



中共广东省委保健委员会办公室 编 廖新波 主编
(广东省卫生厅干部保健局)

公務員保健手冊

越来越多的调查结果显示,中国公务员的身体素质不容乐观,亚健康人数占有相当大的比例。本书专门针对公务员的健康问题编写,从办公室保健、心理保健、日常保健、常见疾病的自我保健、保健的自我管理等方面入手,给公务员全方位的健康指导。

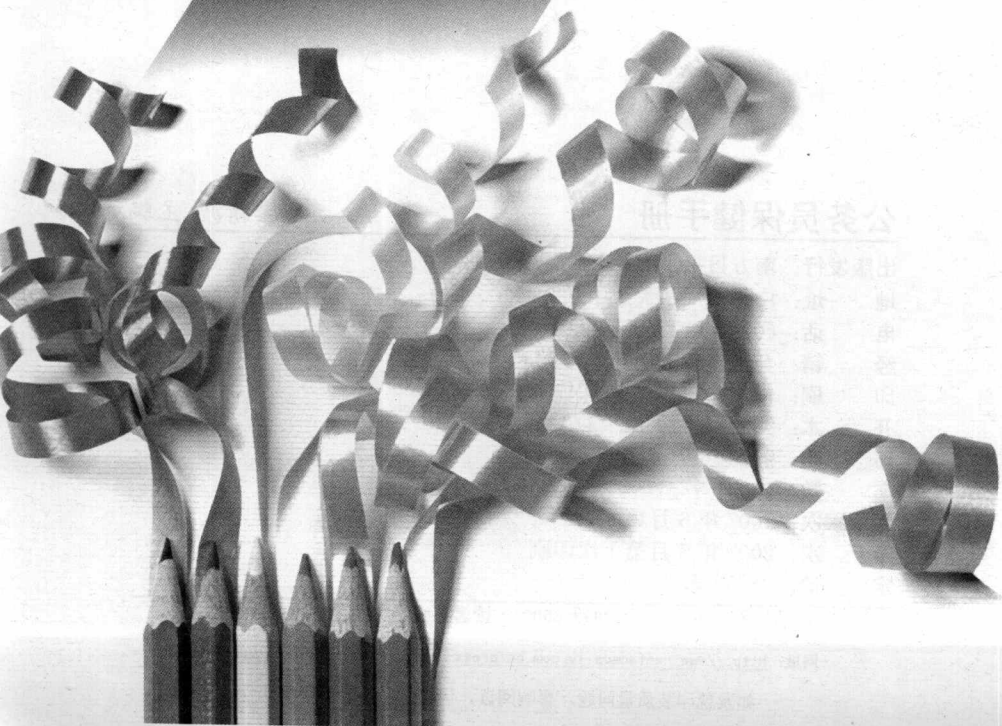
GONGWUYUAN
BAOJIAN SHOUCE

公务员保健

GONGWUYUAN
BAOJIAN SHOUCHE

手册

中共广东省委保健委员会办公室 编 廖新波 主编
(广东省卫生厅干部保健局)



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员保健手册 / 廖新波主编. —广州: 南方日报出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80652-593-7

I. 公... II. 廖... III. 公务员—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039977 号

公务员保健手册

廖新波 主编

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序一

健康是和谐的基础

刘玉浦

我们党在全面建设小康社会的进程中，提出了构建社会主义和谐社会的重要任务。构建社会主义和谐社会是一项多种要素相互配合、相互统一的系统工程。社会主义和谐社会以人的全面发展为基本特征，从社会学角度来说，人们的健康状况对于和谐社会的构建有着重要的影响。保持民众的身心健康是构建和谐社会的重要内容。公务员作为社会公共事务的管理者，在整体素质上应是全体国民的楷模，其身心健康水平将对和谐社会的构建与发展产生极其重要的影响。

没有健康，就没有完美的人生。健康是人生最宝贵的财富，没有健康的身心一切将无从谈起。对于健康的认识，现代人早已超越了“无病即健康”的传统观念。现代社会公认的健康，包括躯体健康、

心理健康、社会适应良好和道德健康，只有这四个方面都健康才算完全的“健康”。获得健康从日常小事开始，追求健康从改变观念开始。让我们做 21 世纪的健康人——拥有强有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活。

《公务员保健手册》一书内容详尽，通俗易懂，全面、系统地介绍了公务员如何进行常见病的自我保健、维持精神心理健康以及适合公务员的日常保健、中医养生、体育健身等知识，有较强的针对性和实用性。该书既是最佳的健康礼物，又是优秀的科普读物。

本人愿意将本书推荐给广大读者，尤其是各位公务员，我相信大家在阅读本书后必有获益，故乐为之序。

二〇〇七年二月二十八日

（作者系中共广东省委副书记、中共广东省委保健委员会主任）

序二

轻伤一定要下火线

钟南山

通常人们认为，人只有健康和患病之分。但新的医学研究表明，人体健康与患病之间还存在着一个过渡的中间状态，即亚健康（subhealth）状态，也称“第三状态”。世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种身体、精神和社会适应上的完美状态而不只是身体无病。”研究人员经过调查发现，在一般人群中真正患病和完全健康者仅占 1/3，还有约 2/3 的人群处于第三状态。这些人主要表现为：食欲不振、易怒、头痛、疲乏、失眠等。这些症状已经影响到了他们的正常生活。面对这种情况，一部分人思想负担加重，乱投医，乱用补品或保健品；与此相反，另一部分人则从不把这些症状当回事，我行我素，任其发展，最终导致严重疾病。到底我们该如何面对？

越来越多的调查结果显示，中国公务员队伍的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例。公务员的健康状况欠佳，与其工作压力大，工作时间长，生活方式单一，缺乏运动等密不可分。2005年，在广东省十届人大三次会议上，有11位代表提出议案，基于对公务员健康状况的考虑，建议广东实行公务员强制性带薪休假制度。相比之下，在经济发达的欧美国家，已经形成了一套完善的公务员健康保障机制，值得我们借鉴。

大家知道，在战争年代，为了我们党和人民的正义事业，强调轻伤不下火线，但在和平建设时期，我个人的观点是：“轻伤一定要下火线”。保健工作就是要强调预防为主，公务员的保健更应如此。当前，正确引导公务员养生与保健，普及科学的养生方法，对提高公务员队伍的整体健康水平是一件非常有意义的事情。通读《公务员保健手册》一书，本人觉得这是一本很好的医学科普读物，体现了健康管理的新概念。该书共包含四大中心内容：第一是强调自我保健的意识。这是实现自我健康管理的前提，让你摆正健康人生的位置。第二是强调自我保健知识的学习。要求掌握自我保健的“应知应会”，这是自我健康管理的基础。知识就是健康，公务员不能是“健康盲”和“病盲”。第三是强调公务

员的自我保健智慧。在健康管理上要做个聪明人，这是公务员自我健康管理重点。第四是强调公务员的自我保健能力。这是把“知”变为“行”的关键，也是公务员自我健康管理的关键所在。

《公务员保健手册》一书的作者均是长期从事干部保健工作的精英，他们花费了大量的时间和精力去完成本书的编撰工作。我诚恳地希望广大公务员通过阅读本书，自我保健意识再强一些，自我保健知识再广一些，自我保健智慧再多一些，自我保健能力再高一些。衷心希望本书能够成为公务员健康管理的良师益友。

二〇〇七年二月二十八日

（作者系中华医学会会长，中国工程院院士，广州医学院呼吸疾病研究所所长、教授、博士生导师）

编者的话

创造和谐健康的内环境

廖新波

本书名为《公务员保健手册》，是为在各种工作环境中的公务员而编写的健康教育读物，同时也适合于其他相近行业岗位的人士（如高校、中小学、社会团体、研究机构等事业单位职员，以及企业公司管理和文职人员等）阅读。近些年来，工作超负荷、竞争激烈、心理压力大等因素严重影响着公务员的健康状况。诸多有关公务员健康状况的调查都显示公务员的健康状况正在逐年恶化，有调查显示超过七成的公务员处于亚健康状态。可见，我国公务员的健康状况不容乐观。针对目前公务员的健康状况，为了增强公务员的自我保健意识，改善公务员的健康状况，提高公务员的防病能力和健康水平，我们组织有关专家编写了此书。

该书的编写，充分贯彻了以下三个方面的思想

观念：首先是中华医学会会长钟南山院士在两年前的广东省干部保健专家座谈会上的讲话——“我们应该提倡轻伤一定要下火线观念”；第二是省委主管领导刘玉浦副书记提出“保健工作要讲政治、讲业务、讲感情”的保健三讲；第三，还是钟南山院士提出的“我们医务人员不但是疾病治疗专家，还是健康知识的传播者”。无论是领导干部还是医学泰斗对健康都有一个共同的认识，就是对疾病要早发现、早预防、早治疗。这就告诉我们“要身心健康地活着，不要过早地死去，不要痛苦地死去”^①。

有关健康教育的书很多，但有影响的却很少。我在回答朋友们的咨询时总是说，如果你把所有与健康教育相关的书买回来，你会晕头转向，最终不知吃什么好，也不知做什么好。虽然这话有点偏激，但说明一点：疾病的发生、发展具有个体差异，是一个复杂的、辩证的过程，非三言两语可蔽之。

关于对健康的认识，不同的人有不同的理解和角度，保持健康的、高质量的生命状态，需要有科学的知识去辅助。作为编者，我想借这个机会表明两个观点，以尽我作为一名保健局局长的责任。

^①源自世界卫生组织服务理念。

●如何既治已病也治未病

《黄帝内经》是我们中华民族不朽的遗产，其中“不治已病治未病”是一条基本的医疗原则，它不但适用于促进与保持身心健康，也完全适用于治理国家。此书有这样的论述：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”其哲理非常深刻，它的意思是说，古代的圣人认为医学的最高境界不是治疗已发生的疾病，而是防止疾病的发生；政治家的高明不是体现在治理已形成的乱局，而是体现在未乱之前即加以预防。如果病已发生再去治疗，乱已形成再去治理，那就好像渴了才去挖井，临战才去铸造兵器，岂不是太晚了吗？如果用现代医学的观点，就是“预防”胜于“治疗”。

人的生命，是一个动态的发展过程，在外部环境因素的影响下从弱小到强壮到虚弱，疾病时时在进犯人的机体。如果我们在致病条件尚未使机体发病的情况下便去锻炼身体，提高内在的抗病能力，同时在这样一个“健康”的环境下提高我们的心理素质，那么，这就是一种保护身心健康的主动形式，也就是一个人在没有任何身心疾病的时候“治未

病”。当然，人不可能避免生病，有病时积极地接受治疗，特别是有了某种心理问题或心理疾病时，积极地进行干预，解决心理问题，这是保护身心健康的一种被动形式。

大家知道，在健康与疾病之间有一种状态叫亚健康。人的一生中就是在健康、亚健康和患病这三种状态中不停转变。而且人体大部分时间是处于一种亚健康状态，有资料表明，全世界真正健康的人仅占5%，被诊断有病的只占20%，75%的人处于亚健康状态。亚健康状态属于“未病”时的一种状态，我们可以采取积极主动的形式“治未病”，亚健康向什么方向发展很多时候是我们可以左右的。

由此可见，本书所提倡的“既治已病也治未病”的基本精神是，防病于未然，治病于已然，二者相辅相成，从而促进身心健康。

●如何用平衡论的观点认识疾病的发生、发展与归结

虽然本人对《易经》并没有深入地研究，但要读者明白本书所讲的内容，或许从《易经》的平衡观开始，去阐明生命现象与我们日常生活的健康问题之间的关联，大家更容易理解些。

《易经》是流传至今最古老的一部展示中华民间

智慧的著作，包含有丰富的生态伦理思想，把天地万物风调雨顺的生态平衡景象与人类自身崇尚和谐幸福紧密联系起来，阐明了“天人合一”的生态理念；提出生态忧患意识观，反对浪费和破坏资源；描绘了“生态之乐”的社会理想蓝图，倡导人与万物友好相处的生态和谐观。这些思想对解决人类的健康问题具有重要的理论指导价值。

在平衡观方面，《易经》已初具平衡论思想的雏形。《易经》已认识到有动必有静的动静平衡观，“动静有常，刚柔断矣”体现了平衡是动态的、相对的原理，亦即是在发展中、变化中的平衡。平衡的目的在于维持相对的静止，亦即相对的稳态，平衡是对立统一的产物，没有对立统一便没有任何平衡。

《易经》的平衡观还表现在制约关系上，就是说有制约才有平衡，亦即对立统一的双方，要在一定制约的基础上才能维持平衡。平衡是为了维持整体的统一性。

疾病的发生就是原来的平衡状态被打破后的失衡状态，疾病的发展就是要重新建立平衡。我们是如何应对这些动态中的平衡呢？这就是我们所有的人在治疗和预防上的辩证观。过分地强调饮食和过分地提倡“生命在于运动”的观点都有失偏颇。比如盐、脂肪和胆固醇，是引起很多疾病的祸首，但

它们也是生命的基本物质；不恰当的运动会使亚健康向疾病方向转化。

《内经》整体衡动观的一个主要内容便是平衡论思想，它是整体运动不可缺少的一个组成部分。《内经》的平衡观十分丰富，包括自然界的平衡及人体内的平衡，以及人体内外环境的平衡。

人体内部脏器之间以及人体与外界环境的平衡，是有赖于人体内部的自调机制实现的。有动必有静，大自然具有充分自衡的能力，如生态的稳定自调，这是一种自然规律。人体的自衡、自稳能力也是惊人的，包括生理上的自我平衡及心理上的自衡。五脏六腑之间存在很强的自衡能力。《内经》平衡理论的主要特点就是以阴阳学说来说明其内在的关系。“孤阴不生，独阳不长”就是说明人体在生理方面、病理方面、养生防病方面以及治疗方面全面强调纠正阴阳的失衡，以达到恢复阴阳协调的目的。

本书与大家探讨的不是如何使你长命百岁、百病不侵，而是学一点医学科学知识，以保证身体健康、心境愉悦，使体内的正气旺盛，以去除致病的因素，早日回到“第一状态”，成为健康人；本书并没有什么灵丹妙药，要说有，就是古人主张的“顺其自然，清静无为，知足常乐”，其意思就是我们的

任何行为都要符合自然规律，保持肌体的平衡和谐即可，万事不可强求！预防如此，治疗亦如此！此乃有利于肌体健康，亦有益社会健康。

（作者系广东省卫生厅副厅长、中共广东省委保健委员会办公室主任、广东省卫生厅干部保健局局长）



Catalog

目录

序一 健康是和谐的基础	刘玉浦	1
序二 轻伤一定要下火线	钟南山	3
编者的话 创造和谐健康的内环境		
.....	廖新波	6
 第一章 公务员健康调查		21
一、公务员健康状况堪忧		21
二、影响公务员健康的 N 个因素		25
三、公务员保健的重要意义		32
链接：健康的各项指标		34

第二章 公务员办公室保健..... 37

一、工作环境的健康指导..... 37

(一) 要注意室内的通风透气 37

(二) 尽量减少办公室的噪音污染 39

(三) 保持桌面的干净整洁 39

(四) 对自己工作的小空间稍加点缀 ... 40

二、工作时间的健康调节..... 42

三、午休与午餐..... 44

(一) 合理的午休 44

(二) 营养的午餐 48

四、使用电脑的健康建议..... 52

链接：简易工间操..... 56

第三章 公务员心理保健..... 59

一、公务员容易遇到的心理问题..... 59

(一) 抑郁 60