

# 农业部机关工作人员

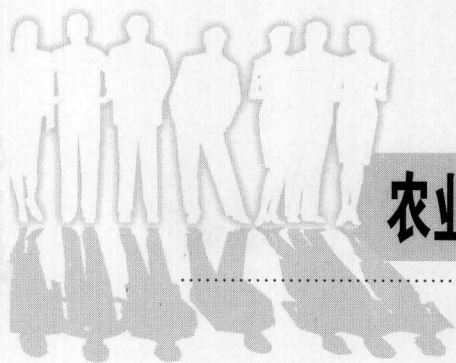
# 健康知识手册

Nongyebu Jiguan Gongzuo Renyuan  
Jiankang Zhishi Shouce

农业部机关服务局 编



 中国农业出版社



农业部机关工作人员

健康知识手册

农业部机关服务局 编

中国农业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

农业部机关工作人员健康知识手册/农业部机关服务局编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-109-12479-0

I. 农… II. 农… III. ①农业部-国家机构工作人员-职业病-防治-中国-手册②农业部-国家机构工作人员-保健-中国-手册 IV. R135-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004025 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 殷 华

---

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

---

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 10.875

字数: 225 千字 印数: 1~3 000 册

定价: 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《农业部机关工作人员健康知识手册》

---

编 委 会

主 任：吴占义 司洪文

副主任：戴 军 杨志维 宋小武

主 编：宋小武

副主编：黄子青

编 委：李白玉 张梅娟 余 彤

## 序 言

健康是人们实现自我价值和社会价值的基石，是人类追求和探索的永恒主题。人类文明进入 21 世纪，在我们提出构建和谐社会、“以人为本”等理念的今天，心理和身体的健康，尤显重要。

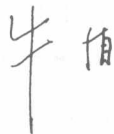
农业部是主管农业与农村经济发展的国务院组成部门，在服务“三农”、建设有中国特色现代农业和社会主义新农村的伟大历史任务中，担负着光荣的使命和繁重的工作任务。农业部的同志们热爱自己的本职工作，为“三农”事业的健康发展付出了艰苦的努力和辛勤的汗水。同志们心理和生活压力很大，经常加班加点，超负荷工作，有的甚至不惜牺牲健康，长期处于过度劳累的亚健康状态。而多数人并没有意识到这一点，忽视了自身的健康，往往要等到“累倒了”才开始醒悟，错失疾病治疗的最佳时期。

我们需要这样兢兢业业的好干部，但更需要能够拥有健康的体魄持续为“三农”事业作贡献的好干部。大家在努力工作的同时，更应注重健康，爱惜身体，增强自我保健意识，坚持锻炼身体，拥有幸福快乐的

人生。要做劳模，不做“过劳模”，避免“过劳亡”。

机关服务局医疗保健部在确保农业部机关人员的身心健康方面做了大量工作。近年来，他们逐步实现了“以医疗为主”向“医疗、预防全方位服务”的转变，把医疗服务工作的重心前移，更加注重疾病预防工作。他们想公务员之所想，急公务员之所急，组织几位资深医生，历时半年，在繁忙的日常工作之余，编写了这本《农业部机关工作人员健康知识手册》。该书贴近机关工作人员的工作生活实际，内容全面而实用，针对性强，通俗易懂，希望同志们抽空读读，定有收获。

农业部副部长



二〇〇七年十一月二十二日

# 目 录

## 序言

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 健康概论 .....      | 1  |
| 一、健康定义 .....        | 1  |
| (一) 什么是健康 .....     | 1  |
| (二) 导致不健康的因素 .....  | 2  |
| 二、认识亚健康 .....       | 3  |
| (一) 亚健康的表现 .....    | 3  |
| (二) 亚健康的危害 .....    | 4  |
| (三) 亚健康的根源 .....    | 5  |
| (四) 亚健康的治疗与预防 ..... | 5  |
| 三、健康与行为 .....       | 10 |
| (一) 健康行为 .....      | 10 |
| (二) 危害健康行为 .....    | 10 |
| 四、疾病定义与分类 .....     | 12 |
| (一) 疾病定义 .....      | 12 |
| (二) 疾病的分类 .....     | 13 |
| 五、如何保持健康 .....      | 15 |
| (一) 健康的饮食 .....     | 15 |
| (二) 健康的运动 .....     | 17 |
| (三) 健康的行为 .....     | 17 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 戒烟 .....                 | 17 |
| 2. 限酒 .....                 | 17 |
| 3. 健康性行为 .....              | 18 |
| 4. 远离毒品 .....               | 22 |
| (四) 健康的心理 .....             | 26 |
| 1. 机关工作人员职场常见矛盾心理 .....     | 27 |
| 2. 机关工作人员常见心理冲突 .....       | 28 |
| 3. 学会清除办公室的心理污染 .....       | 29 |
| 4. 工作倦怠感及其心理调试 .....        | 31 |
| 5. 机关工作人员缓解心理压力的方法 .....    | 32 |
| (五) 室内绿化与健康 .....           | 32 |
| 1. 室内绿化的益处 .....            | 33 |
| 2. 不适合室内种植的植物种类 .....       | 35 |
| 六、健康体检 .....                | 36 |
| (一) 定期健康体检的好处 .....         | 36 |
| (二) 如何看待体检结论 .....          | 38 |
| (三) 定期健康体检的必要性 .....        | 38 |
| <b>第二章 机关工作人员常见症状</b> ..... | 39 |
| 一、发热 .....                  | 39 |
| 二、头痛 .....                  | 41 |
| 三、头晕 .....                  | 44 |
| 四、眩晕 .....                  | 45 |
| 五、耳鸣 .....                  | 46 |
| 六、恶心、呕吐 .....               | 47 |
| 七、胸痛 .....                  | 48 |
| 八、胸闷 .....                  | 49 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 九、心悸.....                   | 51        |
| 十、咳嗽、咳痰 .....               | 52        |
| 十一、腹痛 .....                 | 53        |
| 十二、腹泻 .....                 | 56        |
| 十三、腰痛 .....                 | 57        |
| 十四、腿痛 .....                 | 59        |
| 十五、便血 .....                 | 60        |
| <b>第三章 机关工作人员常患疾病 .....</b> | <b>61</b> |
| 一、内科常见疾病 .....              | 61        |
| (一) 普通感冒和流感 .....           | 61        |
| (二) 人患禽流感 .....             | 66        |
| (三) 急性气管炎与支气管炎.....         | 67        |
| (四) 肺炎 .....                | 69        |
| (五) 胸膜炎 .....               | 70        |
| (六) 高脂血症.....               | 71        |
| (七) 动脉粥样硬化 .....            | 76        |
| (八) 高血压 .....               | 80        |
| (九) 冠心病 心绞痛 .....           | 84        |
| (十) 急性心肌梗塞 .....            | 88        |
| (十一) 心脏猝死 .....             | 90        |
| (十二) 心律失常 .....             | 93        |
| (十三) 心脏神经官能症 .....          | 99        |
| (十四) 急性胃肠炎 .....            | 101       |
| (十五) 食物中毒 .....             | 103       |
| (十六) 慢性胃炎 .....             | 108       |
| (十七) 消化性溃疡 .....            | 110       |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (十八) 返流性食道炎 .....         | 113 |
| (十九) 肠道易激综合征 .....        | 114 |
| (二十) 消化不良 .....           | 115 |
| (二十一) 脂肪肝 .....           | 117 |
| (二十二) 肝囊肿 .....           | 118 |
| (二十三) 肝血管瘤 .....          | 119 |
| (二十四) 泌尿系感染 .....         | 120 |
| (二十五) 糖尿病 .....           | 122 |
| (二十六) 甲状腺功能亢进症 .....      | 127 |
| (二十七) 代谢综合症 .....         | 129 |
| (二十八) 痛风 .....            | 132 |
| (二十九) 脑卒中 .....           | 135 |
| (三十) 短暂性脑缺血发作 (TIA) ..... | 143 |
| (三十一) 腔隙性脑梗塞 .....        | 144 |
| (三十二) 神经衰弱 .....          | 146 |
| 二、外科常见疾病 .....            | 153 |
| (一) 颈椎病 .....             | 153 |
| (二) 骨质增生 .....            | 156 |
| (三) 肩周炎 .....             | 158 |
| (四) 网球肘 .....             | 161 |
| (五) 腰椎间盘突出症 .....         | 163 |
| (六) 急性腰扭伤 .....           | 167 |
| (七) 慢性腰肌劳损 .....          | 168 |
| (八) 肋软骨炎 .....            | 172 |
| (九) 切割伤 .....             | 174 |
| (十) 关节扭伤 .....            | 175 |
| (十一) 疖和疖病 .....           | 177 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (十二) 甲沟炎 .....         | 178 |
| (十三) 甲状腺腺瘤 .....       | 180 |
| (十四) 乳腺纤维瘤 .....       | 181 |
| (十五) 黑痣及黑色素瘤 .....     | 182 |
| (十六) 急性阑尾炎 .....       | 184 |
| (十七) 痔 .....           | 185 |
| (十八) 胆石症 .....         | 188 |
| (十九) 泌尿系结石 .....       | 191 |
| (二十) 前列腺增生症 .....      | 194 |
| 三、眼、耳、鼻、喉及口腔常见疾病 ..... | 197 |
| (一) 近视眼 .....          | 197 |
| (二) 急、慢性结膜炎 .....      | 199 |
| (三) 沙眼 .....           | 203 |
| (四) 麦粒肿 .....          | 205 |
| (五) 白内障 .....          | 206 |
| (六) 青光眼 .....          | 209 |
| (七) 玻璃体浑浊 .....        | 212 |
| (八) 突发性耳聋 .....        | 214 |
| (九) 梅尼埃病 .....         | 217 |
| (十) 过敏性鼻炎 .....        | 218 |
| (十一) 慢性咽炎 .....        | 220 |
| (十二) 急性扁桃体炎 .....      | 222 |
| (十三) 龋病 .....          | 224 |
| (十四) 牙髓炎和根尖周炎 .....    | 226 |
| (十五) 牙周疾病 .....        | 227 |
| 1. 牙龈病 .....           | 227 |
| 2. 牙周病 .....           | 228 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| (十六) 智齿冠周炎 .....             | 230        |
| (十七) 复发性口腔溃疡 .....           | 231        |
| 四、常见传染性疾病 .....              | 232        |
| (一) 慢性肝炎 .....               | 232        |
| (二) 结核病 .....                | 234        |
| 五、常见恶性肿瘤 .....               | 236        |
| (一) 肺癌 .....                 | 236        |
| (二) 肝癌 .....                 | 238        |
| (三) 胃癌 .....                 | 240        |
| (四) 食道癌 .....                | 242        |
| (五) 直肠癌 .....                | 245        |
| (六) 前列腺癌 .....               | 246        |
| (七) 乳腺癌 .....                | 247        |
| 六、机关工作人员其他常见健康问题 .....       | 250        |
| (一) 中暑 .....                 | 250        |
| (二) 冻伤 .....                 | 253        |
| (三) 肥胖症 .....                | 254        |
| (四) 慢性疲劳综合征 .....            | 256        |
| (五) 更年期综合症 .....             | 259        |
| (六) 星期一综合症 .....             | 262        |
| (七) 空调病 .....                | 263        |
| (八) 电脑病 .....                | 265        |
| (九) 高原反应 .....               | 267        |
| <b>第四章 意外情况的应急医疗处理 .....</b> | <b>269</b> |
| 一、车祸 .....                   | 269        |
| 二、溺水 .....                   | 273        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 三、电击伤 .....                | 274        |
| 四、宠物咬伤 .....               | 277        |
| 五、毒蛇咬伤 .....               | 278        |
| 六、烫伤 .....                 | 280        |
| 七、晒伤 .....                 | 281        |
| 八、小腿抽筋 .....               | 281        |
| 九、误吞异物 .....               | 282        |
| 十、鼻出血 .....                | 282        |
| <b>第五章 出国、出差注意事项 .....</b> | <b>284</b> |
| 一、药品准备 .....               | 284        |
| 二、特殊地区准备 .....             | 285        |
| (一) 进藏准备 .....             | 285        |
| (二) 冬季到东北地区出差准备 .....      | 290        |
| (三) 夏季到南方地区出差准备 .....      | 290        |
| (四) 出国前的卫生防疫准备 .....       | 291        |
| 三、晕车、晕船、晕机的预防 .....        | 292        |
| 四、如何倒时差 .....              | 293        |
| 五、长时间飞行注意事项 .....          | 295        |
| <b>第六章 非处方药用药常识 .....</b>  | <b>297</b> |
| 一、非处方药的特点 .....            | 298        |
| 二、如何正确使用非处方药 .....         | 299        |
| 三、自我药疗的范畴 .....            | 299        |
| 四、买药时应注意的问题 .....          | 300        |
| 五、如何看药品说明书 .....           | 300        |
| 六、非处方药常见用药误区 .....         | 302        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 七、药品怎样保存 .....                  | 303        |
| 八、自备家庭小药箱 .....                 | 304        |
| 九、科学服药 .....                    | 305        |
| 十、常用非处方药的合理选用 .....             | 307        |
| (一) 如何选用感冒药 .....               | 307        |
| (二) 如何选用止咳药 .....               | 309        |
| (三) 如何选择止吐药 .....               | 311        |
| (四) 如何选择助消化药 .....              | 312        |
| (五) 如何选用治疗腹泻的药物 .....           | 314        |
| (六) 如何选择外用抗生素 .....             | 315        |
| (七) 哪些炎症不需服用抗生素 .....           | 316        |
| (八) 认识维生素 .....                 | 317        |
| <b>第七章 门诊常用检验正常值及临床意义 .....</b> | <b>322</b> |
| 一、血常规 .....                     | 322        |
| 二、尿常规 .....                     | 324        |
| 三、大便常规 .....                    | 325        |
| 四、血液生化 .....                    | 326        |
| 五、乙肝“两对半” .....                 | 329        |
| 六、常见肿瘤免疫指标 .....                | 330        |
| <b>保健康，奔小康（代后记） .....</b>       | <b>331</b> |

# 第一章

## 健康概论

---

### 一、健康定义

健康是什么？它重要吗？俄罗斯有句关于健康的谚语：“一切好事都是 0，唯独健康是 1。”曾经有人用“1000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，后面的“0”代表人生中的事业、金钱、地位、权力、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥着人们的生活，“1”常常被忽略，但“1”一旦失去，所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。这个比喻应该让那些只顾工作而忽视自身健康的现代人感到震惊。

#### （一）什么是健康

世界卫生组织对健康的正式定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

由此可见，健康不仅局限于躯体健康，还包括心理健康和良好的社会适应能力。在 1988 年国际心理卫生协会年会上，与会代表们又为健康补充了新的内容：“健康的定义还必须包括提高道德品质。因此，健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”这一健康的新定义，促使人们的健康观发生了变化，否定了“无病就是健康”的旧观念。现在，越来越多的人在关心自己身体健康的同时，也逐步重视心理健康、道德品质健康和社会适应能力的提高。

## （二）导致不健康的因素

1. **精神紧张** 现代人工作、生活节奏快，压力大，如升学压力、就业压力、工作压力、升迁压力等，因此，精神常呈高度紧张状态。

2. **过度工作** 许多人都在超负荷工作，有近 20% 的人平

均每日工作时间 12 小时。

**3. 心理失衡** 主要表现为心理孤独和情感失落。

**4. 信息污染** 现在每天都有大量的信息进入都市人的大脑, 如果信息接受超量, 则大脑易患“消化不良”症, 表现为头昏脑涨、消化功能紊乱、心血管系统功能紊乱等。

**5. 不良习惯** 暴饮暴食, 抽烟酗酒, 起居失常等。有调查显示, 42% 的人患有骨质疏松症, 38% 的人患有脂肪肝。

**6. 缺乏运动** 有些人每天大部分时间在电脑前操作, 上、下班以车代步, 上、下楼乘电梯, 致使全身血液循环不畅, 肌肉松弛, 脂肪增加。

**7. 情绪不稳定** 由于生活优越, 缺乏艰苦生活经历, 以致感情脆弱, 对挫折、失败承受能力差。

## 二、认识亚健康

亚健康状态是近年来国内外医学界提出的一个新概念, 是人体处于非病、非健康、有可能趋向疾病的状态, 很大程度上是慢性病的潜伏期。现代医学将这种介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态, 称作亚健康状态, 也称第三状态或诱发病状态。据我国卫生部对 10 个城市上班族的调查, 处于亚健康状态的人占 70%, 其中沿海城市高于内地城市, 脑力劳动者高于体力劳动者, 中年人高于老年人。

### (一) 亚健康的表现

在一般情况下能够正常学习、工作和生活, 但显得生活质量差, 工作效率低, 极易疲劳, 同时伴有食欲不振、失眠、健忘、心绪不宁、精神萎靡、焦虑忧郁、性功能减退等表现。