

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

电信 工作者健康手册

职业健康大讲堂



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 >>>

电信 工作者健康手册

职业健康大讲堂



本书编写组 编著

中国大地出版社

图书在版编目(CIP)数据

电信工作者健康手册/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电信-工作人员-职业病-防治-手册②电信-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 040012 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. 健康社会

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



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
- 黄宇辉** 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

《电信员工健康手册》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
- 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
- 陈 杰** 空军北京医院副主任医师,医学硕士
- 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
- 金保方** 南京军区南京总医院博士后流动站,在站博士后,副主任医师
- 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

郭岩杰 北京军区总医院副主任医师

商学军 南京军区南京总医院博士后流动站,在站博士后,《中华男科学杂志》编辑部主任

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

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/5 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”/11 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/13 健商构成的五个要素/14 提升健商 10 要诀/16

第一讲 职业与健康 18

一、电信职业与健康 18

衡量健康的标准/18 维持健康的要点有哪些/20 心理健康是关键/22 健康检测与评估/23



二、电信工作者的健康现状 25

电信工作者易患的疾病/25 电信工作者的压力与健康/27

三、影响从业者健康的因素 28

不良生活方式/28 工作时间与强度/29 睡眠质量无法保证/30

不良饮食习惯/31 运动时间太少/32 长期吸烟酗酒/34

第二讲 日常生活与健康 36

一、合理饮食与营养 36

营养平衡就是健康饮食/36 七大基本营养元素/37 “膳食指南”及内容/39 适宜电信工作者的食物/40 电信工作者的一日三餐/41

二、保持良好的睡眠 43

睡眠的生理意义/43 睡眠质量及其衡量标准/45 用脑过度对睡眠的影响/46 哪些因素直接影响睡眠/47 睡前的四个保健措施/48 睡眠禁忌/49

三、“性福”生活与健康 51

什么是正确的性观念/51 性保健原则/52 如何做到和谐的性生活/54 性沟通是和谐性生活的前提/55 什么情况下不宜过性生活/57 什么是男性功能障碍/58 什么是女性功能障碍/60

四、有氧运动益处多 61

有氧运动深入人心/61 有氧运动有益健康/62 合理安排有氧运动/64 最安全的有氧运动/65 附：日常简易健身十二法/66

五、遵循科学的生活方式 68

睡眠时间也应顺应自然/68 大鱼大肉伤身体/70 运动过少百病





生/71 熬夜最伤身/72 情绪稳定身心就稳定/73 尽量避免各种污染因素/74

第三讲 家居保健小常识 76

一、日常家居小常识 76

住宅卫生的基本要求/76 什么是“绿色建材”/77 新居内会有哪些污染/78 如何减少家庭中的噪音/80 怎样打扫房间/81 如何清除室内异味/83 如何搞好厨房卫生/84 如何注意卧室的卫生/85 有益健康的室内植物/86 喝咖啡应注意事项/87 各类食物的合理烹饪/88 用美食来解除烟毒/89 饮酒要讲究4个“最佳”/90 四季健康着装的原则/91 购衣的保健学问/93 健康穿鞋有讲究/94 如何正确使用和保养眼镜/94 日常生活中的皮肤养护/95 不同季节养护皮肤的原则/96 如何做好全身皮肤的养护/97 不同类型的皮肤都有哪些特点/98 如何选择有利于皮肤的食品/99 如何预防皱纹的产生/101 如何防治脸上的斑痘/102 去头屑妙法四则/104 日常头发护理/105

二、家庭用药小常识 106

处方药与非处方药/106 选购药品有讲究/107 看懂药品使用说明书/108 严格掌握用药剂量/109 滥用药物的危害/110 服药时间与药物疗效/111 服用药物与饮食宜忌/112 吃药打针各有特点/113 存放药品的注意事项/114 如何选用营养保健品/115 别一有病就要求输液/116 眼药水不能滥用/117 润喉片不能随便吃/118 感冒用药不可随便/119 维生素C能代替水果和蔬菜吗/120 莫看广告吃药/120



第四讲 工作中的保健方法 122

一、办公室环境与健康 122

办公室环境易受空气污染/122 计算机带来的电磁辐射/124

其他办公电器也有电磁辐射/125 夏季易患的空调病/127

二、女性电信工作者的保健 128

月经期的自我保健/128 妊娠期的自我保健/130 哺乳期的自我

保健/132 更年期的自我保健/134 女性饮食四大注意事项/136

十大恶习使你早衰/136 女性健康有八忌/138

三、外出公务的保健要点 140

外地公务时易患的疾病/140 环境因素对健康的影响/142 出差

前应先去医院检查身体/143 如何减少因时差引起的倦怠/144

防治晕车晕船的小验方/145 路途中应特别注意饮食卫生/146

四、高度重视定期体检 147

健康体检必不可少/147 健康体检的原则/149 定期健康体检

的目的/150 常规体检的内容有哪些/151 体检前后应注意的

问题/152 电信工作者应做的检查项目/154

第五讲 亚健康的危害 156

一、亚健康的危害 156

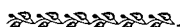
什么是亚健康/156 为什么会出现亚健康/157 亚健康的主要

表现形式/159 常见亚健康症状有哪些/160

二、电信职业与亚健康 162

电信工作者易患亚健康/162 中年从业者最应注意防范/163





电信工作者亚健康的症状表现/164

三、现代文明病与亚健康 165

慢性疲劳综合征/165 信息综合征/167 网络综合征/169 电脑综合征/170 附:电脑使用者的健康茶饮/172 手机综合征/172

四、防治亚健康刻不容缓 174

亚健康的自我检测/174 如何预防亚健康/175 学会日常自我保健/177

第六讲 心理健康最重要 179

一、心理健康概述 179

关于心理健康/179 电信工作者与心理健康/181 心理健康的标准/182 心理健康与个人因素/183

二、电信工作者常见心理问题 184

焦虑心理/184 过度紧张/186 抑郁心理/187 恐惧心理/188 厌倦心理/189 挫折心理/191 猜疑心理/192 嫉妒心理/193 悲观心理/194 自卑心理/195

三、应格外注重缓解压力 196

有关压力的概念/196 压力对健康的影响/198 电信工作者所要面对的压力/199 自测心理压力参考表/200

四、保持心理平衡的技巧 202

学会保持心理平衡/202 尽量保持乐观情绪/204 幽默感有助心理健康/205 自信心帮你渡过难关/206 及时排解压抑情绪/208 生气不过三分钟/209 克服浮躁情绪/211 远离嫉妒心理/212 尽量克制自私心理/214



五、常见心理障碍防治 215

抑郁症的防治要点/215 强迫性神经症的防治要点/218 焦虑性神经症的防治要点/221 恐惧性神经症的防治要点/224 偏执型人格障碍的防治要点/226

第七讲 常见疾病防治 230

一、电信职业常见病 230

高脂血症/230 附:自我判断胆固醇升高/232 颈椎病/233 肩周炎/235 附:颈部保健操/236 腰椎间盘突出/237 附:简单易学的腰背肌锻炼操/239 便秘/239 附:便秘的食疗方法/241 痔疮/241 附:痔疮简易有效疗法/243

二、几种危害最大的疾病 243

冠心病的防治要点/243 高血压的防治要点/245 糖尿病的治疗要点/247

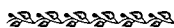
三、女性电信工作者常见病 249

月经病的治疗要点/249 妇科炎症的治疗要点/251 乳腺病的治疗要点/253 妊娠病的治疗要点/255 更年期综合征的治疗要点/257

四、其他常见疾病/259

慢性胃炎/259 胃、十二指肠溃疡/261 肝脏病/263 胆囊炎/265 阳痿与早泄/267 性病/269 肿瘤病/270





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,三四十多岁,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,越来越多的人开始并追求自身的健康。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





建了健康的四个层次。

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三项:

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。

上述四个层次的健康,共同构成了健康的基本内涵。四个层次的健康,相辅相成,相互渗透。



附:世界卫生组织(WHO)衡量健康的10条标准

1. 精力充沛,能从容应对日常生活和普通工作。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不苛刻和挑剔。
3. 能够正常入睡,睡眠质量好。
4. 应变能力强,能适应各种环境的各种变化。
5. 免疫机能正常,对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当,体型匀称,身体各部分比例协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

【医早不医迟,预防重于治】

有个典故,叫做“曲突徙薪”,说的是古时候有一户人家,有一天房客对主人说,你家灶间的烟囱又高又直,灶旁堆满了干柴(“突”即烟囱,“薪”即柴草)。这样很容易发生火灾。你最好把烟囱改成弯曲的,把柴草搬到院子里。主人听完,“嗯”了一下,但并没有去做。因为他想那么多日子都过来了,也没事,怎么你一说就有事了?过了一些日子,真发生火灾了。村里人帮忙救火,齐心协力把火扑灭了,主人家却遭受了很多损失。为了酬谢乡亲,主人杀牛设宴,论功行赏。焦头烂额者坐上席,惟独没请那个房客。席间就有人问主人,你怎么光请这些人来,没请房客。主人说,他们救火奋勇,那房客他没救火呀!旁人说,你要早听那房客的建议,就不会有这场火灾了,也就省去了杀牛设酒的花费了不是。主人一想有道理,这才把房客请来。

这个典故给我们什么样的启示呢?其中一个重要启示就

