

实用保健丛书

浙江省劳动和社会保障厅 组编

MINGONG BAOJIAN SHOUCE

民工保健手册

张承烈 主编

剖析民工身体状况 ● 指导民工祛病保健



研究出版社

实用保健丛书

民工保健手册

张承烈题

浙江省劳动和社会保障厅 组编

张承烈 主编



研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民工保健手册 / 张承烈主编.
—北京: 研究出版社, 2007.12
ISBN 978-7-80168-334-2

I. 民...

II. 张...

III. 民工—保健—手册

IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179657 号

责任编辑: 之 盾 李立辉 责任校对: 郑 燕

民工保健手册

张承烈 主编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷 新华书店经售

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.0 字数: 75 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80168-334-2

定价: 6.00 元

(版权所有 翻印必究)



主编简介

张承烈，著名妇科专家、主任中医师、教授。1938年12月出生。1959年考取浙江中医学院医疗系，学习六年毕业，分配到温州医学院附属第一医院一直从事临床工作。1980年12月调回浙江中医学院妇科教研室任教，1983年10月任浙江中医学院副院长。1987年任浙江省医药管理局局长，1993年任浙江省卫生厅厅长。1998年任浙江省政协常委、文卫体委员会主任。曾任浙江省体育总会副会长，浙江省科协常委。现任中华中医药学会常委、浙江省医学会名誉会长、浙江省中医药学会会长、浙江省老教授学会顾问、浙江省慈善总会副会长、杭州胡庆余堂名医馆馆长。目前仍在坚持临床门诊，带教学生和研究生。

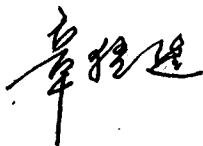
序

敦厚老实、勤劳善良、衣着朴素，像候鸟一样迁徙于城乡之间，这是人们对民工的“形象描述”。民工们远离亲人，常年在外。在我省的工矿企业、建筑工地、城镇街道等最脏、最苦、最险的工作岗位上，人们经常能看到他们坚韧、乐观、真诚、善良、勤劳的感人形象。他们为建设中国特色社会主义，为人们过好美好的今天、明天而默默无闻、勤勤恳恳地奉献着。

每当我们享受到优越美好的生活时，千万不能忘记来自五湖四海的民工兄弟姐妹们。浙江省劳动和社会保障厅、浙江省慈善总会、浙江中医药大学、浙江省中医药学会、浙江智慧书社医药创作出版中心，会同有关政府部门单位，组织我省著名医学专家、民工心理保健专家编写了《民工保健手册》。该书是一册科普工具书，通俗易懂、图文并茂，具有很强的实用性和呵护性。我欣喜地看到，参编单位和作者们，用他们的真情爱心和科学精神编写了这本书，书小意义大，是值得全社会学习和称赞的。

民工是我们的兄弟姐妹，民工是建设中国特色社会主义的中坚力量。他们的合法权益我们要维护，他们的劳动我们要尊重，他们的生活、健康我们要关心。让我们在中国共产党的领导下，共同奔向富裕的小康社会！

浙江省人大常委会 副主任



2007年12月

编者的话

农民工，又称民工，已成为新时期我国一个重要的社会群体。他们是中国特色社会主义建设事业的一支重要力量，为我国经济社会发展作出了重大贡献，理应得到全社会的尊重和关爱。但在改革开放初期，情况却并非如此。当时，一些贫困农民要求进城做点小工糊口度日，却遭到城里人的非议：农民进城务工混淆了城乡差别，扰乱了城市的正常秩序，对社会治安的管理会带来诸多的问题，应把他们逐出城外。有一次省里开会，有的同志说农民进城务工会带来一些社会隐患，我当即回了一句话：“你不要这样看待农民工。如果西湖里掉进了一个人，第一个下去救人的很可能就是农民工，而不是你也不是我！如果遇到歹徒，第一个冲上去搏斗的可能就是这些憨厚的农民。”这就是我对农民工最初、最朴实、最真实的看法。

随着改革开放的不断深入，人们逐渐认识到了农民工这支城市建设生力军对于城里人的重要意义。现在，无论是重大工程建设，还是修马路、挖下水道，疏通阴沟乃至城市家政、保姆都离不开他(她)们。无数事实证明，农民工是一支社会建设不可缺少的重要力量，他们为国家的建设、企业的发展付出了辛勤的汗水乃至身体伤残，甚至献出宝贵的生命。

我在省卫生厅任职期间，经常碰到抢救受伤农民工的场面，他们没有公费劳保，二经济相当困难，有的甚至连几十块钱的医药费都付不起。虽然我们的医院和医务人员还是全力进行抢救，但有的因为伤势过重离开了人世！我每次回味这些往事，心中的苦涩难以言表。

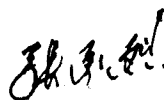
我从领导岗位上退下来以后，也曾经为农民工的工伤救治、职业

病防治、预防有毒有害物质对他们的伤害等而奔走呼吁，但始终未能引起政府和社会的广泛重视，因此成效不大。于是，在我的脑海中萌发出如何保护这些憨厚的劳动者，教给他们基本的劳动保护和医疗预防知识，特别是出现工伤事故以后的应急处理知识。正是基于这样的考虑，我和几位教授商量，要编写一本《农民工保健手册》，让他们预防疾病、减少伤残。这可能比救治十个、百个患病、受伤的民工要来得实在有效。譬如农民工的饮食卫生问题、防暑保暖问题、高空作业的安全问题、下水道作业预防沼气中毒问题、皮鞋制作中预防苯中毒问题、预防粉尘矽肺等疾病的预防知识，以及出现工伤时出血止血的问题、高空坠落伤员正确搬运和现场急救的问题等等，这一切都与农民工的身体健康、生命安全休戚相关。

《民工保健手册》由浙江省劳动和社会保障厅组编，浙江中医药大学、浙江省慈善总会、浙江省中医药学会和浙江智慧书社医药创作出版中心参编，得到了浙江省医科院张幸院长、拱墅区卫生局倪荣局长、应文辉研究员、施仁潮教授、省疾病预防控制中心的有关专家、浙江智慧书社冯智慧社长、杭州临安荣大建设工程有限公司张则荣总经理等专家的有力指导。书稿几经修改，终于完成了编写工作。欣值该书正式出版，特向各位致谢！

在此，我特别要感谢的是，浙江省政协常务副主席梁平波同志为本书题写书名，浙江省人大常委会副主任、省慈善总会名誉会长章猛进同志为本书作序言。

最后，我还要向广大民工朋友道一句：“你们辛苦了！请千万要加强自我保健，预防疾病，防止工伤事故发生，祝你们一生平安！”由于作者水平所限，谬误之处在所难免，恳请批评指正。



2007年11月



目录

CONTENTS

■ 民工的概况和现状

■ 工作性质的特点和身体状况剖析

- 1 工作性质的特点.....(4)
- 2 身体状况剖析.....(5)

■ 安全生产第一条 自我保健不能少

- 1 生命无价 安全第一.....(7)
- 2 自我保健 不容忽视.....(8)

■ 衣食住行和睡眠

- 1 衣.....(11)
- 2 食.....(12)
- 3 住.....(14)
- 4 行.....(15)
- 5 睡眠.....(16)

■ 心理保健要诀

- 1 增强自信 切忌自卑.....(20)
- 2 无须攀比 知足常乐.....(21)
- 3 坚强意志 遇挫不馁.....(22)
- 4 热爱生活 自娱自乐.....(23)
- 5 万事看开 心胸开阔.....(23)

■ 性生活保健

- 1 性保健六大要点.....(26)



- 2 计划生育与避孕 (27)
- 3 终止妊娠的方法 (28)

■ 常见疾病的防治

- 1 上呼吸道感染 (30)
- 2 支气管炎 (31)
- 3 肺结核 (32)
- 4 慢性胃炎 (33)
- 5 病毒性肝炎 (34)
- 6 腹泻 (35)
- 7 便秘 (36)
- 8 失眠 (38)
- 9 高血压病 (39)
- 10 冠心病 (40)
- 11 糖尿病 (41)
- 12 腰肌劳损 (43)
- 13 痔疮 (44)
- 14 肛瘘 (45)
- 15 鼻出血 (46)
- 16 荨麻疹 (47)
- 17 外阴炎 (48)
- 18 阴道炎 (49)
- 19 慢性宫颈炎 (51)
- 20 盆腔炎 (52)
- 21 非淋菌性尿道炎 (53)
- 22 淋病 (54)
- 23 尖锐湿疣 (55)
- 24 菌痢 (56)
- 25 中暑 (57)
- 26 冻伤 (58)

■ 常见工伤事故的救治

- 1 外伤的出血与止血 (60)

2 外伤的骨折与固定	(63)
3 手足外伤	(66)
4 颅脑外伤的应急处理	(66)
5 胸部外伤的应急处理	(68)
6 腹部外伤的应急处理	(68)
7 电击伤的应急处理	(69)
8 脊椎外伤	(71)
9 电光眼炎	(71)
10 中毒的应急处理	(72)
11 溺水	(78)
12 烫伤	(79)

■ 怎样看病

1 合理选择就医单位	(81)
2 学会挂号	(82)
3 不要乱丢病历本	(82)
4 对医生要讲真话	(83)
5 该作的检查一定不能省略	(83)
6 不要放弃和轻易中断治疗	(84)
7 不要滥用抗生素	(84)

■ 民工子女的保健

1 要了解儿童保健的主要内容	(85)
2 不同时期的保健重点	(85)
3 吃哪些食物可使孩子更聪明更健康	(86)
4 儿童不宜多吃的食物	(87)
5 儿童计划免疫的程序安排	(87)
6 预防接种前孩子应注意些什么	(87)
7 预防接种后孩子应注意些什么	(88)
8 哪些小孩暂不宜打预防针	(88)
9 小儿应防治哪些常见病	(89)
10 如何预防儿童意外事故的发生	(89)



民工的概况和现状

中国改革开放以后,长年在田地上耕耘劳作的农民兄弟们,纷纷远离乡村故土,到经济发达的城市打工求生存,实现了从农民到农民工(通称民工)的转化。民工生涯,充满了艰辛困苦,他们流下的辛勤汗水,使城市的面貌焕然一新:一幢幢拔地而起的高楼大厦,一条条宽阔平整的现代公路,一座座绚烂多姿的美丽公园。在现代化都市建设的每一个角落,到处都可以见到民工们忙碌的身影。

可以无愧和自信地说,今天的现代化都市,要是没有了民工,必将陷入瘫痪的境地而无法正常运行。民工,已经成为现代都市一支不可或缺的生力军,作为城市建设的主体力量,他们几乎已经深深地融入了城市生活的每一个领域之中,小至送水送报送牛奶送煤气罐、打扫环境卫生,大至规模宏大的地铁以及各项大型工程的建造和维修,他们对于城市建设所作出的贡献是令人感叹和值得称道的。然而,民工们生活和工作的现状却又不能不令人感到深深的忧虑。总的说来,他们中的不少人生活得很苦,苦得难以想象。

据 2005 年的最新调查显示,我国的贫困人口



总数仅次于印度而占世界第2位，有两亿人口日消费水平不到1美元，而联合国制订的生活最低标准为人均每天消费最低为1美元。

中国现在究竟有多少民工，可能谁也说不清楚，因为现在尚缺乏准确的调查数据。但2004年有一个调查指出，农村劳动力到乡村以外地方的就业人数，总计为1.02亿。有人根据2004年全国春运客流量的人次估算，认为目前我国的民工大概超过1.8亿，也有一些专家认为，我国民工数量约在2亿左右。

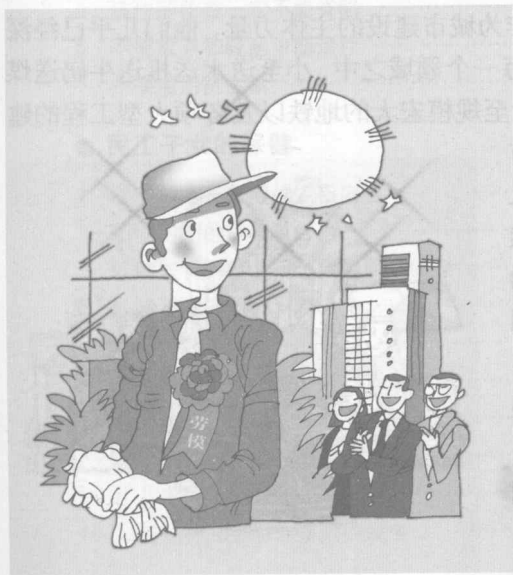
民工打工大都喜欢选择比较富裕的省市。一项调查表明，有50%的民工喜欢选择浙江省，30%的民工选择北京，10%选择天津，10%选择广东和湖北。

作为廉价劳动力，民工的工资水平很低。据有关部门统计，2004年，我国民工的年均收入约为8000元，而城镇工人年均收入约15000元，几乎相差一倍。而且，民工们还很难按时领到工资。据四川有关部门调查，大约有一半的民工不能按月拿到应得的工资。

辛辛苦苦为老板打工卖命，到头来却拿不到低得可怜的基本工

资，这就是我们民工的生活现状。拖欠工资，已成为一大社会难题，已经引起国务院和政府有关部门的高度重视，并正在采取切实和有效的措施努力解决这一难题。

来自于黑龙江省嘉荫县农村的哈尔滨市民工刘刚，打工三年，换了近百个工作。当记者见到他时，他的全部积蓄只有3元



钱。他对记者说：“我现在既不能回去，又不能在城市扎根，成了掉进城市和农村夹缝里的人，心里整天空落落的，不知道以后咋办。”这就是当代大多数民工的心灵呼声和真实写照。

其实，在当代民工中也不乏人才。有的已经成为民工中的“明星”，开始了崭新的城市生涯，成了“新城市人”，过上了小康日子，个别的甚至自己当了老板，踏上了致富之路。应当说，这是亿万民工中的极少案例。拼搏加上机遇使这些人获得了成功。

39岁的马洪亮，2001年从山东邹城老家来到济南市打工，做了保洁员，他不怕苦不怕累，早出晚归，勤奋工作，荣获了“济南市劳动模范”的称号，成为济南市6000多名民工保洁员的优秀代表，受到了人们的尊重。马洪亮说：“受尊重的感觉，真好！”

据《社会科学报》2006年8月31日的最新报道，国务院研究室前不久发布的《中国农民工调研报告》显示，当代的民工已发生了如下的三大转变：①由亦工亦农向全职非农转变；②由城乡流动向融入城市转变；③由谋生存向追求平等转变。可以说，新时期的民工，将不再是单纯地到城市谋生存，而是追求与城市居民平等的权利。要求被现代社会所承认的思想转变，是一个民工更高的目标。民工正在向现代城市的新市民转变。



工作性质的特点 和身体状况剖析

1 工作性质的特点

工作性质的特点可以用5个字来归纳。

- **重**: 拆迁房屋、物品搬运、修路造桥, 都没有轻活;
- **苦**: 采煤采矿工、管道疏通工、建筑工, 均是苦差使;
- **脏**: 道路清洁、厕所保洁、医院护理, 很少有干净的活儿可干;
- **累**: 勤杂工、家庭保姆、送水送煤气工、服装厂女工, 日夜不停地超时劳作, 使人精疲力尽;
- **险**: 高空作业工、危险与污染物品搬运工、采煤采矿工, 无一不潜伏着巨大的生命健康威胁。

用一句通俗的话来讲, 城里人不想干、不愿干和不敢干的工作, 现在, 几乎统统交给了我们的民工们来做了。我们这个时代的民工们, 对于社会的贡献最大, 工作、生活环境最艰苦, 可劳动收入和报酬却最低微。





某记者曾采访过一名39岁的四川汉子秦治安，他是一名拆楼工，眼窝深陷，面容消瘦，留着大胡子，看上去象个中年“老头儿”。他用三个“六”字来形容自己的收入：削一块砖赚6分钱，拆下一块预制水泥板赚6角钱，拆一平方米房赚6元钱。

目前，在杭州从事拆楼行业的工人，80%来自四川，民工们一致认为：这是目前中国最苦最危险的活了。

我们经常可以从媒体中见到因高空坠落、塌方、化学气体中毒、黑砖窑事件等各种工伤事故所造成的民工死亡和伤害的案例。这充分说明民工的安全保障太差，甚至可以说什么都没有。

民工不仅仅是廉价劳动力和高危劳动力，而且也是“超时劳动力”。浙江省有一家大型民营企业，拥有5000多名民工，他们每个月只休息一天，每天工作10小时。浙江海盐一个制衣公司的民工向信访部门投诉，他们一天要工作12小时，从来没有星期天和节假日，也没有加班工资，平均月工作时间达322小时，比有关规定的超出155小时。可以这么说，这种“超时超负荷劳作”在民工中决非少见。



2 身体状况剖析

或许人们会认为，民工作为体力劳动者，他们的工作本身就是一种锻炼，所以，民工的身体应该是棒棒的。从理论上来讲，民工应该是身强体壮者。然而，实际的情形又是如何呢？

2006年7月，浙江工业大学和浙江劳动保障科学研究院对在杭州从事建筑业、高新电子业、重工业和服务行业的200余名青壮年