


公务员科普知识系列读本

公务员健康科普知识实用手册

沈阳市科学技术协会 编著

A colorful illustration of a young girl with dark hair, wearing a brown beret with a yellow flower, a white shirt, a teal scarf, and brown boots. She is sitting on a wooden bench, looking towards the left. The background features a large tree with yellow and orange autumn leaves, a modern building with a glass facade, and a cobblestone path. The overall scene is bright and cheerful, with a warm autumn atmosphere.

沈阳出版社



公务员科普知识系列读本

公务员健康 科普知识实用手册

GONGWUYUAN JIANKANG KEPU ZHISHI SHIYONG SHOUCHE

沈阳市科学技术协会 编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员健康科普知识实用手册/沈阳市科学技术协会
编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.3 (2011.12重印)

(公务员科普知识系列读本)

ISBN 978-7-5441-4513-8

I. ①公… II. ①沈… III. ①公务员—保健—手册
IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第044138号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 10

字 数: 200千字

出版时间: 2011年3月第1版

印刷时间: 2011年12月第2次印刷

责任编辑: 耿作军

装帧设计: 朱 磊

责任校对: 杨建国

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4513-8

定 价: 28.00元

联系电话: 024-24112447 62564943

E-mail: sy24112447@163.com

《公务员健康科普知识实用手册》

编委会

顾	问	鞠秀礼	王玲		
编委会主任		王黎宁			
编委会副主任		李凤伦	张丽茹	李宏印	
		田新娟			
主	编	李凤伦			
副	主	编	朱磊	王树雄	
编	委	程卫东	张庆华	刘涛	
		杨建国	林新	张辉	
		刘希强	祖国栋	张迅	
		邓永斌	张协和	俞大乾	
		杨琳	吴春福	杨静玉	
		牟艳华			
策	划	朱磊			
文字	统	筹	杨建国		

序 言

苏宏章

由沈阳市科协组织编写、面向公务员群体的首部科普读物《公务员科普知识系列读本》正式出版了。这既是我市深入贯彻落实国务院《全民科学素质行动计划纲要》的具体举措，也是在全市党政机关大力推进“一学三提”活动、建设学习型机关的实际步骤，必将在全市形成尊重知识、崇尚科学的浓厚氛围。

科学改造世界、知识改变命运、技术改善生活。科学素质在现代社会中越来越受到重视，提高公民科学素质对提升一个国家、一个地区、一个城市的综合竞争力越来越重要。当前，我市正处于“十二五”开局起步的重要时期，深入推进“五大任务”、加快实现“三大目标”，离不开科技进步和科技创新来推动，离不开全市人民科学文化素质的提升来促进。尤其是对于公务员来说，作为一个直接贯彻党和国家大政方针、推动经济社会发展、服务人民群众的特殊群体，其科学素质如何，不仅对城市发展具有



关键性的作用，而且对社会公众具有导向性的影响。因此，在公务员群体中普及科学知识、传播科学思想，培养科学精神、倡导科学方法，是大势所趋，是发展所需，是群众所愿。

相信此《系列读本》的发行、推广和应用，一定会对公务员的学习、工作和生活起到春风化雨的积极作用，一定会对公务员科学素质培训工作的规范化、制度化、长效化起到重要的推动作用，一定会让公务员群体以更高昂的斗志、更健康的体魄、更优质的服务全力奋战沈阳振兴新的伟大实践，为实现科学发展、创新发展、和谐发展做出新的更大的贡献！

2011年5月

(本文作者系中共沈阳市委副书记)

目 录

- 第一章 管理健康 积健为雄之策
 - 公务员健康管理 / 001
 - 第一节 树立科学的健康观 / 001
 - 第二节 健康的标准 / 005
 - 第三节 公务员健康现状 / 006
 - 第四节 公务员的健康管理 / 008
- 第二章 走出亚健康 强身调整之为
 - 公务员亚健康状态调整 / 018
 - 第一节 亚健康的概念和标准 / 018
 - 第二节 亚健康状态调整基本原则 / 020
 - 第三节 公务员亚健康主要症状调整 / 027
- 第三章 博大情怀 心理平衡之态
 - 公务员心理健康保健 / 046
 - 第一节 心理健康的标准 / 046
 - 第二节 成功的人际交往心理 / 049
 - 第三节 缓解精神压力 / 055



- 第四节 公务员的情绪调适 / 062
- 第四章 合理饮食 均衡膳食之计
 - 公务员饮食营养保健 / 070
 - 第一节 公务员的合理营养原则 / 070
 - 第二节 公务员营养保健措施 / 078
 - 第三节 公务员食谱参考 / 085
- 第五章 安全食品 慧眼识真之术
 - 公务员食品安全初解 / 105
 - 第一节 食品标识与标签 / 106
 - 第二节 影响食品安全的因素 / 113
 - 第三节 食品安全选购 / 116
 - 第四节 食品储存与制作 / 142
 - 第五节 预防食物中毒 / 146
- 第六章 锻炼健体 运作操练之序
 - 公务员体育健身保健 / 150
 - 第一节 公务员运动概述 / 150
 - 第二节 适于公务员的健身项目 / 152
 - 第三节 公务员健身操 / 156
 - 第四节 消除运动性疲劳 / 167
 - 第五节 运动性损伤的预防与处置 / 169
 - 第六节 常见慢性疾病的运动调节 / 171
- 第七章 防疾防疫 祛病疗养之法
 - 公务员常见病防治 / 175
 - 第一节 疾病防治概述 / 175
 - 第二节 高血压病的防治 / 177
 - 第三节 冠心病的防治 / 181

- 第四节 糖尿病的防治 / 186
- 第五节 血脂异常的防治 / 192
- 第六节 肝胆疾病的防治 / 195
- 第七节 胃肠病的防治 / 200
- 第八节 肥胖症的防治 / 206
- 第九节 颈椎病的防治 / 209
- 第十节 腰部疾病的防治 / 212
- 第十一节 龋齿和牙周病的防治 / 215
- 第十二节 痔疮的防治 / 217
- 第十三节 传染病的个人预防 / 219
- 第十四节 心肺复苏 / 225
- 第八章 维康巾帼 养生葆颜之道
 - 女性公务员防病与葆颜 / 228
 - 第一节 女性公务员健康保健 / 228
 - 第二节 乳腺疾病的防治 / 232
 - 第三节 妇科疾病防治 / 240
 - 第四节 女性公务员美容葆颜常识 / 248
- 第九章 医病用药 对症施治之方
 - 公务员用药常识 / 257
 - 第一节 合理用药 珍爱健康 / 257
 - 第二节 常见用药误区 / 261
 - 第三节 公务员常见病用药知识 / 267
- 附录 / 293

第一章 管理健康 积健为雄之策

——公务员健康管理

健康是人类的第一要素，追求健康是人类最大愿望。健康是一门科学，维护健康必须树立科学的健康观，按照客观规律坚持不懈地管理健康，积健为雄，健康的金钥匙掌握在自己手中！

第一节 树立科学的健康观

一、健康的一般概念

【定义】

1990年，世界卫生组织（WHO）概括了健康的最新概念，即：健康不仅仅是没有病和不虚弱，而是躯体健康、心理健康、对社会良好适应状态和道德健康的总和。

健康概念是不断发展的，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理健康（二维），又发展到生理、心理、社会良好适应状态（三维），再发展到生理、心理、社会良好适应



状态、道德完善（四维）。

这个健康概念的核心由消极被动的治疗变为积极主动的掌握健康，由单一的治疗疾病变为预防、保健、养生、治疗、康复相结合的综合医疗模式，它要求现代医学与传统医学相结合，药物治疗与非药物、无药物治疗相结合，治躯体的病与治精神的病相结合，医院医生治疗与家庭、自我调理相结合。

【21世纪健康新概念】

21世纪是长寿的世纪。在生命科学突飞猛进、飞速发展的今天，长寿已是普遍现象，“人生七十古来稀”，这是古人之言，现在我国的平均寿命，女人75.4，男人是71.8，都超过七十了。有人讲21世纪是“七十小弟弟，八十普遍的，九十不稀罕，一百已可期”。长寿之国日本现在女人平均寿命86，男人平均寿命83，且每年都在增加。

21世纪是追求全面健康的世纪。我们不但追求长寿，而且还要追求健康的长寿，追求较高生活质量的长寿；不但追求躯体健康，而且追求心理健康、道德健康和社会有良好的适应能力。

【健康是人的永恒追求】

健康是每一个公民最基本的要求，健康是基本人权之一。各级政府、全社会都应维护每个公民的健康，而每个人更应该对自己的健康负责，维护自身的健康，这是每个公民的权利，也是每个公民的义务。

【健康是人的最宝贵的财富】

健康的身体是干任何事业的基础。健康是1，事业、家庭、财富等都是0，如果有健康，那么这些0跟在后面就是100,1000,10000；而如果健康是0，则跟在后面的0就没有意义，000,0000,00000都还是0。

【健康是人的最重要的资源】

健康是人的最重要的资源，又是有限的资源，应该保护它，科学地持续地利用它。如果过度地利用这个资源，提前透支这个资源，用损害健康的代价去换取金钱、地位、事业成就，那是非常不合算的，那些早死的名人就是实例。因此要做好健康管理。

【健康是一个动态变化着的过程】

健康 \Rightarrow 亚健康 \Rightarrow 疾病，这个过程总是在变化。一个人可以从健康走向亚健康再走向疾病，也可以直接从健康走向疾病，也可以从疾病转化成亚健康再转化成健康。健康严格来说是一种状态，它是变化的，发展的。我们每个人在任何情况下都应做让亚健康、疾病向健康转化的事，而不做让健康向亚健康、疾病转化的事。

二、健康维护原则

【必须全方位地维护健康】

人体有九大系统，就像围成木桶的九块木板一样，只有九块木板都一样高，没有缺漏，才能装一桶水，如果其中有一个系统只有一半的健康水平，即这块木板只有其他木板一半高，则这一桶水就只剩下一半；而如果有一块木板烂掉底了，即这一个系统没有任何功能了，则这一桶水就漏没了（人就死了），所以对于健康要全面呵护。另外，在影响健康的因素中，躯体、心理、社会、道德的因素都很重要，也要全面注意，否则有一个因素发生问题了，则健康和生命都会受到影响。

【主动争取，积健为雄】

影响健康的因素：世界卫生组织（WHO）采纳一些科学



家建议，把影响健康的因素归纳为四大因素，即：遗传因素（占15%）、环境因素（占17%）、医疗保障（占8%）、个人生活方式（占60%）。

科学的生活方式，是影响健康的最主要的因素，也是决定性因素，这已成为当前的共识，所以健康教育专家才说：“健康的金钥匙掌握在自己手中。”

细节决定健康。主动争取健康最主要的就是要养成科学的生活方式，并持之以恒地做下去，每一个细节都不放过。如吸烟对身体有百害而无一利，是肺癌等致死性疾病的致病因素之一，我们在知道这个道理后，就要相信这个道理，并且把戒烟和拒吸“二手烟”落实在行动上，而且坚持到底，在任何场合都不吸烟，严格要求，不放纵自己，自己对自己的健康负责。

健康是积累而成的。日积月累，持之以恒才能健康，没有任何“灵丹妙药”、“高科技手段”能让人们一下子就健康起来，健康必须积累而成。

【“低碳生活”方式】

公务员应主动培养自己的“低碳生活”方式，无论是生活方式还是办公室及家庭环境都应主动选择“低碳”。如“走”，尽可能以步代车，提倡短距离骑自行车，长距离的坐公交车，必须时才开自家车；“吃”应少荤多素；“穿”应棉麻为主，少穿或不穿动物皮毛制品；“炼”应多去自然环境中去跑步、打拳、跳舞，少在室内跑跑步机。在办公环境和家庭环境中，应少开空调，或一次不开很长时间，也不把温度调到太高或太低；电灯要用节能灯管；电视、电脑一次开的时间不要过长；洗衣服能手洗就手洗，少用洗衣机；家用电器不用了要把电源

开关拔下来……须知这些不完全是为了节俭，更重要的是为了维护自身健康和减少二氧化碳的排放。

第二节 健康的标准

健康的标准在不同的时期不同的国家是不一样的,随着科学的发展和医学模式的变化,当前大家比较一致认可的是世界卫生组织(WHO)提出的健康标准和马斯洛提出的心理健康标准。

一、WHO健康10条标准

●有充沛的精力，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疲劳。

●处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

●善于休息，睡眠好。

●应变能力强，能适应外界环境各种变化。

●能够抵抗一般性感冒和传染病。

●体重得当，体形匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

●眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

●牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

●头发有光泽，无头皮屑。

●皮肤丰满，皮肤有弹性。

二、马斯洛心理健康10条标准

●有充分的适应能力。



- 充分了解自己，并能对自己的能力作出恰当的估计。
- 生活目标能切合实际。
- 与现实环境保持接触。
- 能保持人格的完整和谐。
- 有从经验中学习的能力。
- 能保持良好的人际关系。
- 适度地情绪发泄与控制。
- 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性。
- 在不违背社会规范的情况下，个人基本需求能恰当满足。

三、道德健康标准

- 能分辨真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念。
- 能用行为规范准则来约束自己的思想行为。
- 不损人利己。

第三节 公务员健康现状

一、公务员特点

【公务员的概念】

公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。

【公务员的特点】

- 自身特点：素质高、文化程度高；“社会精英”；中年人群是构成主体。
- 工作特点：责任重、压力大；脑力劳动、久坐、电

脑族。

●生活不良因素：营养过剩；应酬过多，烟酒消费多；体力活动少；人际关系相对复杂，心理失衡的多。

二、某单位65名公务员的健康体检结果

【总体健康状况】

未发现任何不健康情况者2人，占3.1%；查出一项不健康状况者5人，占7.7%；查出两项不健康状况者13人，占20%；查出三项不健康状况者45人，占69.2%。

【检出疾病】

肥胖症24人，占38.4%；高血压病患者5人，占7.7%；糖尿病患者5人，占7.7%。

【检出疾病边缘】

超重者26人，占40%；脂肪肝56人，占85%；血脂异常35人，占53.8%；高尿酸血症6人，占9.2%；空腹血糖受损5人，占7.7%；心电图提示心肌供血不足6人，占9.2%；颈椎退行性变12人，占18.4%；失眠6人，占9.2%。

【患妇科疾病】

月经不调10人，占33.3%；乳腺增生15人，占50%。

【用心理测量表检查】

无任何心理问题（完全健康）5人，占7.7%；有焦虑和焦虑倾向的8人，占12.3%；有抑郁和抑郁倾向的10人，占15.4%。

【结论】

公务员必须重视自身的健康维护！

广大公务员工作岗位重要，工作责任大，工作的好坏对整



个社会都会有影响，而公务员健康状况是决定能否做好工作的重要因素，因此维护公务员的健康是一项十分重要的事，从目前公务员的健康状况来看，又是一件十分迫切的事。广大公务员一定要重视自身健康，自觉地、积极地、持之以恒地投入到维护健康、促进健康这一系统工程中来，用健康的身心更好地为党工作，为人民服务。

第四节 公务员的健康管理

1986年，世界卫生组织（WHO）从健康促进的角度给健康的定义是“健康是每天生活的资源，并非生活的目的。健康是社会和个人的资源，是个人能力的表现”。既然健康是资源，就需要管理，因为所有的资源都是有限的，通过管理，才可以最大地发挥资源的作用。

健康管理可以分为两种：一是由专业健康管理师管理，二是自我管理。

一、自我健康管理的基本步骤

自我健康管理可以分为三个步骤：第一收集健康信息，第二进行健康风险评估，第三健康干预。这三步环环相扣，循环反复，使个体健康水平在这种反复中提升。

【收集健康信息】

收集健康信息包括个人一般情况，目前健康情况和疾病家族史，生活方式，体格检查和血、尿实验室检查等，将这些信息收集整理成一份个人的健康档案，供下一步健康风险评估用，并作为今后健康干预的基础和干预成果的对照。