

主编 孙丰雷 高 华

给交警的 健康枕边书

送给交警的健康养生书

科学养生，健康保障

- 全面介绍养生保健知识
- 交警职业病：未病先防更重要
- 关注心理健康，拥有幸福生活



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



责任编辑 冯 悦
封面设计 魏 然

健康的真正含义您了解吗？
为什么“亚健康”状态危害更大？
怎样吃才健康？
您真的会运动吗？
您了解多少交警职业病？
定期体检您做到了吗？

ISBN 978-7-5331-8063-8



9 787533 180638 >

定价：29.80 元

主编 孙丰雷 高 华

给交警的 健康枕边书

送给交警的健康养生书

图书在版编目 (CIP) 数据

给交警的健康枕边书 / 孙丰雷, 高华主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5331 - 8063 - 8

I. ①给… II. ①孙… ②高… III. ①警察—保健—基本知识 IV. ①R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 301437 号

给交警的健康枕边书

主编 孙丰雷 高 华

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印 刷 者: 山东金坐标印务有限公司

地址: 莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编: 271100 电话: (0634) 6276023

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 12.75

版次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

978 - 7 - 5331 - 8063 - 8

定价: 29.80 元

目录 Contents

► 真正认识健康

1.健康四大基石·····	1
2.健康四大要素·····	13
3.认识亚健康·····	20
4.影响交通警察健康的因素·····	24

► 让您的身体“动”起来

1.不能让健康“坐以待毙”·····	30
2.运动适量要科学·····	32
3.工作不能代替运动·····	35
4.力量训练很重要·····	36
5.走比跑好·····	39
6.爬爬山也不错·····	43
7.骑自行车,远离汽车病·····	44

► 谁动了你的心理健康

1.社会的压力无处不在·····	47
2.家庭和经济的压力难以承受·····	48
3.工作面临危险性·····	50
4.自身性格因素须注意·····	51
5.建立良好的人际关系·····	54
6.热爱自己的工作,发挥个人能力·····	58
7.警务工作要注意与群众沟通·····	60

► 常见疾病的防治保健

1. 噪声性耳聋·····	62
2. 鼻炎·····	66
3. 慢性咽炎·····	70
4. 慢性支气管炎·····	76
5. 慢性胃炎·····	86
6. 消化道溃疡·····	93
7. 胆结石·····	100
8. 高血压病·····	105
9. 冠心病·····	113
10. 糖尿病·····	123
11. 下肢静脉曲张·····	130
12. 颈椎病·····	135
13. 腰椎间盘突出·····	141
14. 骨关节炎·····	146
15. 前列腺炎·····	153
16. 膀胱炎·····	161
17. 热射病·····	166
18. 失眠·····	170

► 交通警察的健康体检

1. 定期健康体检: 自我保健的重要方式·····	182
2. 交通警察健康体检重点·····	185
3. 常用体检指标的临床意义·····	188

1

健康四大基石



健康四大基石之首——合理膳食。吃饭是每个人日常生活的重要组成部分，随着社会的发展，人们越来越重视吃饭、重视营养、重视搭配。饮食应该如何搭配才科学呢？下面我们就为大家介绍一下。

※什么才是膳食平衡？

膳食平衡又称为合理膳食或健康膳食，是指全面达到日常营养物质摄入量标准的膳食。

摄入者从食物中摄取的各类营养物质可以在生理上建立起一种平衡关系。

★三大产热营养物质之间的比例要平衡。按中国人日常的膳食习惯和特点，三大产热营养素的适宜比例是：

- ◆碳水化合物占摄入总能量的 55% ~ 60%
- ◆脂肪占摄入总能量的 25% ~ 30%

◆蛋白质占摄入总能量的 10% ~ 15%

其实简单地来讲,平衡膳食就是指要选择多种食物,经过适当搭配做出的膳食,这种膳食既能满足人们对能量的需求,又能满足对各种营养素的需求。所以我们日常膳食摄取的食物中应该既含有动物性食物,包括肉、鱼、禽、蛋、奶及奶制品;又含有植物性食物,包括谷类、薯类、蔬菜、水果、豆类及其制品,食糖类和菌藻类;这两类食物应该有一个非常好的比例搭配。

※科学搭配膳食的原则是什么?

科学搭配膳食对于营养师来说可能是一个大课题,但对于我们来说,需要考虑的只有两个,能量代谢平衡的原则和物质代谢平衡的原则。

★能量代谢平衡的原则

即要按照我们的年龄、性别和工作强度,找出能量摄入标准,来确定一日能量的总摄入量。根据确定的总能量需要,对三大营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)进行合理分配,计算出一天蛋白质、脂肪、碳水化合物各需要摄入多少。

★物质代谢平衡原则

同样的,要根据我们的年龄、性别和工作强度,确定一日相关的其他营养素的摄入量,即找出维生素、矿物质的摄入量标准,然后确定从什么食物中摄取这些营养素,需要摄入多少量。

※中国居民膳食指南的十条原则

中国营养学会将中国居民合理饮食的具体要求概括为以下十条基本原则:

★食物种类多样化,以谷类为主,粗细搭配

每天最好能食用 50~100 克粗粮、杂粮或全谷类食物。

目前中国居民谷物消费有所下降,这两类食物却含有人体必需的营养物质。而加工精细的米面,表层所含的 B 族维生素、矿物质等营养素和膳食纤维也会因为精细加工而大大减少。

★多吃蔬菜、水果和薯类食物

每周吃 5 次薯类,每次 50~100 克为佳。

蔬菜、水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,经常食用有利于保持心血管的健康。经调查发现,我国居民近 10 年来,对于薯类食物食用较少。薯类食物中含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质,所以专家们鼓励人们可以

在日常饮食中多食用一些薯类食物。

★常食用奶类、大豆及其制品

每天喝奶 300 克,要少量多次。

鸡鸭鱼肉摄入过多,就会导致各种慢性疾病多发。因此营养学家推荐用一部分豆类食物来取代动物性食物,因为豆类食物胆固醇含量并不高,而蛋白质含量却非常丰富。奶类食物中也富含蛋白质,对乳糖不耐受人群可首选低乳糖奶及奶制品,如酸奶、奶酪等。

★常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉

动物性食品首选鱼类,猪肉提倡吃瘦的部分。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源,如能与谷类或豆类食物搭配食用,则可明显发挥蛋白质互补的作用。

★减少日常烹

调油用量,清淡少盐

每天摄入 25 克油,6 克盐,要严格执行,尽可能不超标。家长需要注意从小培养孩子养成清淡口味的饮食习惯。



目前,不合理地摄入烹调油间接

导致了肥胖人群和高血压人群的增长,因此,减少烹调油用量更有必要。

★三餐能量摄入分配合理,食用零食要适当

零食可在两餐之间食用,种类要首选富有营养的食品,如牛奶、酸奶、水果、蛋糕、肉松、牛肉干和干果等。

全天食物能量摄入比例分配通常是:早餐摄入的能量应占全天总能量的 30%,午餐占 40%,晚餐占 30%。

★每天足量饮水,合理选择健康饮料

早起、睡前各一杯白开水,少喝含糖、气泡类饮料。

大多数饮料都含有一定量的糖,常喝会造成体内能量过剩,而且残留在口腔内

的糖还会损害牙齿健康,造成龋齿。

★饮酒应限量

切忌大量饮酒,一醉方休或借酒浇愁不可取。

酒精肝、酒精中毒、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化,这些疾病都与酒有关。成年男性一天饮酒的酒精量不超过 25 克,就是转换成啤酒不超过 750 毫升,葡萄酒不超过 250 毫升;成年女性一天饮酒的酒精量不超过 15 克,也就是啤酒不超过 450 毫升,葡萄酒不超过 150 毫升。

★要食用新鲜卫生的食物

不要把冰箱变成“保险箱”,注意厨房卫生安全,少吃熏制、腌制和酱制食品。

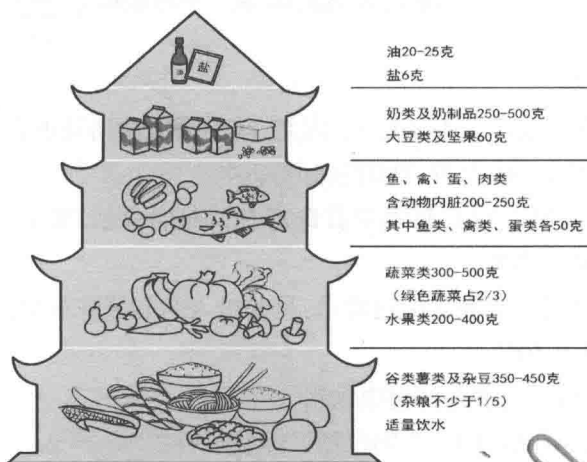
我们在选购食物时,要选择外观好,没有杂质,没有变色、异味并符合卫生标准的食物。要选择在正规的地点购买食物。

※平衡膳食宝塔

中国营养学会以“中国居民膳食指南”为依据,以宝塔的形状将食物按照不同的种类、地位和重量加以排列,成为中国居民平衡膳食宝塔,作为人们每人每日食用食物的依据。

第一层是谷类 300~500g,这类食物是人体最理想而又经济的热能来源。中国

中国居民营养膳食宝塔



人每日正常活动所需的热量为 9204.8~16736kJ,其中,碳水化合物提供的热量所占比例以 70%为宜,也就是 6443.4~11715.2kJ。

第二层是水果蔬菜类,其中蔬菜 400~500g,水果 100~200g。这类食物主要可以为人体提供日常所需的膳食纤维和维生素 A、D、C、胡萝卜素。而蔬果类食物,也是钙、钾、镁、钠等无机盐的重要来源。

第三层是畜、禽、肉类、蛋类、鱼虾类等动物性食品,其中畜、禽、肉类 50~100g、鱼虾类 50g、蛋类 25~50g。这类食物是人体优质蛋白质的主要来源,其中肉类中还含有多种维生素,特别是动物的肝脏。但同时畜禽内脏中的胆固醇含量较高,在食用时应注意限量,不宜摄入过多。鸡蛋也是优质蛋白质的重要来源,其蛋白质的转化率仅次于牛奶,蛋黄中还含有较多的维生素 A、D、B₁、B₂ 及铁、磷、钙等无机盐。

第四层是奶类及奶制品、豆类及豆制品,其中奶类及奶制品 100g,豆类及豆制品 50g。其中,奶类所含营养素成分全面,组成比例适宜,最宜被人体吸收,可作为人体维生素 A、D、B₂ 及钙、磷等营养素的主要来源。奶类属于优质蛋白质,豆类蛋白质同样也属优质蛋白质,且豆类中赖氨酸营养丰富,与奶类同为谷类食物的良好天然互补食品。

第五层是油脂类 25g,中国成年人每天只需要摄入约 50g 的脂肪就能基本满足需要,如果扣除从畜禽肉、奶制品等食品中所摄入的脂肪,纯油脂类摄入每日只需 25g 左右,注意不要过量。

健康四大基石之二——适量运动。法国思想家伏尔泰的“生命在于运动”的名言,已经风靡全球,为人们所接受并付诸实践。运动不仅锻炼肌肉、骨骼、内脏,还可以提高智力,陶冶心境。各种烦恼和困惑可以在运动中抛弃,各种愉快和激情可以在运动中获得。

※运动与身体健康

人体运动时会产生一系列的生理变化,从而实现运动的健身作用。

- ★运动能促进机体的生长发育,提高人体的运动能力
- ★运动能促进气血的运行

- ★运动能促进人体内脏器官,特别是心肺机能的提高
- ★运动能促进新陈代谢
- ★运动能改善和提高人的中枢神经系统的功能
- ★运动能增强人的免疫力,提高人体的适应能力
- ★运动能防病治病,推迟衰老,延年益寿

生命对于我们每个人而言既是宝贵的,也是脆弱的。珍惜生命,自然离不开运动,运动是人们预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。近几年来,随着人们的生活水平不断提升,自我保健意识逐渐被唤醒。科学合理而又符合自身条件的运动就能达到促进健康的效果。

※运动可以培养健康心理

生命在于运动,运动赋予我们健康。健康,是每一个人的期望。世界卫生组织把“健康”定义为:生理、心理和社会适应力三个方面全部良好。从健康标准的界定上,我们可以看到,除了身体健康之外,心理健康也是不可或缺的重要组成部分。人是身、心合二为一的整体。体育运动不仅能使人强身健体,还会对人的心理产生影响,起到健心的作用。

★经常参加体育运动,能使人精神愉快、心情舒畅、充满活力,克服人们对快节奏生活的抵触、怨烦、恐惧和焦虑等心理障碍,稳定心理情绪,抑制身心紧张。

★体育运动能使人人际关系和谐。由于体育运动的集体性和公开性,能促进良好人际关系的发展,融洽关系,团结协作。培养人的



集体意识和正确的成功观念。

★体育运动能培养人的意志。参加体育运动有助于培养人勇敢顽强、坚持不懈的作风,团结友爱的集体主义精神与机智灵活、沉着果断的品质,还能使人保持积极向上的心态。

★体育运动能培养合作与竞争意识。合作与竞争是现代社会对人才的要求。体育运动是在规则的要求下,使双方在对等的条件下进行体能和心理等方面的较量。

★体育运动能培养吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质,以及沉着冷静、机智果断、结构健全的个性心理。

运动可以让我们心情愉快,保持良好的心态,塑造完善的性格,是修身养性的一道良方。规律适宜的运动除了增进健康和延长寿命外,也能改善生活质量,如睡眠、情绪和压力,使我们思维更清晰,更有创造力,享受更美好人生。

健康四大基石之三——戒烟限酒。吸烟有害健康,这句话家喻户晓,人人皆知,酒精的危害,更是众人皆知,戒烟限酒对身体健康至关重要。

※吸烟的危害

★致病因素

吸烟能造成很多慢性疾病,消耗我们的生命,吸烟等于是慢性自杀,这句广告语在 20 世纪 90 年代就被提出,可以说,吸烟是影响人类健康的天敌。

☆肺部疾病

吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。吸烟会引起气道、肺泡及毛细血管结构和功能发生改变,影响免疫系统,导致肺部疾病。

☆心血管疾病

有研究表明,冠心病、高血压、脑血管病及周围血管病在吸烟者中的发病率明显高于不吸烟者,吸烟使血管内皮功能紊乱,血栓生成增加,导致心血管疾病。

☆骨质疏松

烟草中的尼古丁会影响钙的吸收,钙摄入不足会让一部分骨钙释放入血液以维持正常的血钙水平。因此,骨密度就会降低,引发骨质疏松。

☆癌症

吸烟致癌已经成为公认的事实,吸烟不但是肺癌的重要致病因素之一,同时,

吸烟与口腔癌、食管癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、宫颈癌的发生都有一定联系。

★影响睡眠质量

根据德国科学家的一项最新调查表明,吸烟者睡眠时间比不吸烟者要少,并且睡眠质量也相对较差。一些研究还显示,如果习惯性睡眠质量差,还会有肥胖、糖尿病、心脏病等健康隐患。

★减寿

有些调查显示,平均每吸一支烟,就会缩短 11 分钟的使用寿命。当然,这个数字听上去有些耸人听闻,但有一点是可以肯定的,不吸烟者比吸烟者要长寿。

★影响生育能力

据研究调查显示,长期吸烟者的精子活动能力较不吸烟者下降了 75%。长期吸烟使精子中尼古丁受体超载,从而使得受精的能力下降。

※烟草中含有的有害物质

烟草中含有大约 1200 种化合物,绝大多数对人有害。

★烟碱

毒性最大,又叫尼古丁。易溶于水,也易黏附在口腔、鼻腔、气管和胃黏膜上,由黏膜或者皮肤的表面,渗透进身体。一支烟含烟碱 6~8 毫克,别小看这几毫克,这点烟碱足可毒死一只老鼠。使人致死的烟碱剂量是 50~75 毫克,也就是说,每天吸烟 20~25 支,就可以达到这个剂量。

有些“老烟枪”看到这里就要发问了,我每天抽两包烟,也没出现上文所说的中毒症状啊?其实,吸烟的人不至于一下子中毒的原因,只是因为烟碱是逐渐进入人体的,并在这个过程中,完成了部分解毒;其中,一部分烟碱在燃烧过程中被甲醛中和,一部分被人体内的物质吸收中和。尽管如此,绝大多数吸烟的人虽然没有出现急性中毒的症状,但也会深受其害。

★致癌化合物苯并芘

烟草中还含有很多致癌物质,最主要的是烟焦油、亚硝酸和砷。烟焦油中含大量苯并芘,这种物质具有很强的致癌作用,一年中每天吸一包烟,就等于每年吸入 750g 左右的烟焦油。这些物质会在呼吸道和消化道中长期存在,刺激黏膜,致使上皮增生、发生癌变。烟草中的砷含量也非常高,吸入肺中有致癌作用。

★一氧化碳

在烟草的烟雾中,一氧化碳含量可以高达 3%~5%,这些一氧化碳经呼吸进入血液,会取代氧气的位置,妨碍组织输送氧气,人就会因为缺氧而头昏脑涨,恶心不

适,产生煤气中毒的症状。

★氨

烟草中还含有气体氨,它能刺激口腔、咽喉,肺和胃肠黏膜,使人食欲不振,呼吸不畅。口腔黏膜接触过多的氨会萎缩,引起牙龈出血,牙齿松动。

※被动吸烟的危害

被动吸烟是指生活和工作在吸烟者周围的人们不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒的物质。被动吸烟 15 分钟等于主动吸烟。国务院《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》中明文规定,要保护不吸烟的人。

路透社曾经报道了一则令人震撼的新闻:美国发生第一起因吸入二手烟直接导致死亡的案例。密歇根州一名 19 岁的少女,在一家酒吧工作时,因吸入过量二手烟而死于急性哮喘病。这名女孩本身患有哮喘,她课余时间在快餐店和酒吧打工。事故发生那天,她踏入酒吧 15 分钟后,急性哮喘开始发作,然后昏倒在地。当时她身上没有带急救的药物,等医务人员到现场后只能无奈地宣告她已经死亡。

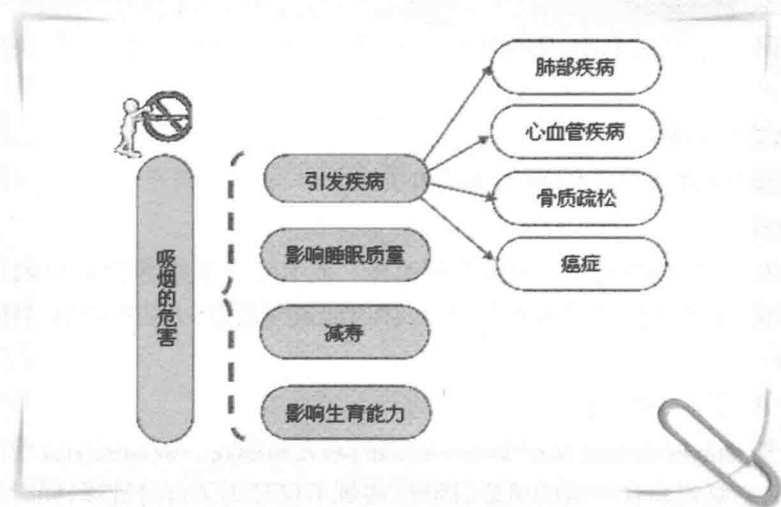
★儿童被动吸烟

充足的证据表明,在家庭中经常被动吸烟的儿童,患急性呼吸道疾病的危险性要比其他孩子高许多。被动吸烟对儿童健康的危害是相当大的。

☆可引起儿童支气管炎和肺炎

☆可诱发哮喘,并可加重已有哮喘

☆易患中耳疾病



☆增加婴儿猝死综合征的发病危险

★妇女被动吸烟

☆产妇乳汁分泌减少

孕妇被动吸烟,可以使催乳素水平下降,使乳汁分泌减少。

☆导致不孕、出生缺陷、死胎和流产

吸烟会对女性生殖功能、性功能、内分泌等多方面产生不良影响,增加不孕症的患病风险。吸二手烟者患不孕症的可能性比非吸烟者高。同时,吸烟还会严重地损害女性的生育功能,导致女性受孕的概率下降。

※戒烟的好处

★延缓皮肤衰老

停止吸烟能延缓面部衰老,延迟皱纹出现。戒烟还可扭转黯淡的肤色问题。

★牙洁白

戒烟能阻止牙齿变污浊,拥有更清新的口气。戒烟者比吸烟者患牙龈疾病的概率更小,而且牙齿不会过早地脱落。

★呼吸更顺畅

当吸烟者放弃吸烟后,呼吸更顺畅了,咳嗽也随之减少。

★促进生育能力

不吸烟的人受孕机会比吸烟者受孕机会更大。戒烟的女性朋友生下一个健康宝宝的概率会大大提高。

★更长寿

戒烟不仅能延长寿命,还能让你过上没有病痛,可自由活动,更加快乐的晚年生活。

★感觉更灵敏

戒烟能让你的嗅觉和味觉有所提升。

★更有活力

戒烟后,身体的血液循环功能得到改善。戒烟能增强免疫系统功能,让人体更容易抵御流感的侵袭。随着吸烟的减少,体内的氧气增多,人变得不容易疲惫,身体更有活力。

★让周围的人更健康

停止吸烟同时也是在保护那些不吸烟的家人和朋友。被动吸烟会增加非吸烟者患肺癌,心脏疾病和中风的风险。因此,戒烟不仅是为了自身健康,同时也会让你

身边的人活得更健康。

※酒的危害

少量或适量饮酒对人体有一定的益处,但长期过量饮酒对人体损伤极大,甚至会患上酒精依赖症。

★肝病

酒会引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化。同时,由于肝功能受到一定的损伤,也将大大地增加传染性肝炎的发生概率。

★肠胃病

酒会引起胃痛、胃胀、消化不良、腹胀、腹泻、消瘦。

★心脏病

酒会加速冠状动脉硬化,出现冠心病,各种心律失常的发生将明显增多。

★中枢神经系统疾

病

酒导致的全身动脉硬化会使人患上高血压、脑动脉硬化等,从而增加了脑出血、脑血栓的发生率。

★精神异常

长期酗酒会导致人的脑细胞严重受损。

★骨质疏松

长期过量饮酒,肝脏解毒功能、代谢功能下降,营养物质代谢将发生异常,会造成大量骨钙“迁移”,尿排泄钙量大幅度增加,导致骨骼严重缺钙,最终引发骨质疏松症。

★影响下一代健康

年轻夫妻中如果有一方酗酒,所产下的胎儿都会受到不同程度的影响,且极易导致低能儿的出生。

★早衰

许多长期酗酒者,看上去一副衰老而年迈的样子,其实并没有这么年长。因为长期酗酒可导致人肾上腺功能减退,导致提前衰老。

