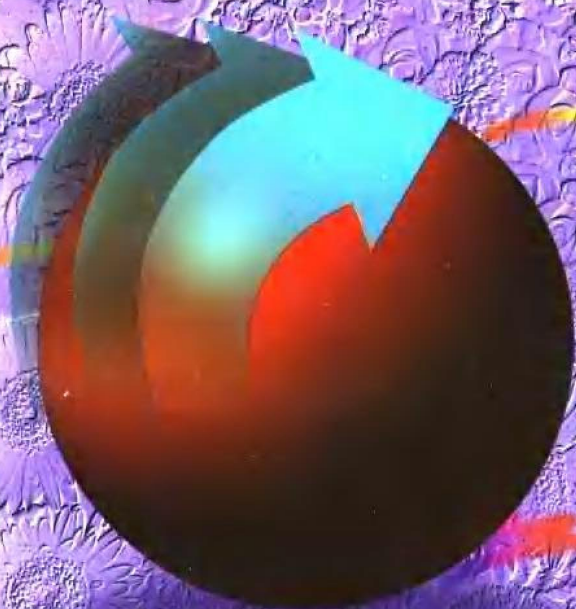


职业女性丛书

职业女性的

健康保健



刘萍 编著

主编
副主编

张淑华
张青默

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的健康保健/刘萍编著. —北京:中国妇女出版社,1995.12

ISBN 7-80131-011-X

I. 职… II. 刘… III. 职业—女性—保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21869 号

责任编辑:乔采芬

职业女性的健康保健

刘 萍 编著

中国妇女出版社出版发行

(北京东城区史家胡同甲 24 号)

河北省赵县印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.5 字数 105 千字

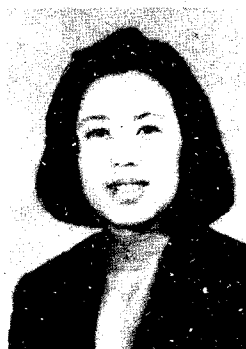
1995 年 12 月北京第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3500 册

ISBN 7-80131-011-X/G·11 定价:7.00 元

主编的话(代序)

张 默



职业女性，顾名思义是有职业的女性，在我国常被称之为“女职工”。女性走出家庭，参加到社会公共性的劳动中去，是伴随着产业革命的发生而带来的世界的重大变化之一。在西方发达国家，越来越多的女性参加社会工作，成了有职业的女性。新中国成立后，大批女性走向社会，参加社会主义建设。在城市里，成年女性中的大部分都是职业女性。

伴随着改革进程的深入和市场经济的发展，女官员、女企业家、女教师、女律师、女科学家、女作家、女公务员、公关小姐、“打工妹”……已成为我国社会生活中不可缺少的部分而引人注目。各条战线上都活跃着“白领丽人”、“粉领丽人”、“蓝领丽人”，我国的女职工已达 5600 多万人，占职工

张默，现任中国工运学院工会学系讲师，从事女职工问题和工会女职工工作的理论研究和教学工作。已出版的著作有《工会女职工工作教程》、《女工教育教程》。

总数的 38%。市场经济的发展为女性创造了从未有过的可供选择的机遇和施展才华的舞台。但是,对一些习惯于由政府、由组织统一分配工作,一生安稳平静地工作和生活的职业女性来说,也带来了来自于社会、职业和家庭等方面的一系列冲突和困扰。在公开招聘、优化劳动组合过程中,一些单位向女性亮起了红灯,一些职业女性被迫下岗,甚至一些不到 40 岁的女性被迫提前“退休”回家;另外,高离婚率以及性骚扰,又使一些职业女性倍感生活的艰难和心境的不平;而高效率的工作和高质量的生活对职业女性的要求也越来越高,即要作贤妻良母,又要在工作中有所作为,这使一些职业女性困扰在双重角色的紧张之中……

在改革的进程中,女职工问题是社会各界广为关注的热门话题。近几年,我国陆续出版了一批有价值的学术著作,研究者们从社会学、心理学、人口学、教育学、伦理学、美学等视角加以研究,提出了一些指导中国职业女性行为的新思想和新观念,但是,这些新思想、新观念离变成广大职业女性的自觉行动,还有相当的距离,还需要相当时间的努力。

这套丛书正是运用了近几年学术界研究的最新成果,从职业女性日常关心的问题入手,结合我国现阶段的国情,分析职业女性面临的各种冲突和困扰,阐述应如何认识自我,认识社会,更新观念,提高素质,增强驾驭事业和生活的能力,适应时代发展的需要。我们试图在理论研究和具体实践之间架起一座桥梁。

出版一套全面论述职业女性事业和生活的丛书是我多年的夙愿。这套书筹划于 1988 年,当我研究生毕业来到工运学院开始系统研究女职工问题和工会女职工工作时,深深被这

个领域所吸引。如何启发广大职业女性自觉提高自身素质,争取地位的不断提高?当时有一种献身的热情和创作的冲动,于是开始收集有关职业女性方面的资料。当时虽近而立之年却待嫁闺中,之后的几年便是结婚育女,深切体验了一个又要事业、又要生活的职业女性遭遇的矛盾、冲突和所要付出的艰辛。

这几年主持了四期“女职工教育工作培训班”,并在学院内外举办的培训班上讲授女职工教育工作的课。基层女职工工作干部经常向我索要有关资料,可我能找到的书籍很有限,而适合我国国情,实用性和操作性强的读物就更少,这使我感到一种压力和编辑一套职业女性丛书责任的重大。

1993年10月我有幸来到河北保定化纤厂参加为期一年的挂职锻炼,在这个建国初期兴建的国营现代化大企业里,我与普通的挡车工、检验工共同劳动,结识了一些新朋友,在相互交往中,她们常向我诉说工作和生活中的苦衷,探讨工作和生活中遇到的难题,这使我进一步了解了中国普通职业女性的苦恼和艰辛。当我来到一些女友家中时,发现可读的书很有限,多是些菜谱、服装裁剪、毛衣编结之类的书,这个现实督促我要尽快编辑《职业女性丛书》。

当我与孙青和张淑华二位女士谈起编辑这套丛书时,她们也都认为很有意义。我提出了选题和编写的框架构思,孙青、张淑华也提出了许多很好的意见。于1994年底组织专门从事女职工理论教学研究和实际工作的同志开始了撰写工作,现在呈现在大家面前的这套丛书,是集体劳动的结晶。尤其需要指出的是中国妇女出版社的杨南莺女士为丛书的出版给予了许多具体的指导;在最后统稿的过程中孙青女士做了

细致的编辑工作。

愿这套丛书能成为广大职业女性的知心朋友，愿更多的职业女性走向成熟、走向成功！

1995 年 11 月

目 录

主编的话(代序).....	张默(1)
健康是职业女性的最大财富.....	(1)
一、女性的生理特点	(1)
(一)女性的生殖器官及其生理功能.....	(1)
(二)女性解剖生理上的几个主要不利因素.....	(2)
(三)女性的几个特殊生理期.....	(3)
(四)女性生理上特有的周期性变化.....	(4)
(五)女性生理指标上的优势与劣势.....	(5)
二、女性的心理特点	(7)
(一)青年时期.....	(7)
(二)中年时期.....	(8)
(三)老年时期.....	(9)
三、职业女性生活方式的特点	(11)
(一)8 小时内外同样辛劳	(11)
(二)事业与家庭同样重要	(11)
(三)家庭责任比工作责任更大	(12)
四、健康职业女性的特征	(12)
(一)健康的思想意识	(12)
(二)健康的体质	(13)
(三)正常的智力及劳动能力	(13)
(四)良好的心态和情绪控制能力	(13)
(五)较强的社会适应能力	(14)
(六)独立、完整、健康的人格	(14)

(七)健康的意志	(15)
五、健康是职业女性的最大财富	(15)
(一)健康是就业的基础	(15)
(二)健康是成才的保障	(16)
(三)健康使职业女性更具魅力	(16)
(四)健康使职业女性家庭生活更美满	(17)
影响职业女性身心健康因素	(19)
一、职业因素	(19)
(一)化学因素	(20)
(二)物理因素	(21)
(三)生物因素	(21)
(四)尘毒因素	(22)
(五)心理、生理因素	(22)
二、非职业因素	(23)
(一)社会因素	(23)
(二)家庭因素	(24)
三、个人因素	(26)
(一)个性与性格	(26)
(二)性格与健康	(27)
女性在职中的保健问题	(29)
一、重体力劳动与负重作业的危害及应注意的问题 ...	(29)
(一)从事重体力劳动的主要危害	(30)
(二)从事重体力劳动应注意的问题	(31)
二、单一作业体位岗位的危害及预防措施	(31)
(一)长期站立工作岗位	(31)
(二)长期坐位工作岗位	(33)

三、噪声环境作业岗位的危害及预防措施	(33)
四、振动环境作业岗位的危害及预防措施	(35)
五、电离辐射(放射线)岗位的危害及预防措施	(36)
(一)放射线的产生	(36)
(二)放射线的主要危害	(36)
(三)预防措施	(37)
六、高频电磁场和微波接触岗位的危害及预防措施 ...	(38)
七、粉尘环境作业岗位的危害及预防措施	(39)
八、高温作业岗位的危害及应注意的问题	(41)
(一)高温作业对女性健康的影响	(41)
(二)从事高温作业的女职工应注意的问题	(41)
九、低温作业岗位的危害及预防措施	(42)
十、接触工业化学物质作业岗位的危害及职业防护 ...	(43)
(一)金属类化学毒物	(44)
(二)有机溶剂	(48)
(三)其它化学毒物	(50)
十一、其它作业岗位对职业女性健康的危害及预防 措施.....	(51)
(一)轮班制作业	(51)
(二)脑力劳动	(53)
(三)护士	(54)
(四)公共汽车售票员	(55)
(五)飞机乘务员	(56)
职业女性常见的心理疾病与健康心态的调适	(57)
一、拒绝依附	(57)
二、战胜自卑与羞怯	(59)

三、走出嫉妒的漩涡	(61)
四、克服消极的自我意识	(62)
五、摆脱患得患失	(64)
职业女性日常生活中的保健	(66)
一、日常保健的几个主要方面	(66)
(一)饮食	(66)
(二)起居	(73)
(三)情绪	(78)
二、保健要讲究科学性	(80)
(一)不同体质,养生有别	(80)
(二)勿入保健误区	(81)
(三)寻找适合自己的保健方式	(82)
三、日常保健与体型健美	(82)
(一)女性体型健美的基本标准	(83)
(二)保持女性体型美的秘诀	(83)
(三)健美运动	(84)
四、重要的保健措施——健康检查	(87)
职业女性在特殊生理时期应当注意的保健问题	(88)
一、经期保健	(88)
(一)有关月经的常识	(88)
(二)经期需要注意的一些问题	(90)
二、围婚期保健	(92)
(一)生理上的准备	(92)
(二)心理上的准备	(94)
(三)有关处女膜与阴道出血	(96)
(四)预防蜜月膀胱炎	(96)

(五)新婚之际避孕方法的采用	(97)
三、妊娠期保健	(97)
(一)妊娠的基本常识	(98)
(二)妊娠导致母体的变化和反应	(98)
(三)有关胎儿的知识	(99)
(四)妊娠期的主要保健方法和手段	(101)
(五)妊娠(含妊娠前)职业女性的劳动保健	(103)
四、产期保健	(109)
(一)注意通风,避免伤风感冒	(110)
(二)预防尿潴留	(110)
(三)有心脏病史的产妇,做好救护准备	(110)
(四)产褥期间要加强营养	(110)
(五)适当进行产后锻炼	(111)
(六)产褥期间节制性生活	(111)
(七)产后要注意保持外阴清洁	(111)
五、哺乳期保健	(111)
(一)母乳喂养与人工喂养的区别	(112)
(二)哺乳期保健需要注意的一些问题	(114)
(三)哺乳期的母亲可能遇到的一些麻烦	(118)
(四)哺乳期职业女性不应从事的作业岗位	(119)
六、更年期保健	(120)
(一)妇女更年期的主要特征	(120)
(二)更年期职业女性的健康保健	(122)
计划生育与职业女性的健康保健	(124)
一、生育的家庭计划性与女性健康	(124)
二、节育方式的选择及其功效	(126)

(一)绝育·····	(126)
(二)宫内避孕器·····	(127)
(三)口服避孕药·····	(128)
(四)屏障法·····	(131)
(五)安全期避孕法·····	(132)
(六)无把握的避孕法·····	(134)
(七)性交后避孕法·····	(135)
三、可能发生的意外妊娠·····	(136)
常见的妇科疾病的诊治·····	(138)
一、泌尿生殖系疾病·····	(138)
(一)肾盂肾炎·····	(138)
(二)女性外阴及阴道损伤·····	(139)
(三)滴虫性阴道炎·····	(139)
(四)霉菌性阴道炎·····	(141)
(五)子宫颈炎·····	(141)
(六)盆腔炎·····	(142)
(七)外阴炎·····	(143)
(八)尿道炎和尿道口炎·····	(143)
(九)外阴搔痒·····	(143)
二、与月经有关的疾病·····	(144)
(一)经前期紧张症·····	(144)
(二)闭经·····	(144)
(三)痛经·····	(145)
(四)机能性子宫出血·····	(146)
三、与妊娠有关的疾病·····	(146)
(一)妊娠呕吐·····	(146)

(二)妊娠高血压·····	(147)
(三)妊娠水肿·····	(147)
四、产期疾病·····	(148)
(一)非人工流产(简称“流产”)·····	(148)
(二)早产·····	(148)
(三)产后流血·····	(149)
(四)产褥感染·····	(149)
五、乳房疾病·····	(150)
(一)乳房囊性增生病·····	(150)
(二)急性乳房炎·····	(150)
六、女性肿瘤·····	(151)
(一)卵巢囊肿·····	(151)
(二)子宫肌瘤·····	(151)
(三)子宫颈癌·····	(152)
(四)乳房纤维腺瘤·····	(153)
(五)乳癌·····	(153)
性传播疾病的防治·····	(155)
一、女性淋病·····	(156)
二、梅毒·····	(156)
三、女性尖锐湿疣·····	(159)
四、艾滋病·····	(160)
后记·····	(162)

健康是职业女性的最大财富

职业女性的健康包括两大方面,一个是生理健康,一个是心理健康。生理健康是保持其正常的劳动能力和生育能力的基础。心理健康则是使其正确处理好工作单位与家庭中的人际关系、工作顺利、事业兴旺的前提和保障。健康的体魄和良好的心理素质,对于职业女性来说,确实是一笔巨大的财富。

一、女性的生理特点

(一) 女性的生殖器官及其生理功能

女性生殖器官包括外生殖器和内生殖器两个部分。

1. 外生殖器

女性外生殖器是指生殖器官的外露部分,又称外阴部分。它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭及会阴等。(1) 阴阜:为耻骨联合前面隆起的脂肪垫。当女子处于青春期时,皮上开始生长阴毛。(2) 大阴唇:指靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞,起于阴阜,止于会阴。(3) 小阴唇:指大阴唇内侧的一对象鸡冠形状的组织,其内部神经丰富,感觉敏感。(4) 阴蒂:位于两侧小阴唇之间的顶端,与男性阴茎海绵体相类似,是一个能勃起的小柱状器官。其顶端感觉神经异常丰富,是可以引起女性性兴奋的重要器官。(5) 阴道前庭:一对小阴唇之间的裂隙,上有尿道口,下有阴道口。(6) 会阴:指肛门与阴唇后方之间的软组织。当胎儿娩出时其所受压力最大,易造成裂伤。

2. 内生殖器

女性内生殖器是指生殖器官藏于体内的部分,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。(1) 阴道:是由粘膜、肌层和纤维组织构成的一个具有伸缩性的管腔。其上方连接子宫,下方是通向体外的阴道口。未婚女子的阴道口有一层薄膜,称为处女膜,在初次性交时会被破坏而流少量血。剧烈运动、骑自行车、骑马、劳动甚至震动都可使处女膜破裂。阴道既是性交的器官,同时也是月经血排出及胎儿娩出的通道。(2) 子宫:为一空腔器官,其壁上覆有粘膜,即子宫内膜。女性从青春期到更年期之间,子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性的变化并产生月经。子宫是女性受孕后胚胎发育、生长的所在。(3) 输卵管:是子宫两侧伸出的一对细长、弯曲的管子,外端游离于腹腔,是卵子和精子的通道及相遇的场所。(4) 卵巢:是一对扁椭圆形的性腺,它位于子宫两侧、输卵管之下。它可以周期性地产生卵子及分泌性激素,以此来维持女性的生育功能及女性外观特征。

(二) 女性解剖生理上的几个主要不利因素

与男性相比,女性在解剖生理上有几个不利的因素,容易引起疾病,尤其是妇科疾病:

1. 易发生感染。由于子宫与输卵管及阴道相通,阴道口与肛门的距离又很近,如不注意,很容易引起上行性感染,患上盆腔炎、腹膜炎等生殖系统炎症,甚至败血症。因此女性在经期、产期、产褥期及性交时应格外注意生理卫生。

2. 易受损伤。女性盆底组织有子宫、膀胱、阴道及直肠,它们主要由盆底肌肉和筋膜韧带支持着。当产妇分娩时会阴的撕裂以及重体力劳动时腹压的增加等,均会减弱盆底的支

撑力,从而导致子宫脱垂、阴道膨出等典型病症。

3. 易患生殖系统疾病:女性在月经期、孕期、产期及产褥期内,身体免疫机能有所下降,如不注意日常的及特殊时期的生理卫生保健,很容易发生妇科疾病。

(三) 女性的几个特殊生理期

女性的特殊生理期包括月经期、孕期、产期、哺乳期及更年期。

1. 月经期:女性通常在 13 岁左右发生月经初潮,到 45 岁左右月经由不规则到最后消失。月经是女性的正常生理现象。月经期间,由于内分泌及盆腔血液循环的改变,子宫颈口变松,身体的抵抗能力也有所下降。如果不注意生理卫生及劳动保健,往往导致月经不调及生殖系统疾病。月经期间由于大脑皮质兴奋性降低,部分女性会有轻度不适的感觉,如腰痛腹胀、易疲劳、嗜睡、情绪不稳等,有的会发生乳房胀痛、便秘等情况,少数人会有剧烈的腹痛(即痛经),但一般不影响工作。

2. 孕期:怀孕是性成熟期女性发生性交后可能产生的正常生理现象。怀孕期间,母体为了适应胎儿的发育需要,并为分娩作好准备,全身各系统都会发生一系列的生理变化。如子宫会随着胎儿的生长发育而逐渐增大。怀孕早期孕妇常有择食、食欲不振、恶心、呕吐等症状,乳房发胀并逐渐增大。由于增大的子宫压迫盆腔静脉和输尿管,可出现下肢静脉曲张,并易发生泌尿系感染。

3. 产期:指胎盘娩出至生殖器官恢复正常的一段时期。产后子宫逐渐收缩变小,阴道排出恶露,乳房分泌出乳汁。在产后 8 周内(即产褥期)由于子宫内有创伤面,外阴部也可能有伤口,奶水分泌旺盛,出汗又多,如调养不好或不注意卫生

保健,极易发生疾病。

4. 哺乳期:哺乳期为母亲哺乳婴儿的时期,一般一年左右为宜,时间过长可能会引起母体缺钙,使卵巢和子宫萎缩。

5. 更年期:女性进入更年期后,性腺功能逐渐衰退,从月经紊乱到月经停止,大约要经过几年的时间,这期间常表现为精神状态和心理状态的改变,有些女性还会出现更年期综合症,因此应注意保健,以便顺利度过这一转变时期。

(四) 女性生理上特有的周期性变化

1. 卵巢

女性从青春期开始,卵巢开始发生周期性变化,即从卵泡发育成熟、排卵、黄体生成到退化等过程。卵泡发育成熟后逐渐向卵巢表面移行,卵泡接近卵巢表面时,该处表层细胞变薄并破裂,出现排卵。排卵后,卵泡壁塌陷,卵泡膜血管破裂,血液流入腔内、凝成血块,排卵后7天血块变成黄体。如卵子未受精,排卵后9—10天黄体开始萎缩,黄色消退,随后月经来潮,卵巢中又有新的卵泡发育并开始一个新的周期。除了妊娠及哺乳期外,性成熟期妇女的卵巢会不断重复上述周期性变化。

2. 雌、孕激素

从卵泡开始发育到发育成熟,雌激素的分泌量由少到多,在排卵前为最多,排卵后又逐渐减少。黄体成熟时又增高(但没有第一次高),黄体萎缩时急剧下降,在月经前降到最低水平。

孕激素的分泌量是在排卵后开始增加,当黄体成熟时达到高峰,以后逐渐下降,到月经来潮前恢复到排卵前的水平。

3. 体温