

最新职工工作与生存质量丛书



◎ 主 编 王明哲

最佳女职工生存手册



最完美的女职工培训手册

中国工商出版社

最新职工工作与生存质量丛书



◎ 主 编 王明哲

最佳女职工生存手册



最完美的女职工培训手册

中国工商出版社

责任编辑 李富民

封面设计 孙 涛

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳女职工生存手册/王明哲主编. —北京: 中国工商出版社, 2008. 3

(最佳职工工作与生存质量丛书)

ISBN 978 - 7 - 80215 - 235 - 9

I. 最… II. 王… III. ①企业 - 女性 - 职工 - 工作 - 手册
②企业 - 女性 - 职工 - 生存 - 手册 IV. F272. 92 - 62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019322 号

书名/最佳女职工生存手册

主编/王明哲

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京市德美印刷厂

开本/880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张/24 字数/600 千字

版本/2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63714551

电子邮箱/zggscbs@263. net

出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978 - 7 - 80215 - 235 - 9/F · 624

定价: 78.00 元 (全三卷)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



前 言

企业职工的工作与生存质量关系着企业的经济质量、安全质量、产品质量和服务质量等，是企业质量的直接体现与有效保证。企业除了肩负创造更多的经济效益服务于社会之外，还包括承担提高本企业职工的工作质量和生存质量。

工作质量与生存质量二者是相辅相成的，只有生活好才能工作好，只有工作好才能生活好。良好的生活质量能够促进我们很好的工作，而优秀的工作质量能够使我们创造更加幸福的生活。因此，我们必须将二者结合起来，进行双向加强和提高，这是我们企业的目的，也是我们职工的追求。

企业职工要提高工作质量，就必须坚持工作的准则，并以此为核心，指导我们从事各项工作。尽管不同的企业具有不同的工作要求，但总的工作标准是基本一致的，如安全第一、效益优先、快乐工作、爱岗敬业、勤奋努力、忠诚守信、自动自发、尽职尽责、服从执行、自我管理、科学创新、团队合作等。企业的工作准则是企业的灵魂，是大的企业框架，只有通过企业职工的实际工作才能充分体现在细节之上，才能体现出坚实的生命力。因此，作为企业团体，必须制定明确的工作准则和奖罚措施，并以此为据进行员工考核；作为企业员工，也必须自觉遵守和维护工作准则，时刻以此鞭策自己，并不断争取达到更高的要求。

企业职工要提高生存的质量，就必须将自己的生活乐趣和爱好与工作结合起来，从中感受到幸福与快乐，这样工作起来才更加具有优势和效益，也才更加具有创造性和积极性。当然，生活的质量不仅仅包括工作的趣味等问题，还有更加广阔的内涵，比如适应职业生存、遵守职业道德、提高职业素质、营造职业环境、减轻职业压力、端正工作心态、积累工作经验、适度工作减压、提高办公保健、预防职业危害、加强疾病



防治、塑造健康心理等，这些既是工作质量的深化，也是生活质量的丰富，必须全面坚持与实施，才能不断提高生存的质量。

· 2 · 在提高广大职工生存质量的同时，尤其需要特别注意提高女职工的生存质量。据有关部门对我国女职工健康现状的调查显示，目前，女职工的劳动卫生、职业安全及健康保健问题比较突出。特别是在橡胶、制鞋、化工、陶瓷、铸造、玩具等行业，女职工长期在有毒有害的作业环境中工作。一些劳动密集型 and 规模较小的企业设备陈旧，作业环境差，存在严重的事故隐患，严重地危害着女职工的身体健康。近年来，因急性中毒、爆炸、火灾等造成女职工死亡或致残的事件时有发生。有关妇科专家指出，女职工的健康问题不应只是生理上的，还应包括心理上的。所以，女职工的生存内涵也是非常广泛的，除了职业防护、职场适应、工作调节、办公保健、压力缓解等方面的职业问题，还包括生活防范、健美指南、生理卫生、妇科预防、疾病医疗、孕产养护、心理健康等生活、生理方面的因素，因此，必须全面关注女职工的生存质量问题。

为此，我们根据国内企业和职工最新工作和生活情况，编撰了“最新职工工作与生存质量”丛书，包括《职工工作准则》、《最佳职工生存手册》和《最佳女职工生存手册》，该书具有较强的现实性、系统性和实用性，是广大企业和职工提高工作和生存质量的良好指导读物。



目 录

第一章 女职工的职业防护

· 1 ·

1. 女职工的健康保护措施有哪些 (2)
2. 职业病对女职工的健康影响 (3)
3. 怎样保护女职工的身体健康 (4)
4. 女职工怎样预防职业疾病 (5)
5. 站立或坐位工作对女职工的危害 (6)
6. 噪音对女职工的伤害及预防 (6)
7. 振动对女职工的伤害及防护 (7)
8. 高、低温对女职工的影响及预防 (7)
9. 放射线对女职工的健康影响及预防 (9)
10. 高频电磁场对女职工的伤害及预防 (10)
11. 铅对女职工的伤害及预防办法 (12)
12. 汞对女职工的妨害及防护措施 (13)
13. 砷对女职工的健康影响及防护 (13)
14. 女职工职业卫生指的是什么 (14)
15. 女职工月经期的职业卫生预防 (15)
16. 女职工孕前期的职业卫生保健 (15)
17. 女职工孕早期的职业卫生预防 (16)
18. 女职工孕中期的职业卫生保健 (17)
19. 女职工孕后期的职业卫生预防 (18)



- 20. 女职工产前产后的职业卫生保健 (18)
- 21. 女职工哺乳期的职业卫生预防 (19)
- 22. 女职工更年期的职业卫生预防 (19)

第二章 女职工的职场适应

- 1. 气质是女性行为心理的重要体现 (22)
- 2. 怎样展现女性的自主个性 (24)
- 3. 独立个性表现在哪些方面 (25)
- 4. 优良女性的个性特征 (27)
- 5. 展现迷人个性的方法 (28)
- 6. 优雅的个性体现在哪些地方 (30)
- 7. 如何展现良好的仪态 (31)
- 8. 用声音体现你的气质 (33)
- 9. 让穿着体现你的气质 (35)
- 10. 用适当举止体现你的性格 (37)
- 11. 女职工与男性相处应保持什么心态 (39)
- 12. 女职工如何与男上司相处 (40)
- 13. 女职工应该洁身自好 (40)
- 14. 女职工要保持良好的仪态 (42)

第三章 女职工的工作调节

- 1. 女性应该工作的理由是什么 (44)
- 2. 学点轻松工作的技巧 (46)
- 3. 如何赢得上司的赏识 (47)
- 4. 努力提高工作能力 (49)
- 5. 优雅地面对工作挑战 (50)
- 6. 热忱地完成工作任务 (51)
- 7. 克服不良的工作习气 (53)
- 8. 不要养成拖延的习惯 (55)
- 9. 克服事业上的心理障碍 (56)



10. 走出工作的心理误区	(57)
11. 心理疲劳的预防与调适	(59)
12. 职业女性的心理压力表现在哪里	(60)
13. 职业女性如何调节心理	(61)
14. 职业女性的工作压力有哪些	(62)
15. 心理调适及调节的方法	(64)

第四章 女职工的办公保健

1. 办公室综合征的预防措施	(68)
2. 书写痉挛综合征的防治方法	(69)
3. 患了高科技办公室病怎么办	(70)
4. 计算机病的防治措施	(70)
5. 如何预防颈肩腕综合征	(72)
6. 电脑眼病的防治处方	(73)
7. 视力紧张综合征的治疗方法	(73)
8. 谨防电脑躁狂症伤害身体	(74)
9. 远离网络的怪异“症状”	(75)
10. 防止网络成瘾综合征的侵袭	(76)
11. 信息焦虑综合征的预防	(77)
12. 警惕信息污染综合征	(78)
13. 工作场所抑郁症的防治措施	(79)
14. 女白领怎样预防精神病	(79)

· 3 ·

第五章 女职工的压力缓解

1. 高节奏的生活与女性健康	(82)
2. 女性在光速节奏下怎样正常工作	(83)
3. 如何缓解工作生活的紧张压力	(84)
4. 职业压力会引发哪些疾病	(86)
5. 慢性疲劳对女性的侵袭	(87)
6. 女职工战胜压力保持从容的方法	(88)



7. 实施速效精神放松法 (89)
8. 职业女性怎样与压力快乐相处 (90)
9. 白领女性的快乐减压法 (91)
10. 白领女性减压体操八式 (93)

第六章 女职工的生活防范

1. 女职工怎样预防胸罩病 (96)
2. 女职工应慎做隆胸术 (97)
3. 带耳环会带来哪些疾病 (98)
4. 女职工如何预防戒指病 (98)
5. 化纤内衣裤会带来什么疾病 (99)
6. 牛仔裤致病如何预防 (100)
7. 女职工要注意预防高跟鞋病 (101)
8. 女职工要注意预防“小鞋病” (101)
9. 怎样使用化妆品才不会致病 (103)
10. 香水是怎样危害身体的 (103)
11. 文眉会带来哪些疾病 (104)
12. 小心文眼线影响视力 (105)
13. 室内污染对女性身体危害最大 (106)
14. 降低厨房污染的对策 (107)
15. 电磁辐射污染对女性的危害 (108)
16. 家庭主妇综合征的特征与预防 (109)
17. 女性应重视对厨房综合征的防治 (110)
18. 乔迁之喜带给女性的疾病 (111)
19. 舞厅传染病的预防方法 (112)
20. 唱卡拉 OK 应注意的问题 (112)
21. 耳塞听歌须提防致病 (113)
22. 常看电视易患电视综合征 (114)
23. 白领女性怎样选择保健品 (117)
24. 白领丽人怎样摄取必需营养素 (118)



第七章 女职工的健美指南

1. 健康的美容方法有哪些 (120)
2. 预防粉刺应注意什么 (121)
3. 轻松清除雀斑的妙方 (122)
4. 女性减肥不应该损害健康 (123)
5. 哪些女性需要减肥 (125)
6. 上班女性的科学瘦身方法 (126)
7. 传统减肥方法的正确运用 (127)
8. 运动减肥的方法有哪些 (128)
9. 有氧运动减肥 (128) · 5 ·
10. 运动锻炼是健身的最有效方法 (130)
11. 使头部健美的运动 (131)
12. 使脸部健美的运动 (132)
13. 使胸部健美的锻炼方法 (135)
14. 使腰部柔软的运动方法 (136)
15. 美臀的运动有哪些 (136)
16. 美腿的运动有哪些 (137)

第八章 女职工的生理卫生

1. 月经的预测方法 (140)
2. 女性的月经周期 (141)
3. 经血的推算和经量的计算 (143)
4. 月经的处理方法 (143)
5. 女性月经期有哪些禁忌 (145)
6. 注意泌尿系生理卫生 (146)
7. 生理期的卫生保健 (146)
8. 生理期的护理要点 (147)
9. 女性经期的保健措施 (147)
10. 女性体检有哪些内容 (148)



11. 常做的妇科检查有哪几种 (151)
12. 为什么要进行输卵管通畅检查 (153)
13. 外阴的自我检查 (155)
14. 乳房自我检查的方法 (156)
15. 哪些人应做宫颈癌筛查 (157)

第九章 女职工的妇科病预防

1. 月经先期疾病怎样防治 (160)
2. 月经后期疾病的防治方法 (161)
3. 月经延长怎样防治 (163)
4. 月经先后无定期的治疗措施 (164)
5. 月经过少怎么办 (164)
6. 月经过多如何治疗 (166)
7. 停经的治疗方法 (167)
8. 闭经的防治措施 (167)
9. 如何防治无排卵性月经 (170)
10. 防治经前期紧张综合征的方法 (172)
11. 经前征候群如何防治 (172)
12. 经行乳房胀痛的防治措施 (175)
13. 经行头痛的中医调治 (176)
14. 经行发热的防治方法 (177)
15. 经行身痛的有效医治 (178)
16. 白带异常如何防治 (179)
17. 阴道异物的防治方法 (179)
18. 阴道白色病变防治措施 (180)

第十章 女职工的疾病医疗

1. 乳痛症的防治方法 (182)
2. 乳腺分泌异常是什么原因 (182)
3. 乳腺肥大症是怎样引起的 (182)



4. 乳腺病的自我检查	(183)
5. 如何避免产褥期乳腺炎	(183)
6. 阴痒怎样防治	(184)
7. 外阴溃疡的防治方法	(185)
8. 外阴疱疹是怎样传染的	(186)
9. 外阴炎的治疗措施	(187)
10. 前庭大腺炎的诊治	(188)
11. 前庭大腺脓肿的防治方法	(188)
12. 患了阴道炎应注意什么	(189)
13. 怎样防治慢性宫颈炎	(189)
14. 子宫颈管炎的治疗方法	(191)
15. 子宫内膜炎防治措施	(192)
16. 怎样防治子宫阴道部溃烂	(193)
17. 卵巢炎的防治方法	(193)
18. 急性盆腔炎怎样防治	(194)
19. 慢性盆腔炎怎样防治	(196)
20. 结核性盆腔炎是怎样引起的	(197)
21. 预防泌尿系统感染的方法是什么	(197)
22. 如何防治尿路感染	(199)
23. 防治尿道炎的方法是什么	(200)

· 7 ·

第十一章 女职工的孕产养护

1. 妊娠时预防低钾症的方法	(202)
2. 妊娠期心慌气短的防治措施	(203)
3. 妊娠期腰痛怎样预防	(203)
4. 妊娠期下肢浮肿的治疗方法	(204)
5. 妊娠流产的预防方法	(204)
6. 怎样预防产褥期的“月子病”	(205)
7. 产后关节痛的预防	(210)
8. 产后颈背酸痛的防治	(211)
9. 产后如何预防腰腿痛	(212)



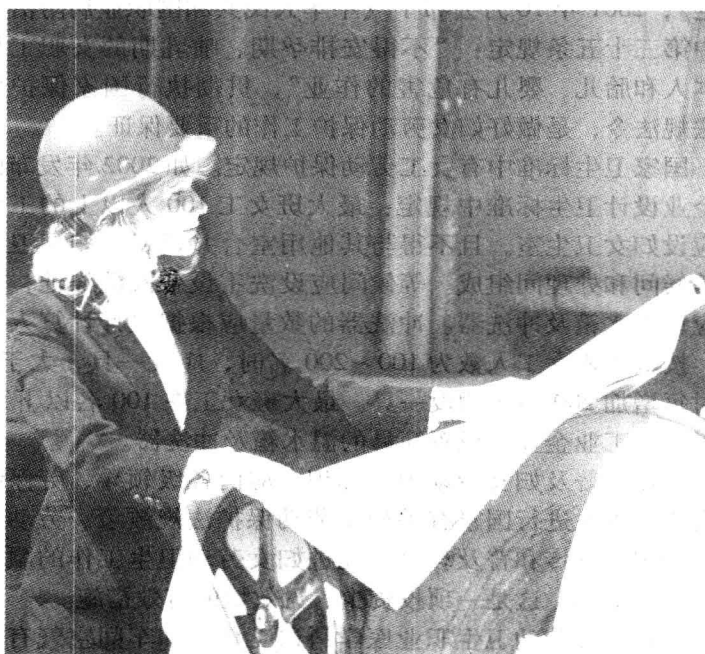
- 10. 产后阴道松弛的防治措施 (212)
- 11. 产后缺乳的调养方法 (213)

第十二章 女职工的心理健康

- 1. 女性心理健康的标准 (216)
- 2. 培养健康心理的方法有哪些 (217)
- 3. 怎样讲究心理卫生 (218)
- 4. 心理挫折的自我调节方法 (219)
- 5. 心理失衡的自我修补措施 (220)
- 6. 消除消极的心理失落情绪 (222)
- 7. 防止骄傲和自卑的心理 (223)
- 8. 摆脱沉重的精神压抑 (223)
- 9. 怎样才能消除忧虑 (226)
- 10. 正确认识吝啬的心理 (228)
- 11. 贪婪心理的消除方法 (230)
- 12. 怎样杜绝自私的心理 (231)
- 13. 抛弃自卑心理的措施 (233)
- 14. 病态怀旧心理的抑制方法 (235)
- 15. 孤独心理的排解 (236)
- 16. 压抑心理的疏导 (238)
- 17. 逆反心理的纠正措施 (239)
- 18. 正确认识浮躁心理 (240)
- 19. 如何对待抑郁症 (242)

第一章

女职工的职业防护





1. 女职工的健康保护措施有哪些

· 2 · 国家制定公布了妇女劳动保护法规。1988 年公布了《女职工劳动保护规定》；1990 年公布了与之相配套的《女职工禁忌劳动范围的规定》；1992 年公布了《中华人民共和国妇女权益保障法》，在第二十五条中明确规定了“任何单位应根据妇女的特点，依法保护妇女在工作和劳动时的安全和健康，不得安排不适合妇女从事的工作和劳动。妇女在经期、孕期、哺乳期受特殊保护”；1993 年又公布了与之配套的《女职工保健工作规定》；2001 年 10 月公布了《中华人民共和国职业病防治法》，其中第三十五条规定：“不得安排孕期、哺乳期的女职工从事对本人和胎儿、婴儿有危害的作业”，贯彻执行国家保护妇女的法规法令，是做好妇女劳动保护工作的重要保证。

国家卫生标准中有女工劳动保护规定。如 2002 年发布的工业企业设计卫生标准中规定：最大班女工 100 人以上的工业企业应设妇女卫生室，且不得与其他用室合并设置。妇女卫生室由等候间和处理间组成。等候间应设洗手设备及洗涤池，处理间应设温水箱及冲洗器。冲洗器的数量应根据设计计算人数计算。按最大班女工人数为 100 ~ 200 名时，应设一具，大于 200 名时每增加 200 名应增设一具。最大班女工在 100 名以下至 40 名以上的工业企业，设置简易的温水箱及冲洗器。

宣传和普及妇女劳动卫生知识。应向各级领导、劳保组织和女职工本人进行国家有关妇女劳动保护法规政策、劳动卫生防护知识的宣传和普及教育，促进妇女劳动卫生工作的顺利开展。实践证明，这是一项投资少、见效快的有效措施。

开展妇女劳动卫生职业医学科研工作。如车间空气有害物质卫生标准的修订与制订，某些化学有害因素、视屏等物理因素对女工生殖、胚胎影响的研究，制订妇女合理劳动强度分级标准，加强劳动生理、劳动心理与人体工效学的研究等。

女职工劳动保护工作与妇幼保健工作密切结合。



2. 职业病对女职工的健康影响

对月经功能的影响

已知有近90种职业性有害因素可引起月经异常，包括强噪声、振动、重体力劳动，以及多种化学物质如铅、汞、二硫化碳、苯系化合物、汽油、三硝基甲苯、氯乙烯等。

对生育功能的影响

对性腺的损伤：如接触高强度噪声、铅、汞、镉、氯乙烯、麻醉气体等可致不孕的相对危险度增高。接触二硫化碳、多环芳烃、烷化剂（环磷酰胺剂等）、电离辐射等，可使卵巢功能早衰或绝经年龄提前。接触环化剂，X、 γ 射线可损伤卵母细胞遗传物质，诱导染色体畸变或基因突变，易致流产。

对胚胎发育的影响：负重作业、全身振动作业、接触高浓度铅、汞、二硫化碳、苯系化合物、环氧乙烷及从事橡胶加工女工，接触麻醉剂和抗癌药物的女性医护人员均存在自然流产率增高的危险。甲基汞、二硫化碳、橡胶生产的女工，孕期过量辐射线照射，可使胎儿先天性畸形发生率明显增加。

对胎盘的影响：铅、汞、二硫化碳、一氧化碳等可经胎盘进入胎儿体内，对胎儿生长发育产生不良影响。

对妊娠母体的影响

妊娠时机体对职业性有害因素如铅、苯、一氧化碳等毒作用易感性增高。

职业性有害因素如铅、苯系化合物、二硫化碳、三氯乙烯、己内酰胺、二硫化碳、汞能促使妊娠及分娩并发症的发生。

对新生儿、乳儿的影响

母亲在孕期接触苯，出生后婴儿易发生再生障碍性贫血。

产后通过父母亲工作衣、鞋或体表污染将铅尘、苯胺染料、石棉等带回家中也会影响婴儿的健康。通过乳汁分泌进入新生儿体内引起乳儿中毒的毒物有铅、汞、镉、砷、苯、二硫



化碳、多氯联苯、有机氯、三硝基甲苯、氯丁二烯、烟碱等。

振动对女工健康的影响。如强烈的全身振动，可引起月经失调、子宫脱垂、早产、流产等。

3. 怎样保护女职工的身体健

合理安排女工劳动

不宜安排重体力劳动和高空作业，如矿山井下作业，森林伐木及流动作业，体力劳动强度分级标准中第Ⅳ级劳动强度的作业，建筑业脚手架的组装及拆除作业，电力、电信业的高处架线作业。做好就业前体检，患有子宫位置不正、慢性附属器官炎症者不宜从事负重作业，有月经障碍者不宜从事接触铅、苯系化合物，二硫化碳等化学物质的工作。

做好女工特殊生理周期劳动保护

月经期：女工多的工厂应设女工卫生室便于女工使用。月经期女工禁忌从事低温、Ⅲ级及以上劳动强度、Ⅱ级及以上高处作业。

已婚待孕女工：不得从事铅、汞、苯、镉、铍、砷、氰化物、一氧化碳、二硫化碳、己内酰胺、氯丁二烯、氯乙烯、环氧乙烷、苯胺、甲醛等有害物质超过国家卫生标准的作业，放射性物质超过规定的作业，强体力劳动分级标准中第Ⅲ级体力劳动强度的作业。

孕期：孕期劳动保护在“五期”劳动保护中最重要，对保护胎儿质量、保护母婴健康具有重要意义。关键在于早期发现妊娠，使孕妇在胎儿的器官发生期（妊娠3~8周）能获得可靠的劳动保护。孕期的劳动禁忌，在《女职工禁忌劳动范围的规定》中有具体规定，应严格遵守。确诊妊娠后，应暂时调离接触对胚胎有毒性作用的作业、生产中有毒有害因素超过国家卫生标准的作业，减少劳动强度，妊娠反应较重者适当减少工作时间。

产前与产后期：此期的劳动保护在于保证产前产后休假的