

健

康

系

列

丛

书

新编 公务员健康手册

(修订版)

本书编写组 编



红旗出版社

健

康

系

列

丛

书

新编

公务员健康手册

(修订版)

本书编写组 编



红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编公务员健康手册/《新编公务员健康手册》编写组编.

—北京:红旗出版社,2005.6

ISBN 7-5051-1254-6

I.新…

II.新…

III.公务员—保健—手册

IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 070415 号

新编公务员健康手册

(修订版)

《新编公务员健康手册》编写组编

责任编辑:张素兰

封面设计:佳 齐

红旗出版社出版发行

邮政编码:100727 地址:北京市沙滩北街 2 号

E-mail:hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部:64037147

发行部:64037154

印 刷:北京市朝阳区小红门印刷厂

2006 年 6 月北京第 2 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:10.75 字数:273 千字

ISBN 7-5051-1254-6

定 价:24.00 元

序

远离疾病，永葆健康

国家公务员承担着国家事务和公共事务的管理责任，是国家经济和社会发展的中坚力量，是社会稳定、人民安定的中流砥柱，公务员身体健康情况直接与人民的生活息息相关。

但近年来全国各地关于公务员健康状况调查的结果却令人担忧。2005年初，河南省社会医疗保险中心作了《省直机关公务员健康状况堪忧》的专题报告，他们的依据便是2003年度和2004年度河南省省直机关公务员体检结果：2003年度，公务员颈、腰椎病发病率高达42%；脂肪肝发病率为18%；占位病变32例，最后确诊为恶性肿瘤的26例。2004年度，亚健康人数占参加体检人数的51%，其中脂肪肝为20%，前列腺增生为9%。同样，在相关的调查中，北京市的公务员中有40%体重超标；江苏省直机关公务员有40%患有临床疾病；河北省某机关的公务员中亚健康比例高达77%；浙江省温州市3万名公务员中也有70%处在亚健康状态。上面的数字让人触目惊心，公务员的健康问题开始得到了广泛关注，成为一个亟待解决的问题。

公务员的健康状况与其工作息息相关。大量医学证据表明，长期伏案工作和过度紧张，不仅会引起“办公室综合征”等亚健康状态，而且是肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病的重要发病因素，严重影响公务员的健康和工作效率。为了提高国家公务员自身防病能力和健康素质，宣传自我保健知识和预防方法，作为医务工作者，职业责任感让我们抱

定“以人为本，普遍关怀”的人文方略，以“远离疾病，永葆健康”为目标，虔诚地为大家呈献这本《公务员健康手册》。

《公务员健康手册》针对公务员的工作特点及常见疾病，详细地讲述了公务员应怎样治疗、预防疾病，怎样进行自我保健的方法及技巧。

《公务员健康手册》共分5篇，从公务员的健康状况、常患病症的防治、日常保健及心理健康等方面全方位地作了介绍，内容详尽，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。公务员的健康状况中分析了公务员的健康现状及影响公务员健康的各种因素；围绕与公务员密切相关的常见病、多发病，针对每个病种进行介绍，内容包括概述、病状、诊断、治疗和预防；保健篇内容涵盖有关营养及日常保健的基本知识；针对公务员的心理特点，分析了公务员心理健康的保健及一系列心理疾病的防治；女性公务员在公务员群体中越来越多，对于她们的健康本书予以特别的关注。

本书既是一部国家公务员身体健康及日常保健的指南，也是一部有关健康的优秀科普读物。衷心希望本书能够对广大公务员的身体健康及日常保健有所裨益。

本书在编写过程中，参阅了有关资料，在此谨致谢忱！

编 者
2006年6月

目 录

第一编 中国公务员健康调查

第一章 公务员健康及其重要性 /2

第一节 公务员健康及健康的重要性 /2

第二节 公务员健康及健康标准 /5

第二章 公务员健康状况 /8

第一节 公务员亚健康状态及其危害 /9

第二节 公务员“职业病”探源 /11

第三章 影响公务员健康的常见因素 /19

第一节 办公环境对公务员健康的影响 /19

第二节 工作习惯对公务员健康的影响 /25

第三节 生活方式对公务员健康的影响 /27

第二编 公务员常见疾病的防治

第一章 常见亚健康综合症的防治 /34

第二章 颈椎病的防治 /56

- 第三章 肩周炎的防治 /63
- 第四章 腰椎间盘突出症的防治 /68
- 第五章 慢性腰肌劳损的防治 /73
- 第六章 高血压的防治 /78
- 第七章 高脂血症的防治 /89
- 第八章 冠心病的防治 /94
- 第九章 糖尿病的防治 /107
- 第十章 肝脏病的防治 /116
- 第十一章 眼睛疲劳症的防治 /128
- 第十二章 肥胖症的防治 /135
- 第十三章 胃溃疡与十二指肠溃疡的防治 /140
- 第十四章 痔疮、便秘的防治 /145
- 第十五章 前列腺炎的防治 /157

第三编 公务员日常保健

第一章 办公室保健 /158

- 第一节 针对办公室电脑的保健 /158
- 第二节 针对空调的保健 /165
- 第三节 针对其他办公用品的保健 /167
- 第四节 公务员办公室运动与保健 /171

第二章 出差保健 /177

第一节 出差在外，健康第一 /177

第二节 国外出差时的保健 /180

第三章 饮食保健 /184

第一节 营养与保健 /184

第二节 饮食习惯与保健 /190

第三节 脑力劳动者的饮食与保健 /194

第四章 日常运动与保健 /199

第一节 公务员运动概况 /199

第二节 适于公务员的运动形式 /202

第五章 日常频发疾病的防治 /211

第一节 流行性感冒的防治 /211

第二节 慢性咽炎的防治 /214

第三节 腹泻的防治 /217

第四节 龋病的防治 /221

第六章 性保健常识 /226

第一节 性病的危害 /226

第二节 中年公务员性健康存在的问题 /229

第三节 性保健的误区 /233

第七章 几种简便易行的保健方法 /240

第八章 公务员日常用药常识 /245

第九章 公务员日常必备急救知识 /251

第四编 公务员心理健康

第一章 公务员心理保健常识 /258

第二章 公务员常见心理疾病的防治 /265

第三章 公务员减压与心理健康 /285

第五编 女性公务员健康指南

第一章 女性公务员常见妇科疾病的防治 /296

第二章 乳腺疾病的防治 /305

第三章 妇科常见肿瘤的防治 /309

第四章 女性公务员更年期综合症的防治 /314

第五章 女性公务员特殊时期的保健 /324

第一编

中国公务员健康调查

由于公务员的工作环境和生活习惯中一些不利于身体健康的因素，导致和公务员职业相关的一些职业病和慢性病的发病率非常高。

这种现状反映出：公务员虽大多具有较高的科学文化素养，但由于他们中很多人缺乏系统的健康和保健知识，导致公务员的健康状况堪忧。

第一章 公务员健康及其重要性

拥有和保持健康，是每个人的理想与追求。那么怎样理解健康呢？世界卫生组织（WHO）对“健康”一词的注释是：“健康不仅意味着疾病与羸弱的消除，健康是体格、精神与社会的完全健康状态。”也就是说，健康不但是没有身体缺陷，还要有完整的生理状态和社会适应能力。然而，中国公务员的健康情况却令人担忧，不容乐观。

第一节 公务员健康及健康的重要性

一、公务员健康的重要性

作为一名公务员，应具备多种素质，在各种素质中，身体素质是最基本的素质。如果把公务员的素质比做一座宏伟的大厦，那么，身体素质就是这座大厦所赖以存在的基石。

在公务员的工作和生活中，身体素质经常潜在地表现出来：有的人精力充沛、干劲十足、乐观自信、热情洋溢，浑身有使不完的劲；有的人却经常疲惫乏力、精神萎靡，感到处处不适，力不从心。

每个公务员应清醒地认识到，要干出一番事业，更好地服务大众，就必须首先注意自己的身体健康，学会一些必要的健

康知识以及一些修身养性的技巧。尤其是居于领导岗位的公务员，如果没有健康的身体就更难以成就事业、为人民服务，严重的不仅会影响个人形象，还会影响国家形象。由于领导人衰弱不堪而影响国家形象的突出例子，是1992年美国布什（现任美国总统布什的父亲）总统的东京之行。1992年1月，布什访问东京，他将与日本就开放市场等一系列重大问题进行谈判。1月8日，宫泽喜一首相主持国宴款待布什一行，正当服务员送上第二道菜时，布什总统突然倒下了，接着大口大口地呕吐，此后经医生急救方才脱险。在随后的谈判中，布什总统因年高体弱，力不从心，最终导致美国打开日本市场的努力失败了。布什在日本国宴上昏倒的场面对美国人来说更是致命的打击，人们无疑会将衰弱不堪的总统与美国的国家形象联系在一起。事实也证明，布什总统在随后举行的民意测验中，支持率下降到了最低水平，最终在大选中败给了比尔·克林顿。

在当今时代，无论哪一级公务员，特别是有责任感的领导，每天都不可避免地要处理各种问题，很难想象一个孱弱不堪的公务员能够应付如此繁忙的公务。

总之，公务员要想较好地履行职责，强健的体魄无疑是其坚强的后盾。

二、公务员怎样重视健康

许多公务员由于工作忙碌，对自己的健康根本无暇顾及，这也是公务员身体健康状况令人担忧的根本原因。要想从根本上改变这种状况，最好就是公务员自己要重视自己的健康。

那么怎样做到这一点呢？

1. 系统掌握健康常识

针对公务员职业的一些特殊情况，系统掌握一些重要的健康常识、知识和技巧，培养全新的健康理念，这些应该是公务

员重视健康的第一步，也是本书着力介绍的重要内容之一。

2. 工作期间注意休息

大部分公务员的工作时间较长，长期伏案工作，颈部经常向前弯曲，血管处于轻度受压状态，影响脑组织的氧气和葡萄糖等营养物质的供应，而紧张的脑力活动又恰恰大量消耗这些东西，时间久了就会感到头昏头痛。而且，在持续的紧张用脑过程之中，或在长时间用脑之后，没有适当的体力来调节，大脑的疲劳就难以消除。久而久之，就会引起大脑的功能紊乱，并对其他各个系统都带来不利影响。

在工作一段时间后，特别是已经感到注意力有些涣散的时候，就应适时停止用脑，活动一下。表面上看来这样占去了一些时间，但工作效率的提高，将远不止补偿你这么多时间，尤为重要，你会额外得到一个健康的身体。

3. 注意体育锻炼

我国某单位对 40 岁以上的中老年公务员做过调查，发现不经常参加健身锻炼者，冠心病的发病率比经常参加锻炼者要高 3 倍。年过六旬，进入老年，身体衰老更加明显。《内经》写道：“年六十，阳痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”然而，经常参加健体锻炼的人，不仅不会如此狼狈，而且仍然体格健壮，精力充沛。

强身健体，最重要的是根据自己的具体情况，制定适当的锻炼计划，才能收到保健强身的效果，而且这需要长时间的坚持，绝非一朝一夕之事。

监护健康。在锻炼前要进行体格检查，充分了解自己的健康状况，选择适当的运动项目和锻炼方法，必要时应请医生协助。特别是要弄清自己是否患有严重疾病，否则，由于不适当运动，会影响健康，甚至导致严重后果。即使是长期坚持健身运动，也不要一味地参加剧烈活动，必须首先检查心脏等各项

机能，然后确定是否可以参加速度快、负荷重的运动项目。运动时应注意“自我感觉”，如果不适，切勿勉强坚持。

循序渐进。在任何体育锻炼中，好高骛远有害，循序渐进有益。循序渐进包括两方面：一是运动量要由小到大，运动宜缓慢而有节奏，绝不能超过身体负荷；二是健身运动的方法要由易到难，由简到繁。当然，这两点都要根据公务员自己的具体情况，包括身体素质情况和健康情况，在实际运动中逐步探索。

要坚持下去。进行健身锻炼，不能三天打鱼，两天晒网，锻炼一个月，已经见效，间断一月，则又恢复到原来的水平。这一点从事领导工作的人尤应注意，由于工作负担重，时间紧，往往今天有空就活动一下，明天工作多就算了，如此，必定没有什么成效。强身健体，必须做到持之以恒，似细水长流，坚持不懈。只有坚持下去，假以岁月，方能形神俱茂，疾病不生，长期保持工作的热情和无尽的精神。

第二节 公务员健康及健康标准

公务员要想完成自己的工作，健康的身体便是不可缺少的后盾。那么衡量公务员健康的标准是什么呢？

◆、什么是健康

印度《五卷书》说：“在地球上没有什么收获比得上健康。”那么什么是身体健康呢？世界卫生组织在它的宪章中为健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康的社会幸福的总称。”

对于公务员来说，什么是健康呢？根据这些健康概念，健康的公务员首先应该是体格强壮、精神健全、与社会保持着相

互依存与和谐发展的联系，并且有良好的道德水平。体格强壮是指生理健康。精神健全是指心理健康，例如具有同情心、责任心、自信心、爱心、情绪稳定、热爱生活、善于交往、有自控能力等。与社会保持着相互依存与和谐发展的联系主要是指能够适应以人际关系为主的复杂的社会环境。良好的道德水平在我国目前的历史发展阶段，应当提倡的最高的道德水平是无私奉献，最低的道德水平是不损人利己。

另外从公务员身体素质的考核来说，公务员身体健康主要包括以下两个方面：

1. 生理的健康

生理的健康是具体而客观的，通过体检和测量就可以确定。主要包括：①身体生理组织的生长发育及其功能情况。②身体对各种刺激的感应、适应和耐受能力。③身体生理组织对疾病（细菌、病菌、寄生虫等）的抵抗力等。

2. 心理的健康

人的心理健康的标准主要包括：①智力正常。正常智力水平是人们生活、学习、工作、劳动的最基本心理条件。②情绪健康。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。心情愉快则表示人身心活动的和谐与满意。③意志健康。行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。④适宜融洽的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人际间的正常的、友好的交往不仅是维持心理健康的必不可少的条件，也是获得心理健康的重要方法。当一个人渐渐离开了朋友，而喜欢过孤独的生活时，这往往表示已经开始出现心理不健康的趋势了。

二、公務員健康標準

一個健康的人是處於一種有充分適應性、有很高的工作效率、有創造性思維、有充實生活的最佳狀態的人。而判斷一個公務員是否健康，我們可以根据世界衛生組織提出的健康 10 條標準去判斷。

【世界衛生組織健康 10 標準】

(1) 有充沛的精力，能從容不迫地擔負日常生活和繁重的工作，而且不感到過度疲勞。

(2) 處事樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小，不挑剔。

(3) 善於休息，睡眠好。

(4) 應變能力強，能適應外界環境的各種變化。

(5) 能夠抵抗一般性感冒和傳染病。

(6) 休息適當，身體勻稱，站立時，頭、肩、臂等位置協調。

(7) 眼睛明亮、反應敏捷、眼瞼不易發炎。

(8) 牙齒清潔，無齲齒，無疼痛、牙齦顏色正常，無出血現象。

(9) 頭髮有光澤，無頭屑。

(10) 肌肉丰满，皮膚有彈性。



第二章 公务员健康状况

越来越多的调查结果显示，中国公务员队伍的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例，发病率高。各种职业病及慢性病的发病率也越来越高，中国公务员的健康状况已引起了中国各界的高度重视。

2005年初，河南省社会医疗保险中心呈送的《省直机关公务员健康状况堪忧》重要情况专报，引起了河南省省长李成玉的注意。这份报告附有2003年度和2004年度河南省省直机关公务员体检结果分析单，该体检结果分析单显示：2003年度，公务员颈、腰椎病发病率高达42%，脂肪肝发病率为18%，“占位病变”32例，最后确诊为恶性肿瘤的26例。2004年度，亚健康人数占参加体检人数的51%，其中脂肪肝为20%，前列腺增生为9%。

下面还有其他省市公务员健康的一些调查：北京市的公务员中有40%体重超标；江苏省直机关公务员有40%患有临床疾病；河北省某机关的公务员中亚健康比例高达77%；浙江省温州市3万名公务员中也有70%处在亚健康状态。

从这些数据可以看出，公务员社会群体的健康状况着实让人担忧！