机汞化合物作杀菌和粘絮防除剂。含



汞的废水排入水道后，可在微生物的作用下使汞转变成甲基汞或二甲基汞，它们可在水生动物体内长期积蓄。人若饮用了这样的水或食用了这种含汞量较高的鱼、虾等，人体就可能会发生急性或慢性中毒。甲基汞通过食物进入人体，在胃酸作用下，产生氢化甲基汞，经肠道吸收进入血液，在红细胞内与血红蛋白中的硫基结合，随血液分布到各器官，尤其是肝、肾和脑组织，可损伤小脑和中枢神经系统，这是汞中毒。

镉中毒如日本神通川上游排出大量的含镉废水，并用以灌溉附近的农田，使田地及生长的农作物中含有镉。该地区的居民长期饮用含镉的水，食用含镉的稻米、蔬菜、鱼虾等而引起慢性镉中毒形成骨痛病。由于镉能引起肾脏损害，从骨骼中夺取钙，导致骨质疏松，引起骨软化，骨骼变形，身躯缩短，随后不思饮食，疼痛衰竭而死亡。

在正常的土壤、水和空气中都含有微量的砷，正常的人体组织内也含有极微量的砷。如果农作物上施用了含砷的农药，不但使农作物本身受到污染，还会通过灌溉或雨水冲刷而污染水质。砷盐易被消化道吸收，有蓄积作用，可阻碍糖代谢进行，使细胞代谢发生障碍，营养缺乏造成组织损伤。一般表现为腹痛、腹泻、恶心呕吐、体重减轻、四肢疼痛、行动困难、肌肉萎缩、头发脱落、皮肤色素沉着、手掌脚趾皮肤高度角化、溃疡经久不愈，可转化为皮肤癌，重者可致命。



生活中如何远离 环境污染？

环境污染对人体的危害最为突出的是：血液、骨髓、胃、肠、肺、肝等部位癌症发病率增加，生育能力减退，不孕症、胎儿畸形发病率显著增加。环境污染对人类远期的危害难以估量。在现有条件下，我们怎样减少它对自己身体的毒害呢？

不吸烟，少用洗衣粉等洗涤剂。内衣尽量穿棉布等天然材料制作的衣物。使用天然护肤品，如珍珠粉、芦荟膏、橄榄油等，以取代各种化学合成化妆品。

多食粗粮和黄绿色叶菜。研究表明，糙米、燕麦、菠菜、萝卜等含有丰富的食物纤维和叶绿素，有良好的解毒和促使毒素排泄的作用。多食天然食品，少食用过杀虫剂、催壮剂的食品。在食用水果、蔬菜时，应“一洗二冲三烫四削皮”（指水果），即先用洗洁精洗，然后用清水冲，再用热水烫，这样可以帮助去除绝大部分毒素。

适量选食富硒食物。硒有促进体内重金属向体外排泄的作用，而硒在茶叶、粗粮（如麦片、荞麦）中含量较高。避免食用近海鱼和鱼的内脏。大部分近海海水不同程度地受到污染，通过鱼吃虾、虾吃泥的生物链浓缩环境毒素。鱼的内脏则是毒素最易积蓄的部位。

少用或不用塑料包装用品，特别是氯化材料。塑料包



装用品在加热、焚毁过程中会释放出二恶英。二恶英是能长期存在于环境中的有毒物，而且会在食物链中积累到危险境地。苏州动物园里的华南虎死于肺癌，主要是因为近处焚烧垃圾所致。所以最好用竹器、瓷锅、瓷盘等包装的食品。保鲜袋和微波炉覆盖薄膜应选用聚乙烯薄膜，并尽量避免在包装状态下加热。不使用塑料容器加热食品，尤其是奶瓶、饭盒、咖啡壶应改用玻璃制品。因为塑料容器在加热时会使毒素溶解到食品之中。

☞ 电磁辐射对人体有什么害处？

随着电器使用的普及，电磁辐射污染应该引起足够重视。

人们周围环境中的电磁辐射源可分为两类：一类是高功率源，如卫星通讯系统、军用探测、各种雷达以及调频广播和无线电视。另一类是低功率源，如有线电视系统、手机等。此外，各种家用电器如电脑、微波炉、电冰箱、日光灯等也是一类不可忽视的低功率电磁辐射源。电磁辐射污染累积效应对人体的危害已被科学界和医学界广泛证实，它已成为当今人类健康的一大致病源。电磁辐射对人体的健康影响比较广泛。

研究表明，在电磁辐射作用下，人很容易产生紧张、失眠、头痛、健忘、嗜睡等植物神经功能紊乱症候群。有



些人还可能伴有白血球下降、视力模糊、心电图改变等症状。时间长了将会导致青光眼等疾病，严重影响人体健康。电磁辐射与白血病、乳腺癌及早老性痴呆症等疾病的发生也有一定关系。研究发现，妇女和儿童是电磁辐射的敏感人群。电磁辐射可引起哺乳动物生殖细胞染色体畸变和基因调控失衡，造成死胎率和畸胎率增高。因此世界卫生组织认为，在对孕妇及胎儿构成危害的各种污染中，电磁污染的危害相当严重。

电脑使用面广，使用时间长，尤应重视。2002 年国家质检总局对北京、上海等 14 个城市的电脑产品质量抽查结果显示，抽样合格率为 72%，不合格产品最为突出的问题就是电磁辐射超标。电脑显示器和电视屏幕的工作原理一样，打开后都会产生电磁辐射，主要对人体头部、眼睛等产生危害。操作电脑时间过长，电脑中电磁辐射能使电脑与操作人员之间的正负离子失去平衡，致使体内的一些生理活性物质受到影响，对大脑中枢神经系统造成损害，具体表现为头晕、头痛、易疲劳、嗜睡或注意力不集中、失眠等。因此长时间在电脑前工作者要采取保护措施，如穿防辐射大褂、马甲、围裙等系列用品，显示屏须加装荧光屏防护网。

什么是“新居乔迁综合征”？

随着生活水平的提高，越来越多的人搬进了新居。有些人入住新居后会出现眼病、流泪、鼻塞、打喷嚏及头痛、