

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

电力

职业健康大讲堂

工作者

健康手册



本书编写组 编著

中国大地出版社

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

电力

职业健康大讲堂

工作者健康手册



本书编写组 编著

中国大地出版社

图书在版编目(CIP)数据

电力工作者健康手册/李宏军主编. —北京:中国大地出版社,2007.1

(职业健康大讲堂)

ISBN 978-7-80097-915-6

I. 电… II. 李… III. ①电力工业-职业病-防治-手册②电力系统-工作人员-保健-手册 IV.

R135-62 R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002312 号

责任编辑:祝 方

出版发行:中国大地出版社

社址邮编:北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话:010-82329127(发行部) 010-82329007(编辑部)

传 真:010-82329024

网 址:www.chinalandpress.com 或 www.中国大地出版社.中国

印 刷:三河市国英印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:54

字 数:1200 千字

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1-1800 套

书 号:ISBN 978-7-80097-915-6/Z·168

定 价:136.80 元(全六册)

版权所有·侵权必究

卫生部原部长、健康中国专家委员会顾问钱信忠题词

2. 小康社会

健康中国

钱信忠

全国侨联原主席、健康中国专家委员会顾问庄炎林题词

全民健康
同奔小康

庄炎林





前 言

◎ 前 言 ◎

健康问题是自古至今人类永恒不休的话题,但是现在的健康概念又有了其不同于以前各个时代的新的内涵。世界卫生组织根据社会的发展以及医学领域疾病谱的变化,把原来只注重身体状态的旧的健康观念修订为身体状态和心理状态并重的新的大健康观,就是现在人们所说的身心健康。医学研究证明,身体健康和心理健康是密不可分的,两者中有一方面出了问题,就可能导致另外一方的状态的改变。只有身体和心理都处于平衡的状态,身体和心理都保持健康,才能称为真正的健康状态。

根据这个原则,有关部门对于各个行业的健康状况进行了评估,发现很多行业的健康状态都令人担忧,电力部门也不例外。很多电力工作者由于工作繁忙,工作压力比较大,平时很多问题注意不到,对一些与健康有关的生活原则不太熟悉,从而无法很好地保护自己的健康。本书编写组花费了大量的时间和心血,通过查阅大量数据和资料,结合自己临床的经验,编写了这本《电力工作者健康手册》,希望以此向电力工作者普及健康知识,指导电力工作者的健康生活,并能够向广大电力工作部门的朋友传递一种健康的生活态度。

本书从七个方面入手,详细讲述了与电力工作者健康有关



的各个方面,包括亚健康、心理健康、现代文明病等近些年提出的一些健康概念。相信本书的出版一定能够为电力工作者的健康提供有益的帮助!

◎
电
力
工
作
者
健
康
手
册
◎

编 者

2007 年 1 月



丛书总编

- 李宏军** 医学博士,博士后,北京协和医院主任医师、副教授,
《中国男科学杂志》编委,《中华男科学杂志》副主编
- 黄宇烽** 南京军区南京总医院全军医学院检验中心主任,博士
生导师、南京大学医学院教授。现任中华医学会男科
学会副主任委员、《中华男科学杂志》主编

《电力工作者健康手册》编写组

主 编 李宏军 阎衡秋

撰稿专家(以姓氏笔画为序)

- 王家辉** 中国中医研究院广安门医院,在读博士后,副教授
- 石冰冰** 北京协和医院副主任医师、副教授
- 李宏军** 医学博士,博士后,北京协和医院主任医师、副教授
- 李晓光** 北京协和医院副主任医师、副教授
- 李洪涛** 辽宁省第三人民医院副主任医师
- 陈龙邦** 医学博士,南京军区南京总医院主任医师、教授、博士
生导师。中华医学会江苏省肿瘤学专业委员会副主任
委员、全军肿瘤学专业委员会委员
- 张 瑞** 黑龙江中医药大学附属第二医院副主任医师、博士、副
教授
- 钮文异** 北京大学公共卫生学院教授,卫生部与联合国人口基
金会特聘国内首席专家,中央电视台和北京电视台众

多健康栏目的策划专家,第三届全国科普工作先进个人

阎衡秋 北京大学临床肿瘤学博士,清华大学 MBA。曾任北京肿瘤医院外科医生,中国健康网肿瘤园地主编,创建中外联合健康管理中心,率先在国内从事专业健康管理
工作



目 录

前 言	1
-----------	---

导 论 我的健康,我作主	1
--------------------	---

一、21 世纪健康新概念 1

“健康”新概念,整体健康观/2 附:世界卫生组织(WHO)衡量健康的 10 条标准/4 医早不医迟,预防重于治/4 健康我负责,生活讲科学/6 膳食要合理,吃出健康来/7 强身须运动,锻炼重方法/10 烟为黄泉路,酒为断魂桥/11 看花落花开,品“心灵香茗”/12 23 点箴言,送来健康经/13

二、什么是健商 13

评估健康的全新方法/14 健商构成的 5 个要素/15 提升健商 10 要诀/17

第一讲 电力职业健康现状	19
--------------------	----

一、电力工作者的健康现状 19

电力工作者易患的疾病/19 从业者的职业压力特点/21 长时间工作影响从业者健康/23 心理危机是从业者的健康隐患/24

二、影响从业者健康的因素 26

生活方式不健康/26 身心过度疲劳/28 睡眠得不到保障/29 饮食习惯不合理/30 运动方式不科学/32 长期吸烟饮酒/33



工作环境污染/35

三、培养健康的生活方式 37

调摄起居 顺应四时/37 坚持运动 增强体质/38 合理饮食 强身保健/40 适度劳逸 有常有节/41 调养情志 预防心病/43

第二讲 日常保健与养生 45

一、合理膳食与营养 45

合理膳食的养生意义/45 保持饮食营养的平衡/47 树立科学合理的膳食观念/48 选择营养丰富的食物/50 日常膳食要讲求定时定量/51 合理膳食讲求饮食卫生/52 从业者可以多吃鱼肉/53 多吃蔬菜有益从业者健康/55 从业者要注意每日多喝水/57

二、保证睡眠与养生 58

良好的睡眠对养生的意义/58 良好睡眠的质量标准/60 影响从业者睡眠的因素/61 保证春季的良好睡眠/62 保证夏季的良好睡眠/64 保证秋季的良好睡眠/65 保证冬季的良好睡眠/66 睡前保健有助良好睡眠/67 从业者失眠的原因及预防/69 睡眠应禁忌的事宜/70

三、有氧运动益处多 72

有氧运动能够促进身体的健康/72 有氧运动能够调节从业者的心理/74 正确地进行有氧运动/75 从业者进行有氧运动的特点/77 最适宜电力工作者的有氧运动/78

四、“性福”生活与健康 82

树立正确的性观念/82 性生活对夫妻双方的意义/83 保持性生活的和谐/84 夫妻生活必备的性修养/86 健康性生活需要适度/87



五、家庭用药须谨慎 88

认清处方药与非处方药/88 做到合理用药/90 滥用药物后果严重/91 读懂药物使用说明书/92 严格掌握服药剂量/95 药物服用与饮食宜忌/96 常用给药方法/98 注意药物的配伍禁忌/99 中西药不宜同时服用/100

第三讲 工作保健与养护 102

一、工作环境与健康 102

传统医学强调环境养生/102 从业者易长期遭受电磁辐射/104 从业者可能遭受的空气污染/106 令人烦躁的噪音污染/107 工作环境中的光污染/109 工作环境因装修出现的污染/110 改善工作环境的方法/111

二、释放压力自我保健/113

压力在医学上称为应激/113 从业者的压力来源/114 压力对人体的生理影响/116 压力对人体的心理影响/117 释放工作压力的方法/118 从业者心理压力自测/120

三、女性电力工作者的养护 121

月经期的养护/121 妊娠期的养护/123 哺乳期的养护/124 更年期的养护/126 女性工作者要加强皮肤护理/128 女性工作者的四季护肤原则/129 不同肤质选择不同护肤品/130 科学选用化妆品/131

四、定期体检不可忽视 132

应该定期体检/132 健康体检应遵循的原则/133 体检的常规内容/134 从业者应进行的体检项目/136 体检前应做好的准备工作/137



第四讲 亚健康的危害与防治 139

一、亚健康概述 139

亚健康的定义/139 亚健康的主要表现/140 亚健康有3种状态/142 亚健康的动态发展/144 中医对亚健康的认识/146

二、电力职业与亚健康 147

电力工作者的亚健康现状/147 从业者的躯体亚健康表现/148 从业者的心理亚健康表现/150 造成从业者亚健康的环境因素/151 造成从业者亚健康的生活因素/153 造成从业者亚健康的性格因素/154 造成从业者亚健康的生物因素/156 造成从业者亚健康的社会因素/157

三、积极防治亚健康 158

亚健康的主要检测方法/158 亚健康的诊断标准/159 从业者的亚健康自我测评/161 从业者需加强自我调控/162 亚健康的心理调控法/164 亚健康的中医调控法/166

四、现代文明病与亚健康 168

慢性疲劳综合症/168 微机综合症/170 高科技综合症/172 手机综合症/173 居室污染综合症/175

第五讲 心理健康与调适 177

一、心理健康概述 177

心理健康的概念/177 电力工作者的心理健康标准/179 心理状态与健康的关系/181 影响从业者心理健康的个人因素/182

二、电力职业的常见心理问题 184

压力之下的过度紧张心理/184 面对危机时的焦虑心理/186 长时间工作造成的厌倦心理/187 令人无所适从的恐惧心理/189 现代社会常见的抑郁心理/191 人人都会遇到挫折心理/193 不信任造成的猜疑心理/194 容易出现的虚荣心理/196 缺乏信心





造成的悲观心理/197 过分多虑导致社交焦虑心理/198

三、电力工作者的心理调适 200

保持心理平衡需做到的几点/200 面对不良事件的心理防御/202

乐观是从业者的宝贵财富/203 自信心是不良情绪的“克星”/205

自我测试把握心理健康/206 心理适应能力测试/210

四、电力职业常见心理障碍 212

心理障碍的病因及症状/212 焦虑性神经症的防治/215 抑郁症

的预防/216 疑病性神经症的防治/218 偏执型人格障碍的防

治/220 冲动型人格障碍的防治/221 心脏神经症的防治/223

胃肠神经症的防治/224

第六讲 常见疾病防治 226

一、电力职业常见病 226

风湿性关节炎/226 软组织损伤/229 骨折/230 日光性皮

炎/232 慢性胃炎/233 胃、十二指肠溃疡/236

二、危害最大的几类疾病 238

高脂血症/238 冠心病/239 高血压/241 糖尿病/243 肿瘤

病/245

三、女性电力工作者常见病 247

月经病/247 妇科炎症/249 乳腺病/251 妊娠病/253 更年期

综合征/255

四、其他常见病 256

腰椎间盘突出症/256 下肢静脉曲张/258 肩周炎/261 肝

脏病/263 脂肪肝/265 胆囊炎/267 胆石症/269 便秘/272

性病/273



导 论

我的健康,我作主

一位历史学家曾说:“一个人要作成事情,必须‘四合’——天合、地合、人合、己合。一个人做不成事情,失败了,悲剧。最后就是三个字:‘四不合’,就是天不合、地不合、人不合、己不合。你天合、地合、人合都很好,事业正旺的时候,三四十岁,英年早逝,你事业还是做不成,己不合。”

这段话很有哲理,值得人们认真思索、品味。健康是生命的基石,健康的重要性是不言而喻的。然而,现实生活中许多人却面临着疾病的侵扰,健康的远去,其原因固然是多样的,但缺乏科学的健康新概念则是重要的原因。惟有科学的健康意识,才能产生正确的健康行为。因此,要做一个健康的现代人,应该多了解一些21世纪健康新概念,并贯彻于行动中。

一、21世纪健康新概念

人人关注健康,渴望健康,但是在追求健康的道路上,可以说是八仙过海,各显其能。每个人都有自己一套做法,穿有穿法,吃有吃法,活有活法。但是我们知道健康是有规律可循的,



只有遵循这些规律,才能更好地拥有健康。

【“健康”新概念,整体健康观】

随着生活水平的提高,越来越多的人开始追求自身的健康。然而什么才是健康呢? 1984 年世界卫生组织(WHO)成立宣言中明确指出:健康不仅是无虚弱与疾病,而且是在躯体上、心理上和社会适应上的完善状态。这就是所谓的“三要素健康定义”,也就是我们称的狭义的健康观。一般情况下,它包括如下因素:

1. 身体各部位发育正常、功能健康。即体格的生长发育是否正常、强壮,体型是否匀称、健美。

2. 生理功能水平,即:机体的新陈代谢的功能以及各器官、系统的工作效能。

3. 身体素质和运动能力水平,即:运动时所表现出来的速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质,以及跑、跳、投、攀、爬、越等运动能力的水平。

4. 对外界环境的适应能力,即:抗寒、抗热能力,抵抗各种病菌侵入机体的能力等。

5. 心理发育水平,即:本体感知能力及意志、个性、判断等外部刺激的适应能力。也叫意志坚定、情绪正常、精神愉快。

6. 精力充沛、能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持有较高的效率。

20 世纪 90 年代,环境污染愈演愈烈,对健康的威胁日益加剧,健康与环境密不可分,所以在健康“三要素”的基础上又加进了环境要素,强调躯体—心理—社会—环境四者的协调统一。世界卫生组织(WHO)于 1990 年提出了新的健康概念:除了躯



体健康、心理健康和社会适应健康外,再加上道德健康,从而构建了健康的4个层次。

生理健康指人体的结构完整和生理功能正常。这是生物医学的基本认识,也是传统医学的主要研究领域。人体的生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是低层次的自然人的健康状态。

心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。心理健康的判断原则主要有3项:

1. 心理与环境的同一性,指心理反映客观现实无论在形式上或内容上均应同客观环境保持一致;
2. 心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体;
3. 人格的稳定性,指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

社会适应健康。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应。社会适应健康包括较强的社会交往能力、角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作能力、文化认同能力,通过与社会保持良好的互动关系,实现自我主张与价值,并最终实现对社会的创造性贡献。

道德健康。道德健康是心理健康、社会适应健康的发展与升华,是个体依据社会伦理要求而确立的心理和行为模式。道德健康的最高标准是“无私利他”,基本标准是“为己利他”。道德健康是最高层次的健康。

上述4个层次的健康,共同构成了健康的基本内涵。4个