

雷应天

铁路乘务人员 自我保健



哈尔滨船舶工程学院出版社

序

铁路行车人员是生产运输中的生力军,乘务人员是其中的核心力量。他们工作最艰苦,劳动最繁重,责任最重大,职业最光荣,他们应该是铁路战线上最可爱的人。由于职业特点具有其特殊的保健需要。人是所有经济活动的根本和基础。人的健康与否,直接决定着所有经济活动是否正常进行,因此当今世界上最新的认识是“卫生事业的发展是促进经济发展的重要手段”。加强预防保健工作,所带来的经济效益虽说是无形的,但是却是难以估量的,因此作为医务工作者,有责任、有义务扩大健康教育的覆盖面、增强广大乘务人员自我保健意识、引导他们主动的进行自我保健活动,从而达到提高他们的身体素质、增强他们的抵抗疾病和加快恢复健康的能力。这就是保护生产力,对铁路生产运输的最大保证、增强铁路经济效益。笔者有鉴于此,痛感国内急需此类书籍,凭着满腔热情,积40年理论和实践,在倾听了广大乘务人员最关心的热点问题之后撰就了本书。由于笔者学识短浅,目前国内又无同类专著可供借鉴、手头资料又甚少,加之某些学术问题正在进一步探讨之中,同一问题可能有不同的见解甚至截然相反,因此挂一漏万、错谬偏颇之处在所难免,敬请广大读者专家学者多多指正,以便再版时修订和增补。

本书作为抛砖引玉,切盼有更好的同类书籍问世!更多的造福于广大乘务人员!

本书出版曾蒙院、科内同志和各界志士仁人慷慨热情支持与鼓励,出版社大力支持指导,在此一并深表谢意!

作者

1993. 3.

目 录

第一章 乘务人员的保健与生产运输	1
一、乘务人员是铁路生产的主力军	2
二、乘务人员的生产特点和相应出现的问题	2
三、乘务人员健康保健的重要性	5
四、健康的含义	7
第二章 心理保健	9
一、心理健康的标志	9
二、心理因素与健康.....	10
三、心理保健的原则.....	13
四、心理调节与身心和谐.....	14
五、自我心理保健.....	15
第三章 生活起居保健	20
一、对环境的适应.....	21
二、睡眠.....	29
三、锻炼.....	32
四、自我保健.....	34
第四章 饮食保健	42
一、人体所需营养成分,主要品种及日需量	42
二、我国现阶段的膳食指南.....	43
三、我国饮食的现状.....	43
四、人类饮食的几个发展趋势.....	45

五、增进健康的饮食习惯.....	46
六、合理饮食的重要性.....	46
七、合理饮食的具体实施.....	47
八、如何保持理想的体重.....	54
九、祖国医学与饮食保健.....	56
十、乘务人员的饮食保健.....	59
第五章 性自我保健	65
一、性保健的重要意义.....	66
二、乘务人员存在的职业性性问题.....	68
三、常见性障疾病.....	70
四、如何维护你的性健康.....	74

第一章 乘务人员的保健与生产运输

铁路是国民经济的大动脉，它的发展和建设关系到国家的繁荣昌盛，人们生活幸福美满。尤其在改革开放的大好形势下，铁路所面临的形势更加严峻，所要承担的生产运输任务异常繁重。在建立市场经济体制的形势下，铁路运输的作用愈发显得重要。大量的能源物资、建筑材料、国防建设、进出口物资、人民生活必需品，工农业生产资料，都需要铁路来运输。加上 11 亿人口中南下涌动的民工潮、商业的下海潮、南北贸易热潮、春节探亲潮、寒暑假的学生潮，旺季的中外旅游潮、新老兵服役退役等等，不一而足。一浪高过一浪的袭向铁路。这是改革中出现的大好事，但同时也使铁路不堪重负。铁路多年来靠耗设备拼机器支撑着，陈旧老化的设备由于资金短缺不能更新，更无条件增建更多的新线、购置先进的机车车辆设备，致使运能和运量的矛盾愈加突出。党中央国务院对铁路高度重视给铁路以更大的倾斜的政策，加以扶持。铁道部统筹安排、宏观调控，采取统一布置、统一行动、上下齐努力。充分发挥中央和地方两个积极性努力把铁路办好，适应国民经济发展的需要。广大铁路干部和职工以高度的主人翁责任感，发扬爱国主义精神和艰苦奋斗的精神，努力奋斗千方百计、多拉快跑，在异常困难的情况下，圆满地完成了国家所下达的运输任务。其中特别是生产第一线的乘务人员在广大职工的支持配

合下做出了卓越的贡献,这是有目共睹的。他们应该受到高度尊重和赞扬。对他们从生产生活上给予最大的关心和照顾,这是理所当然的事情。这已在我们铁路系统上自铁道部下至局、分局、站段一系列倾斜政策中得到体现。随着生产的发展,经济状况进一步好转,党和人民会对乘务人员给予更大的关心和照顾。另一方面由于乘务人员工作特点,也带来很多不利于身心健康的因素,应该引起全路及全社会的关心,我们医务工作者要义不容辞地,作好对乘务人员健康保健工作,指导他们自己进行自我保健,帮助他们防病治病,呼吁全社会、全路来关心他们的健康,增强他们的体质,提高他们的抗病能力,减少或防止发生疾病、确保他们的健康。

一、乘务人员是铁路生产的主力军

铁路是一个高度集中、半军事化的企业。它的运作靠全路几百万铁路职工,特别是机、车、工、电、辆等主要行车部门的密切协同作战,形成一个在统一指挥统一布署下,环环相扣,紧密相连的一个有机整体。其中最突出最重要的要算是我们的机车乘务人员和列车乘务人员,大批的货物和旅客从甲地运往乙地实现运输的投入和产出,最终的产品要靠他们的双手来实现。他们劳动的质量直接影响到运输生产的效益,直接关系到国家和全社会,因此乘务人员是铁路系统的生力军是毫无疑问的。

二、乘务人员的生产特点和相应出现的问题

1. 流动性强

生产运输要求从甲地运到乙地短则几百公里,长者几千

公里,24小时之内就可以穿过几个省市,跨过不少纬度。又过了一个24小时,可能又回到自己可爱的小家。这种流动性是乘务人员工作特点之一。他们的生活时间一年有一半是在机(列)车上度过的,有的几年不能在家过团圆年,来去匆匆有的这样已经干了十几年,甚至一直干到退休,他们抛家舍子,很少能承担家务事。在外工作难免惦记妻儿老小,有时今天跑这趟线,明天又去跑那个线,流动性大,变化多,不言而喻。

2. 夜班较多

列车要昼夜不停地运行,按着运行图有条不紊地开行,不能只是日间行车夜里休息,有些长途车更不能中途停车。有些资源需夜间运走装卸,因此乘务人员夜间工作机会较多,往往是夜间出乘,又是夜间退乘。夫妇如果都是乘务人员有时十天见不着面是常有的事。夜班多,带来乘务员白天休息的问题,夜班中就餐问题。夜班太频繁,有时不适应就会影响睡眠。

3. 环境变化快

由于流动性大,刚从寒冷的北方出发,十几个小时就进入了温暖地区,也许再过十几个小时就又到了炎热的南方。或者从酷暑难当的南国很快就进入温暖适中的中原大地,大环境的气候变化快。

4. 作业条件复杂

乘务人员尤其机车乘务人员他们的作业条件往往是夏天受锅炉热源的热辐射和对流影响,热不可耐;冬季尤其蒸气机车,靠窗外侧的上肢往往冻得发木,机车内侧上肢被烤得受不了。列车运行中有震动和噪音、光污染。这些因素都会综合起来作用人的神经系统,影响人的精神状态,甚至引起心血管系统改变,影响视力且容易引起疲劳和延迟机体对应急状态的

反应速度。

5. 心理负担重

机车乘务员牵引几千吨甚至万吨货物和满载着人民生命财产的列车，肩上担子十分沉重。他们充分地意识到责任的重大，他们的一言一行一举一动都会给人民生命和国家财产带来这样或那样的影响，因此他们的心理压力比较大。要牢记安全的宗旨，要不断地注视前方信号及线路状态和机车仪表。在机车轰鸣声和运行呼啸声中，在杂乱无章的列车调度无线电话中，随时倾听有关行车的命令，辨别是否有运行中异常音响的存在，随时准备对意外突发事件作出应急反应。所以，他们的精神状态是处在比较紧张的状态下的。列车乘务人员并不轻松，在拥挤不堪的车厢里，夏季闷热而狭窄的环境中通行极其困难，扫地，到站、出场都是十分困难的，难免引起他们的焦虑。开车门晚了影响旅客上下，人多了关不上门危及安全。走路、劳动又要适应列车的晃动，还得提防随时有可能发生的紧急制动引起碰撞，还得经常提防歹徒作案。长途旅行，旅行精神病防不胜防。这一切都会使列车乘务人员处于比较紧张的状态下从事劳动。检车乘务人员在停车短短的几分钟、十几分钟内要匆匆而细致地检查车辆，如遇故障为了抢时间，更是分秒必争，直到终点或退乘之后才如释重负松了一口气。如果出乘前妻子、丈夫、孩子有些身体不适也会使他们惦念不已。这些快节奏的劳动，紧迫的时间性，远离家庭都会使他们处于一种焦虑状态。

6. 人际关系生疏

由于环境在短期内发生变化，列车在几小时内要经过十几个乃至几十个站区，几个分局甚至跨局运行。由于运行态势

以及各个不同岗位的需要,加之列车运行的时间紧迫性,很多问题往往一时不好理解。由于人际关系生疏,互不了解,易形成心理隔阂,有时发生冲突。列车乘务人员对变化莫测的旅客大多数是不熟悉的,对他们的心境、需求也不能充分的理解。旅客有些需求是合理而必要的,但又一时解决不了,或者不是列车本身所能解决的问题,不被旅客所理解和同情,甚至迁怒于列车乘务人员,因此容易出现一些人际关系紧张,甚至引起争吵。由于接触时间短和服务面广,难于作详细的沟通,常常影响双方的情绪,有碍于健康。

7. 巨大的社会效应

机车乘务人员的工作关系到人民生命财产的安危,社会效益巨大。列车乘务人员的工作好与坏也会给人民铁路带来良好的或者恶劣的影响,由于牵涉面广,信息传播迅速,常常会引起轰动效应。

三、乘务人员健康保健的重要性

1. 保护乘务人员的健康就是保证生产运输

乘务人员既然是运输生产的主力军,那么保护乘务人员的健康就至关重要。乘务人员身体健康与否直接影响到生产运输的质量。乘务人员具有强健的体质、正常的心态、良好的人际关系和社会自然环境的适应能力,那么这个乘务人员就能充分发挥他的智力、体力、技能和良好的应急能力。无疑对生产运输行车安全具有头等重大的作用。相反人际关系不好跟谁也合不来,在乘务组里跟人总是闹别扭,不能适应环境的变化,身体素质差,三天两头闹病,有点变化马上就承受不了,这样的人很难集中精力干好工作,往往力不从心。所以保护乘

务人员的身心健康就是保护生产力,就是对生产运输最大的保证。

2. 人体需要经常进行保健

人生活在自然界,经常受到环境影响,如气温高低湿燥,阳光、空气、声音和颜色等等都会对人体产生影响,随着这些条件的变化,人就应该采取相应的措施与自然条件的变化相适应,自然条件是不断的变化,人们只能被动地改变自己的小环境,力图达到适应和平衡。因此适应只是暂时的、相对的,不适应是绝对的、长期的,不适应就会对人体带来不良影响。因此健康时常受到威胁、健康状况在随时发生变化,因此要求人们必须经常地,随时地调整自己的心态、生理行为,建立一个良好的小环境,来适应不断变化着的大环境,以求人体与自然的平衡,而确保健康。由于人类在进步,科学在发展,工业不断地现代化,新的保健问题不断的出现。目前由于科学技术尚不十分发达,人力、物力、财力有限,还没有完全控制自然环境的能力,我们只能被动地加以适应。所以要求人们和医务工作者,要不断地研究健康保健问题,经常地科学地指导人们自觉地以自身行为最大限度的保护自身。

3. 乘务人员具有特殊的保健必要

由于工作特点,乘务人员受外界环境影响比较大,时间比较长,而且温、声、光、气的影响比较多,所以要结合他们的工作特点,采取相应的措施,防止或补救。夜班多,违反人的正常生物节律,目前还难以解决这一问题,但是我们应尽可能地从现在有条件解决他们的休息睡眠问题,从多方面综合因素试图减少这一矛盾。由于经常外出很少在家,家中劳动大部分由妻子承担,会引发一些家庭纠纷。因此从生活起居等一般人不算

作问题的事情,也成了必须调整适应的大事。所以对乘务人员应具有特殊的保健措施。

4. 关系到社会和家庭

乘务人员的身心健康不但与生产运输关系巨大,同时也涉及到全社会,从大卫生观点来看,医疗保健是全社会的事情,因此对乘务员的健康保健应该引起全社会的关注,起码引起我们全路的关注。年年进行对乘务人员的健康体检是其中的一大举措,但尚远远不够。需要对他们的住房、工资、待遇给予政策的倾斜。还需要解决他们生活中的实际困难以消除他们的后顾之忧。乘务人员身体健康与否,也会给家庭带来影响,如果乘务中发生病痛,会给车班沿途站区带来麻烦,引起家庭恐慌,如果发生某些严重疾病,会影响行车甚至危及行车安全,导致发生事故,给社会带来危害。安全生产关系到千家万户的幸福安宁。

四、健康的含义

什么是健康?一般人认为,躯体没有疾病就是健康,这不完全对。有人认为,胖是健康的标志,常常称为发福了,这正是适得其反;还有人说有钱难买老来瘦,似乎老人瘦就是健康。这些都是不科学的。那么什么是健康的正确含义呢?世界卫生组织(W. H. O)提出了新的概念。

健康人不仅仅是躯体没有病,而且还应有良好的心理状态和社会适应能力。这就是所谓现代三维立体健康观。如果一个人光有强壮的身体,但对社会环境不适应,这也看不惯,那也不顺心,一天总是牢骚满腹,对工作条件总是挑剔不称心,人际关系紧张和谁也合不来,这种状态也是不健康的表

现。猜疑心重,好嫉妒,遇事好发火,有事就承受不了,都是心理上不正常的表现。世界卫生组织对健康人应有的状态和行为作出了十条标准。

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分的紧张和疲劳。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

3. 善于休息、睡眠好。

4. 应变能力强、能够适应外界环境和各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,站立时、头、肩、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷、眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁、无龋齿、牙龈颜色正常、无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,有弹性。

以上是就一般性和普通性而言。每个人可根据自己实际情况逐一加以对照检查。所存在的问题,在以后各节中逐一介绍。

第二章 心理保健

人人都希望健康。但是以生物—心理—社会医学模式为指导的健康观,应该是既追求有健康的躯体,更应该追求有健康的心理。这是现代人追求健康的新意识。心理的健康,有助于躯体的健康,躯体的健康又是心理健康的基础。这两者是相辅相成,互相促进,共同发展的。应该强调的是心理健康是高层次的健康。那么怎样才算是健康心理的标志呢?

一、心理健康的标志

1. 从与常人相比较中判断是否心理健康主要通过别人和自我观察与大多数正常人相比较心理上有何异同。如情绪稳定、积极向上、没有不必要的紧张与恐慌,把主要精力用在工作学习和劳动方面。

2. 有安全感 对于自己所处的环境,不过分敏感、不疑神疑鬼、不要谁也信不着。总是有一种危机感、甚至有大祸临头的感觉,这些都是不健康心理的表现。

3. 正确评价自己 恰如其分地评估自己的优缺点,即要有自知之明,这是健康的标志。有责任感,深知自己对国家社会和家庭应负的责任。有正义感,并有较强的社会适应性。

4. 保持正常的人际关系 善于与别人交往,能得到大多数人的信任和欢迎。即所谓有“人缘”。

5. 人有积极和消极的情绪,多数时间应处于积极的情绪

之中,才有利于身心健康。消极情绪短暂,对人体影响较少,较轻。

6. 有健全的人格和完整的心理特性。

7. 行为正常和社会身份相符。

8. 生活目标切合实际,并有不断进取的理想和事业上的追求。

二、心理因素与健康

随着社会经济的发展,生产节奏的加快,价值观念的变革,人际关系的复杂化,再加上自然环境中的急剧变化,社会公害日益加重。现代医学认为:影响人类健康的危险因素,已由单纯的生物因素,发展为环境因素、个人行为因素、卫生服务因素和人类生物学因素四个方面。这些因素大多联合作用,形成广泛的刺激源,通过心理的中介作用,危害人的身心健康。人生活在社会环境中就会有各种各样的生理需求和社会需求,因此这种需求是否得到满足就会产生不同的情绪和情感。人的情绪和情感总是受人的社会生活方式、社会习俗和文化教养的影响和制约。当人们的需求欲望产生的时候,心理上就会出现不安与紧张。当需求得到满足,这种紧张情绪就消失。当需求得不到满足时,这种紧张情绪如果继续存在,则对机体产生影响。人的各种需求不断地产生和变化,及其是否得到满足导致人的情绪不断地发生变化。情绪有多种表现形式,根据情绪发生的速度、强度、连续性,把情绪分为激情、应激和心境三种状态,其中应激状态,对人的健康有着密切的关系。社会心理紧张刺激普遍存在,经过大脑评价后的情绪反应有积极和消极情绪反应之分。两种情绪,都会引起心理上的紧

张。但并非任何的心理紧张都会影响人的健康,而是与刺激的质和量,以及人体对心理刺激的易感性和抵抗力有关。根据上海张明园等对我国 10 个省 1000 多人进行社会心理调查,编制出正常中国人生活事件常规结果表。结果表明:丧偶达 110、父母、子女死亡、离婚分别为 96、102 和 65,夫妻感情破裂,性生活障碍分别为 60 和 37,出严重差错事故和受行政纪律处分分别为 42 和 40,患重病和外伤为 43,晋升、入党、入团均为 39,子女就业为 40,政治冲击为 51。同样的心理刺激的质和量,但由于易感性和抵抗力不同,而产生不同的影响。这取决于人的生理特性和心理特性,这两者除受遗传和先天素质的影响之外,还受后天文化教育、社会经济地位的作用。心身医学专家开展了大量的个体差异与心身关系的研究,发现不同年龄、性别、文化教育水平、健康状况、先天素质等等对相同刺激作出的反应也不同。女性较男性敏感的生活事件是丧偶、子女死亡、离婚;而男子则是生活困难、参军复员和邻居纠纷等等。

应激状态是出乎意料的紧张情况所引起的生理反应和认知过程。应激的情绪反应主要有焦虑、恐惧、抑郁和愤怒。可以相伴出现,也可互相转换。长时间持续存在,对人健康不利。生活经历和磨练坚强的意志,能够在一定程度上控制自己的情绪,学会善于适应应激状态,有利于健康。

(一)积极良好的情绪可以治病 一般认为,乐观、愉快的情绪,能够增强对疾病的抵抗力,对人体的健康起良好的作用。不少病人通过对自身的调节,保持良好的情绪,而使疾病治愈。神经系统是通过神经递质(如去甲肾上腺素、5 羟色胺)对免疫器官直接支配作用。如下丘脑损伤,可通过影响胸

腺功能,而使抗体产生减少。二是通过神经、内分泌激素起作用。如肾上腺皮质激素可使血中T细胞减少,还抑制B细胞。反过来一些激素及淋巴细胞,释放某些因子,而且作用于神经系统。正常状态下神经、内分泌系统、免疫系统互相调节,密切协作,而使机体处于健康状态。保持心情愉快对患病后痊愈是很重要的,良好的情绪有利于防癌。有的学者收集到近50年的资料,发现忧郁、焦虑、失望和难以解脱的悲伤等不良情绪,常常是癌症发生的“前奏”。情绪变化的时间大多数在发生癌症前1—2年。一位英国医生,对250例癌症病人,进行全面调查,在癌症发病前受过精神打击的有2/3。美国本松博士调查500例癌症病人,他们都有明显的精神创伤史。最近美国癌症协会的研究统计表明癌症患者可能自愈的约占1/10。其原因不是将癌细胞直接杀死,主要是病人体内环境的改变。由于情绪良好体内免疫力成倍增强,阻止了癌细胞的生长。所以良好的情绪,有利于正常的神经、内分泌、免疫系统的互相调节,提高机体免疫力,保持健康,防止疾病。良好的情绪可以防癌,还可以使已患癌者自愈。

(二)消极的情绪可以致病 消极的情绪引起人整体心理活动失去平衡、生理变化,而出现各种疾病。现代心理学家将精神紧张、恐惧、失望、忧愁、沮丧、愤怒、焦虑、压抑等统称为紧张情绪。紧张情绪而导致各种疾病,甚至引起死亡。紧张情绪会导致人的交感神经兴奋,释放大量去甲肾上腺素;肾上腺也分泌肾上腺素,导致心跳加快、血压升高。去甲肾上腺素、肾上腺素与皮质类固醇配合可增加血中的脂质,增加动脉粥样硬化的机会,持续紧张,在动脉硬化的基础上可以发生心肌梗塞或脑血栓形成。发脾气的时候,过量的肾上腺素和儿茶酚