

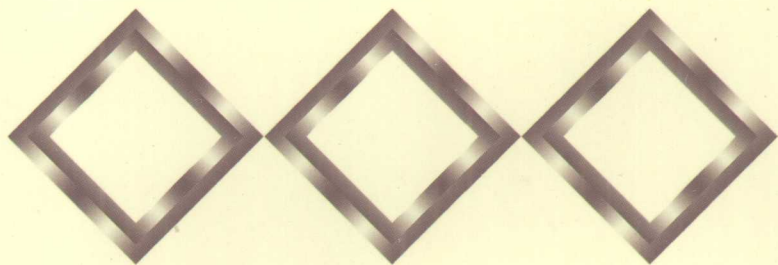
健康快乐 享受人生

最新职工职业健康指导丛书
ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工身体健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社

健康快乐 享受人生

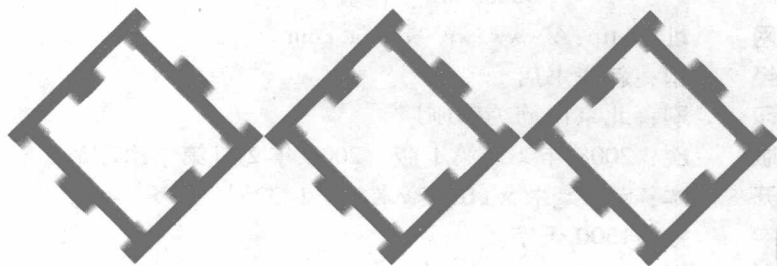
最新职工职业健康指导丛书

ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工身体健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工身体健康手册/钮文异主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 2

(最新职工职业健康指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3982 - 8

I. 职… II. 钮… III. 保健 - 手册 IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179028 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

**发行热线: (010) 62033018 62034691
62005042 (传真)**

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1500 千字

印 张: 68

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《最新职工职业健康指导丛书》

编委会

主 编:

钮文异

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、硕士生导师。

卫生部保健局健康教育专家组成员、卫生部国家应急办国家级专家组成员、中国健康教育协会理事,中国食品科学技术学会营养委员会第一届理事会副秘书长,中华医学会医学科普工作委员会委员、中华预防医学会医学科普工作委员会委员、中央电视台和北京电视台健康栏目策划专家、北京市健康教育协会常务理事、北京市营养学会理事。

编 委(排名不分先后):

唐 芹

中华医学会科学普及部教授、研究员、副主任医师,主要从事医学科普宣传及研究工作。

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授。

倪翠云

医学博士,主任医师,营养健康专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

侯兴传

南京大学医学院医学博士、副教授。

万金芳

心理咨询专家,北京市华威心理健康研究中心主任。

王 印

医学博士,健康教育专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

撰稿人员(排名不分先后):

钮文昇 唐 芹 王燕玲 倪翠云 侯兴传

万金芳 王 印 陈 伟 秦家奇 李加龙

赵国宏 丁广林 王德贵 魏伏兵 罗之令

罗 闯 杜 纲 陈建林 樊金宁 潘道冲

彭万忠 俞 芹 周海云 冯化平 王 峰

张世金



前言

近年来,全国广大企事业单位把提高职工身心健康,加强职工安全卫生,作为企事业发展的的重要举措。各级工会组织发挥自身的特色和优势,努力促进改善职工工作条件和加强职工的健康指导,有效地保护职工的职业安全和身心健康。为此,我们特别编撰了《最新职工职业健康指导丛书》,以便广大企事业单位职工学习和运用。

关于职业健康问题,最重要的是职业病的预防,这不仅包括“法定的职业病”,还泛指职业性有害因素所引起的各种疾病。在现阶段,我国是世界上最大的传统制造业国家,职业病问题非常值得关注。职业疾病严重威胁着广大职工的生命安全,影响了广大企业的经济效益。随着社会的发展,现代文明病也不断涌现,如信息病、电脑病和网络病等,也严重侵袭着广大职工的身心健康。因此,无论是传统的生产性作业还是现代的信息化办公,职工都面临着严峻的健康问题。

另一方面,随着社会竞争的加剧,日益紧张的工作和生活方式造成越来越多的心理障碍,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、恐惧症等,成为了现代人士的吸血心魔。据有关部门调查显示,我国有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题,其中更有 2.24% 的被调查者存在着严重的心理健康问题,不同行业的工作强度、压力以及环境大不相同,因此不同行业员工的心理健康程度也有较大差异。随着心理压力的增大,许多职业病、老年病等便过早地出现在不同年龄段的职工身上,影响着工作潜力的更大发挥。

职业疾病和心理障碍的预防是保护广大劳动者切身利益,促进生产和经济发展的重要工作,是全面建设和谐社会



会宏伟目标的具体内容，党和政府历来都十分重视，我们广大的企业和职工也不能不引起高度注意。

有鉴于此，我们特别推出了《职工身体健康手册》、《职工科学健身手册》、《职工饮食健康手册》、《职工疾病预防手册》、《职工心理健康手册》、《女职工心理健康手册》、《女职工疾病预防手册》、《女职工健康指南》等图书。这些知识内容包括了职业健康的各个方面，具有很强的系统性、科学性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导现代职业健康的良好读物。



目 录

第一章 女性的生理特征

1. 女性的外生殖器 (2)
2. 女性的内生殖器 (3)
3. 女性生殖系统的邻近器官 (5)
4. 女性的第二性征 (6)
5. 女性骨盆的构造 (7)
6. 女性生殖器畸形的类型 (8)
7. 谨防输卵管发育异常 (8)
8. 不可忽视阴蒂疾病 (9)
9. 女性各阶段的生理特点 (11)
10. 女性体内性激素的作用 (13)
11. 月经的生理机能 (14)
12. 腺垂体对月经的影响 (16)
13. 乳房的正常发育 (16)
14. 乳房的功能 (17)
15. 乳汁的正常分泌 (18)

第二章 男性的生理特征

1. 男性外生殖器 (20)



2. 男性内生殖器 (21)
3. 男性的第二性征 (24)
4. 男性的发育顺序 (25)
5. 男性下丘脑、垂体、性腺轴功能 (25)
6. 造成男性性早熟的原因 (27)
7. 性在男性的一生有何变化 (27)

第三章 女性的生理卫生

1. 月经的预测方法 (32)
2. 女性的月经周期 (33)
3. 经血的推算和经量的计算 (35)
4. 月经的处理方法 (35)
5. EP 荷尔蒙的功能 (37)
6. 饥饿荷尔蒙可导致女性闭经 (38)
7. 女性月经期有哪些禁忌 (39)
8. 注意泌尿系生理卫生 (40)

第四章 男性的生理卫生

1. 男性青春期的生理卫生常识 (42)
2. 男性性冲动的调节方法 (43)
3. 男人生理健康知识有哪些 (44)
4. 男性乳房怎样保健 (44)
5. 男性乳房发育症的治疗 (45)
6. 男人的健康大忌是什么 (47)
7. 男人的身体弱点有哪些 (48)
8. 男性生殖器官的保健 (49)
9. 男性“精期”如何注意卫生 (50)



第五章 女性的生理检查

1. 女性体检有哪些内容 (52)
2. 常做的妇科检查有哪几种 (55)
3. 女性怎样检查阴道脱落细胞 (57)
4. 为什么要进行输卵管通畅检查 (57)
5. 外阴的自我检查 (59)
6. 乳房自我检查的方法 (61)
7. 哪些人应做宫颈癌筛查 (62)
8. 如何走出健康体检的“误区” (63)

第六章 男性的生理检查

1. 男性为何要定期体检 (66)
2. 健康体检有哪些禁忌 (67)
3. 男性身体自检的方法 (69)
4. 男性外生殖器自检方法 (71)
5. 阴囊肿大的自我检查方法 (72)
6. 男性慢性淋病的自检方法 (74)
7. 前列腺病的三级预防是什么 (74)
8. 怎样预防前列腺炎的侵犯 (75)
9. 前列腺保养的方法有哪些 (76)
10. 男性按摩健肾的方法有哪些 (77)
11. 心电图检查要注意什么 (78)
12. 测量血压要注意什么 (78)
13. 男性“更年期”的自测方法 (79)

第七章 妇科疾病的预防

1. 妇科疾病的生产原因 (82)



2. 妇科疾病的病变因素 (88)
3. 妇科疾病的生理周期 (94)
4. 防范洗衣机导致的妇科病 (95)
5. 女性久坐也会引发妇科病 (95)
6. 哪些妇科病最容易癌变 (96)
7. 女性月经异常指的是什么 (98)
8. 女性为什么会阴道出血 (99)
9. 女性生殖器异常的表现 (100)
10. 女性生殖器肿瘤指的是什么 (100)
11. 常见女性阴道疾病有哪些 (100)
12. 女性外阴瘙痒、疼痛是怎么回事 (102)
13. 阴道痉挛的 self 治疗 (102)
14. 不要过度清洗阴道 (103)
15. 绝经期女人阴道的变化 (103)
16. 老年性阴道炎的防治 (104)
17. 子宫健康需要注意哪些问题 (105)
18. 功能失调性子官出血是肾病先兆 (106)
19. 子宫肌瘤变性是怎么回事 (107)
20. 阴蒂常见疾患有哪些 (107)
21. 女性腰痛病的原因 (108)
22. 女性腹部隆起病是什么造成的 (109)
23. 女性下腹部疼痛是什么病 (109)
24. 女性排尿障碍有哪些现象 (109)
25. 女性发热对身体的危害 (110)
26. 婚后女性要注意的健康问题 (110)

第八章 男科疾病的预防

1. 男人常见疾病的预防 (114)
2. 前列腺炎患者用药要注意的问题 (115)



3. 生殖器疱疹的鉴别与防治	(116)
4. 性病有什么症状	(118)
5. 淋病的传染途径和发病机制	(119)
6. 预防淋病的措施	(119)
7. 男性淋病的临床表现	(120)
8. 淋病患者应注意哪些事项	(122)
9. 男性患梅毒的早期表现	(123)
10. 梅毒患者要注意哪些生活习惯	(123)
11. 非淋菌性尿道炎的预防	(124)
12. 非淋菌性尿道炎的主要症状	(124)
13. 非淋菌性尿道炎的注意事项	(125)
14. 软下疳有哪些临床表现	(126)
15. 软下疳的家庭自疗方法	(127)
16. 如何预防软下疳的发生	(127)
17. 硬下疳早期临床特征	(128)
18. 尖锐湿疣的正确诊断	(128)
19. 尖锐湿疣的治疗方法	(129)
20. 尖锐湿疣的间接传染途径有哪些	(129)

第九章 生理结构与功能

1. 神经系统	(132)
2. 呼吸系统	(135)
3. 循环系统	(138)
4. 食管	(142)
5. 胃	(142)
6. 肠	(143)
7. 肾脏	(145)
8. 眼	(147)
9. 鼻	(150)



10. 耳	(151)
11. 咽喉	(153)
12. 牙齿	(154)
13. 口腔	(155)
14. 皮肤	(156)
15. 汗腺	(158)
16. 毛发	(159)
17. 指(趾)甲	(160)
18. 骨	(161)
19. 关节	(162)
20. 脊椎	(163)
21. 肌肉、腱	(163)

第十章 生理系统的保健

1. 头部的保健方法	(166)
2. 头发的保健措施	(167)
3. 眼睛的保健	(169)
4. 耳的保健	(171)
5. 鼻的保健	(173)
6. 口腔的保健	(174)
7. 颜面的美容措施	(177)
8. 颈部保健	(179)
9. 上肢和手的保健	(180)
10. 胸部如何进行保健	(181)
11. 背部保健的方法	(182)
12. 腰部保健的措施	(183)
13. 腹部怎样进行保健	(183)
14. 心脏保健的方法	(184)
15. 肝脏保健的措施	(186)



- 16. 肺脏保健 (187)
- 17. 肾脏保健 (188)
- 18. 脾胃保健的方法 (190)
- 19. 下肢和脚的保健方法 (191)

第十一章 症状的自诊自疗

- 1. 眉毛无法向上抬举是什么病 (194)
- 2. 眉毛外侧脱落是什么病 (195)
- 3. 眉毛外皮脂增厚表明什么 (195)
- 4. 眼色呈紫色是什么病 (196)
- 5. 眼色呈黄色表明什么 (197)
- 6. 眼色缭乱是什么病 (198)
- 7. 耳朵听不清声音是什么病 (199)
- 8. 鼻子发红是什么病 (201)
- 9. 鼻子尖很硬是什么病 (206)
- 10. 鼻子发生肿块是什么病 (207)
- 11. 脸色发黄是什么病 (209)
- 12. 脸色发白是什么病 (210)
- 13. 脸色发红是患有什么病 (211)
- 14. 脸色青紫一般患有什么病 (212)
- 15. 脸色晦暗是什么病 (215)
- 16. 舌头增大一般患有什么病 (217)
- 17. 舌头僵硬是什么病 (217)
- 18. 舌头伸出震颤说明了什么 (218)
- 19. 舌尖发红是什么病 (219)
- 20. 舌色淡白无苔是什么病 (220)
- 21. 舌两边散布红色小点是什么病 (221)
- 22. 口有甜味是什么病 (221)
- 23. 口有咸味是什么病 (222)



- 24. 口有酸味表明有什么病 (223)
- 25. 手指小震颤是什么病 (224)
- 26. 指纹出现股沟说明什么 (225)
- 27. 手背起白色小丘疹是怎么回事 (226)
- 28. 手掌发红是什么病 (227)
- 29. 指关节肿胀是什么病 (229)
- 30. 手掌发热发干说明什么 (230)
- 31. 手指像棒杵是什么病 (230)
- 32. 指甲半月是什么病 (231)
- 33. 指甲条纹状表明什么 (233)
- 34. 指甲发软是什么病 (234)
- 35. 指甲发黑是什么病 (234)
- 36. 指甲剥离是什么病 (235)
- 37. 指甲毛细血管充血表明什么 (236)

第十二章 疾病的对症防治

- 1. 食后有肠鸣是什么病 (240)
- 2. 吞咽困难是什么病 (240)
- 3. 食油腻食物导致上腹胀痛是什么病 (241)
- 4. 边咽边呕吐是什么病 (242)
- 5. 食后吐酸水是什么病 (243)
- 6. 体重下降是什么病 (244)
- 7. 体重过量是什么病 (245)
- 8. 肤色发蓝是怎么回事 (246)
- 9. 汗液异常增多是什么病 (248)
- 10. 肚脐向上延长一般是什么病 (249)
- 11. 肚脐向下延长一般是什么病 (250)
- 12. 肚脐偏靠右边形是什么病 (252)
- 13. 肚脐靠左边形一般是什么病 (254)



- 14. 痰呈黏液脓性一般是什么病 (256)
- 15. 痰呈巧克力色一般是什么病 (257)
- 16. 尿很少一般是什么病 (258)
- 17. 尿呈浑浊脓性一般是什么病 (259)
- 18. 大便粥样或水样一般是什么病 (260)
- 19. 大便呈血红色一般是什么病 (262)

附 录

- 1. 测测你的身体衰老了吗 (264)
- 2. 自测你的身体商数是多少 (266)



第一章

女性的生理特征

