

甘杏民 吉雅泰 编 段树华 审订 · 煤炭工业出版社



矿工卫生保健常识问答



R13

8

矿工卫生保健常识问答

甘杏民 吉雅泰 编 段树华 审订

煤炭工业出版社

B 189011

责任编辑：高峰

矿工卫生保健常识问答

甘杏民 吉雅泰 编 段树华 审订

煤炭工业出版社 出版

(北京安定门外和平北路16号)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

开本787×1092¹/₃₂

印张 4³/₄

字数 98 千字

印数1—20,620

1984年10月第1版

1984年10月第1次印刷

书号15035·2653 定价0.70元

编 者 的 话

在井下劳动和日常生活中，矿工常会遇到许多卫生保健问题。例如，坐罐笼下井时为什么会发生耳鸣？为什么要吃中班中饭？矿工三班倒时怎样睡好觉？等等。弄清楚这些道理，不仅能帮助矿工解决一些实际问题，还可以增长科学文化知识。随着我国煤炭工业的发展和矿工文化水平的提高，广大矿工更迫切需要了解这方面的新知识。

在基层医院工作期间，作者有机会同矿工研究、讨论他们遇到的上述问题。这本书就是在此基础上写成的，主要讲述矿工在工作、生活（衣、食、住等）、自我医疗和医药卫生等方面应知应会的常识。在编写过程中，注意做到知识性、实用性、普及性和趣味性相结合，力求篇幅短小，文字通俗，道理明白，使稍有文化的读者都能看得懂，用得上。但由于涉及的知识范围比较广，而编者的知识水平有限，本书中的缺点甚至错误实所难免，恳请读者批评指正。

本书中的前100例是甘杏民、吉雅泰合编，后100例则由甘吉民执笔。在编写过程中，得到刘忠生同志、刘广西同志、白云同志等以及阜新市科普作协的热情帮助。谨向所有关怀、支持本书编写工作的同志表示感谢！

目 录

乘罐笼时,为什么张开嘴可以避免耳鸣?	1
刚到井下,为什么眼睛要隔一会儿才能看清东西?	1
为什么要用上衣盖住矿灯线?	2
在井下为什么不能摘掉安全帽?	2
劳动时为什么必须戴防尘口罩?	3
应该怎样戴好口罩?	3
为什么在井下要养成用鼻子呼吸的习惯?	3
为什么不要在井下睡觉?	5
你知道人的力气是从哪里来的吗?	6
扛、担、抬重物时应注意什么?	7
经常弯腰劳动的矿工应注意什么?	7
紧急抢险时为什么力气特别大?	8
干重活时勒腰好吗?	9
为什么初次下井劳动后会感到肌肉酸痛?	10
为什么久坐的矿工应适当活动一下?	10
剧烈劳动后为什么不要马上坐下来休息?	10
放炮声为什么会把耳朵震聋?	11
井下的炮烟为什么呛人?	12
怎样急救触电的伤员?	13
你将要摔倒的时候怎么办?	13
为什么下井前不要饮酒?	14
用灌汽油的打火机点烟好吗?	15
为什么下井前不宜大量吸烟?	15

矿工长期在入井前或升井后大量吸烟，对身体
健康有什么危害呢？……………16

为什么有的矿工穿上新工作服以后身上刺痒？……………17

为什么矿工的衣服会烧坏？……………17

为什么不要穿着工作服回家？……………18

为什么要经常洗换工作服和衬衣？……………18

怎样清洗被汗潮湿的衣服？……………18

怎样清洗和保管胶布雨衣？……………19

为什么穿尼龙袜下井袜子特别臭？……………19

怎样穿胶靴才舒服？……………20

浆洗被褥好吗？……………20

为什么饿了以后肚子会咕噜咕噜地叫？……………22

人为什么能辨别苦辣酸甜？……………22

为什么要吃好早饭？……………23

为什么一定要吃班中饭？……………24

为什么不要蹲着吃班中饭？……………25

怎样保证矿工饮食的质量？……………25

为什么吃饭时不要狼吞虎咽或用汤泡饭？……………27

吃饭时被噎住了怎么办？……………28

暴饮暴食有什么害处？……………29

为什么吃得过咸会口渴？……………29

矿工吃多少食盐合适？……………30

矿工饮酒时应注意什么？……………30

喝醉了酒怎么办？……………32

热酸辣汤为什么能驱寒？……………32

饭后喝浓茶好吗？	33
为什么生熟食品要分开？	33
职工食堂的餐具为什么要消毒？	33
在矿工家庭里怎样注意饮食卫生？	34
带饭盒应该注意什么？	35
水开了久煮好吗？	36

上夜班会影响健康吗？	37
三班倒时怎么睡好觉？	37
上“连班”时怎么睡好觉？	39
倒班后长期缺觉对身体有什么影响？	39
为什么疲劳时容易打哈欠？	40
矿工疲劳后怎样休息好？	40
蒙头睡觉好吗？	41
梦魇、梦话和作梦是怎么回事？	42
打呼噜是怎么回事？	43
为什么睡觉咬牙？	43
睡觉时为什么流口水？	44
为什么“春困秋乏夏打盹”？	44
冬季室内的温度和湿度应该多少合适？	45
为什么常开窗户能保健康？	46
为什么休息室和家里要挂窗帘？	46
煤气中毒是怎样发生的？	47
一氧化碳气怎样使人中毒呢？	47

洗澡对健康有什么好处？	49
下班后洗澡应注意些什么？	50

洗澡掉头发是怎么回事？	51
洗澡时晕堂怎么办？	52
怎样才能把脸洗干净？	52
怎么洗净眼眶里的粉尘？	53
升井后为什么有黑眼屎？	53
怎么才能把手洗干净？	54
用汽油洗手好吗？	55
怎样选用肥皂？	56
肥皂、香皂与药皂有什么区别？	56
毛巾变硬怎么办？	57
能延长毛巾的使用期限吗？	58
为什么不要拔胡须？	59
留长指甲好吗？	59
为什么有的青年矿工头屑多？	60
为什么不要随地吐痰？	61
为什么痰不可吞？	62
为什么不要吐唾液？	62
为什么炉前工人一定要戴蓝色眼镜？	63
戴水晶眼镜能保养眼睛吗？	63
眼跳是怎么回事？	64
耳朵发热是不祥之兆吗？	64
打喷嚏是怎么回事？	64
打饱嗝是怎么回事？	65
呃逆是怎么回事？	66
口臭是怎么回事？	66
落枕是怎么回事？	67

“苦夏”是怎么回事？	67
汗为什么有咸味？	68
为什么体力劳动时容易出汗？	69
有些矿工特别爱出汗是怎么回事？	69
为什么出汗过多时不要马上大量喝水？	70
脚爱出汗怎么办？	70
为什么张嘴跑步会肚子痛？	71
为什么有的高温作业工人容易长痱子？怎样防治？	71
蹲久了腿脚为什么会发麻？	72
为什么蹲久了再站起来眼前冒金星？	73
腿为什么会抽筋？抽筋后怎么办？	73
为什么有的矿工手指会长肉刺？	74
矿工的手脚上为什么爱长茧子？	74
手脚打泡怎么办？	75
手脚为什么容易裂口？	75
崴脚是怎么回事？崴了脚怎么办？	76
怎样防治脚“鸡眼”？	77
跌打损伤后为什么不要乱揉？	78
矿工为什么要多晒太阳？	79
露天作业的矿工，冬季怎样防寒？	80
矿工还要进行体育锻炼吗？	80
三班倒的矿工怎样锻炼身体？	82
矿工患了腰痛病，怎样进行体疗呢？	83
为什么发烧的时候要多喝水？	84
为什么会水土不服？	85
为什么会晕车晕船？	86
中暑有哪些症状？	86

怎样防治冻伤？	87
你知道尿的颜色与疾病的关系吗？	88
你知道大便的颜色与疾病的关系吗？	89
为什么要留早晨的首次尿做化验？	89
为什么要空腹抽血？	89
献血会伤元气吗？	90
牙痛真的不算病吗？	92
电光性眼炎是怎么回事？	92
怎样防治红眼病？	93
怎么防治沙眼？	94
夜盲是怎么回事？	94
煤渣掉进眼里怎么办？	95
大脑炎是一种什么样的病？	95
怎么预防大脑炎？	96
怎样保护好心脏？	96
烧心怎么办？	97
怎样预防胃病？	98
胃溃疡为什么常在空腹时痛？	99
怎样预防夏季肠道传染病？	99
流感和感冒有区别吗？	101
怎样防治感冒和流感？	101
你知道风湿痛、风湿病、类风湿的区别吗？	102
怎样治疗寒腿病？	103
怎样预防外伤性关节炎？	104
为什么阴雨天关节炎容易发作？	105
闪腰是怎么回事？	105

坐骨神经痛是怎么回事？	106
腰肌劳损是怎么回事？	107
怎样预防腰腿痛？	107
拔火罐为什么能治病？	108
怎样治疗慢性腰背酸痛？	109
怎样防治肩周炎？	110
腱鞘炎是怎么回事？	110
怎样防治腱鞘炎？	110
下肢静脉曲张是怎么回事？	111
痤疮是怎么回事？	111
起风疙瘩是怎么回事？	112
“酒渣鼻”是怎么回事？	113
怎样防治股癣？	113
湿疹怎样治疗？	114
阴囊湿疹是怎么回事？	115
脚癣怎样治疗？	116
鼻子出血怎么办？	116
碰伤后皮肤为什么发青？	116
可以用土止血吗？	117
红布条能捆住“红线”吗？	117
挫伤了怎么办？	118
外伤后，怎样判断是否有骨折？	119
外伤骨折应该怎么急救？	119
为什么外伤后要及时处置？	120
发生外伤出血怎么办？	120
一旦发生脑震荡应该怎样处理？	121
尘肺是怎样发生的？	122

什么是矽肺?	123
怎样预防尘肺?	123
尘肺患者怎样过冬?	123
什么时候服药好?	125
用茶水服药好吗?	125
为什么用黄酒作药引?	126
下井前不宜服用哪些药物?	126
哪些药物不宜一起服用?	127
止痛片能治胃痛吗?	128
滥用止痛药为什么不好?	128
溃疡患者长期服用小苏打好吗?	129
患溃疡病时应忌服哪些药物?	129
怎样识别药物的有效期和失效期?	130
怎样保管好家庭常备药物?	131
什么样的药物不能再用?	132
怎样煎中药?	132
怎么自制药酒?	133
为什么不要滥用抗菌素?	134
为什么吃药前后要注意饮食?	135
患病要忌口吗?	136
红药水和碘酒能一起擦用吗?	137
伤口化脓为什么不能涂龙胆紫溶液?	137
外伤后, 什么情况下需要注射TAT?	138

乘罐笼时，为什么张开嘴可以避免耳鸣？

乘罐笼下井时，有人往往会出现耳鸣，听到“嗡嗡”的声音，这时张开嘴，耳鸣现象就没有，这是什么原因呢？

原来，在耳膜深处有一个空腔，叫中耳腔。还有一条耳咽管，连通中耳腔与鼻咽部的管道，它的作用是调节中耳与外界气压的平衡，维持耳朵的正常生理功能。耳咽管平时呈闭合状态，在吞咽或打哈欠时开放，空气经耳咽管进入中耳腔，使中耳内的气压与外界气压保持平衡。乘罐笼下井时，由于罐笼急剧下降，井筒内的空气压力也随之增大。这时如果闭嘴，耳膜后面的空腔（即中耳腔）内的气压小于外界气压，会引起耳膜受压内陷，也就出现耳鸣和耳内发胀的感觉。

这时把嘴张开，使空气进入耳咽管，耳腔内外的气压保持平衡，耳膜恢复正常，就不会再产生耳胀、嗡嗡作响的现象。所以，乘罐笼下井时，张开嘴可以避免耳鸣。

刚到井下，为什么眼睛要隔一会儿才能看清东西？

在井下，矿工都有这个体验：从井上亮处到井下暗处，眼前会一片漆黑，过一会儿，才慢慢看清楚巷道里面的东西。这并不是因为巷道里面一会儿黑一会儿亮，而是由于我们的眼睛从亮处到暗处有个变化的适应过程。

人的眼睛里有两种感光细胞，一种叫视椎细胞，另一种叫视杆细胞。这两种细胞各有所长，分工明确。视椎细胞善辨亮光，视杆细胞专接受暗弱光线。在井上亮处视椎细胞和视杆细胞的感光色素被分解，构成在新水平上的分解和合成的平衡，维持着亮光下的视觉。矿工来到井下暗处的最初几

分钟，视椎细胞的感光色素迅速合成，并开始活动，但由于视椎细胞对暗光不敏感，而对暗光敏感的视杆细胞的感光色素尚未充分再生，所以，暂时还看不清物体。随着感光色素的逐渐合成，视杆细胞的光敏感性也愈提高，几分钟后，感光色素基本完成合成过程，就能够接受暗光了。这时就能逐渐看清楚暗淡的东西。

在我们日常生活中也可遇到这种现象。比如，看电影时迟到，刚入场，眼前除银幕上的画面外，什么也看不清楚。过了一会儿，慢慢也就能看清过道、座排等东西。这用一句通俗的话来说，那就是人的眼睛从亮处到暗处有个变化的适应过程。

为什么要用上衣盖住矿灯线？

矿灯是矿工的亲密伙伴，在井下一时一刻也离不了它。矿工下井时，把矿灯戴在安全帽上，再穿工作服，将矿灯线用上衣盖住，你知道这是为什么吗？

矿灯的灯头与蓄电池(灯盒子)之间，用灯线连接。由于灯头在安全帽上，蓄电池挎在腰间，灯线会随着人体活动而摆动，有时妨碍工作。特别是井下采掘机械飞转不停，运输车辆往返频繁，采煤工作面支柱林立密布，如灯线裸露在外，很可能被机械或车辆挂住，万一人体被卷进去，就会造成事故。为了保证在井下工作安全，佩戴矿灯时，要用上衣将灯线盖住。

在井下为什么不能摘掉安全帽？

井下工人戴安全帽，是劳动保护的一项重要措施，在井下一刻也不能摘掉。

人的大脑是生命中枢所在，安全帽就是保护大脑的。在井下巷道和工作面上，上有顶板，两侧有帮。顶板的压力

大，随时都有煤块、岩石落下来，严重时还可能冒顶。戴着安全帽可以保护头部，防止顶板岩石落下来砸伤头部。

此外，安全帽上固定着矿灯。井下离开矿灯难走，矿灯和安全帽一样重要，所以矿工不要轻易摘掉安全帽。

劳动时为什么必须戴防尘口罩？

在井下的采煤和掘进过程中，会产生大量粉尘，飘浮在空间。这些有害的粉尘能被矿工吸入肺内，影响健康。

为了保护身体健康，在采掘工作面劳动的矿工，必须戴防尘口罩。因为劳动时，人体内新陈代谢旺盛，呼吸量增加，心跳加快。人在安静时每分钟呼吸14~16次，换气量达4~7升；但在从事剧烈劳动时，每分钟呼吸40~50次，每分钟换气量可达70~120升。劳动时呼吸又深又快，吸入和呼出的气流量大，这时单靠鼻孔呼吸是不够的，还得用口来帮助呼吸。在有害粉尘的环境中如不戴防尘口罩，这种口鼻兼用的呼吸方式对健康是有危害的。日久天长，会引起鼻炎、咽炎、气管炎或尘肺等疾病。

井下工人都有这样的体会：戴上口罩喘气总没有不戴时那么松快、舒畅。但是，这与不注意戴口罩对身体健康的影响和所引起疾病的痛苦相比较，那是微不足道的。况且这些不方便是完全可以克服的。现在，市场上供应的防尘口罩，不仅防尘效果好，且通透气性强，戴上对喘气影响不大。实验证明，如戴上防尘口罩，百分之九十五的粉尘都可以被挡住。所以，在采掘一线有粉尘的环境里作业的矿工，一定要戴防尘口罩，尽量避免有害粉尘进入体内。只有这样，才能保护身体健康。

应该怎样戴好口罩？

健康人戴口罩是为了保护自己；病人戴口罩是为了防

止疾病传染给别人；矿工在井下戴口罩是为了防止尘肺的发生。

戴口罩要注意下面四点：

一要保持清洁 每个人应该准备两个口罩，以便每天都能洗晒和替换；

二要分清口罩的正反面 不带时应将清洁的正面向内折叠包好，不要挂在脖子上。更不要带反面，因为口罩的反面向外，常有病菌、粉尘附着在上面。如果反戴，病菌和粉尘就会通过口鼻被吸进体内；

三戴口罩的部位要适当 戴口罩时应该把口鼻都盖住。有的矿工戴口罩，捂着嘴露出鼻子，变成了兜嘴，这起不到口罩的过滤作用；

四要选择合适口罩 按人的脸型，以能全部盖住口鼻而有余才合适。

一般的防病口罩厚度是6~8层纱布，约百分之九十的病菌能被挡住。矿工戴的防尘口罩，是劳保部门发给的，坚持戴好，可防尘百分之九十五，既不闷气，又能保护身体健康。

为什么在井下要养成用鼻子呼吸的习惯？

有些矿工在井下干活时，乐于用嘴呼吸，这是一种不卫生的习惯。

我们知道，人的鼻腔长得弯弯曲曲，鼻孔里生有许多鼻毛，可以阻挡比较大一点的粉尘进入呼吸道。再有，鼻腔粘膜能分泌一层稀薄的粘液。如果鼻毛未能阻挡住较小的粉尘，当它们经过鼻腔时会被粘液粘住，直到把它们排出呼吸道。这样就能避免或减少粉尘被吸到肺里的机会，预防尘肺病。

为什么不要在井下睡觉？

采煤机或装岩机发生了机械故障，维修工人在抢修时，往往有些年青的采掘工人就坐在工作面或背风的三角区睡起觉来。这是绝对不允许的，既不安全，又容易受凉得病。

井下工作面的工作环境复杂，自然条件变化多端，如果睡觉，就发现不了可能出现的意外情况，如三角区背风处有瓦斯；顶板在放炮的震动下容易冒顶、落石；井下机器多，睡熟后伸胳膊蹬腿都容易碰到机器上，造成人身事故。

此外，井下睡觉容易得病。平时我们身体总是暖和的，体温大约 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，一切生理活动都比较正常。在井下睡着后，全身各器官的活动大都降低，血液流动较慢，运送到体内各处的养料也少，体温也比干活时低。在这种情况下，遇到井下的凉风刺激，就容易闹病。身体最怕凉的地方是肚子，因肚子不象别的地方有肉有骨头，它同空间只隔了一层肚皮。肚子着了凉，胃肠受到刺激后就会一阵阵加紧收缩，它上面的神经就象抽筋一样时紧时松，胃肠蠕动加快，人就觉得肚子痛。由于胃肠猛烈收缩，蠕动加强，吃下去的食物消化不了，就连渣带水一起赶下来，肚子就会咕噜地叫，结果人就拉稀了。在井下受凉或拉稀之后，身体虚弱，人的肌体抵抗力也降低，这时暗藏在身体各处的病菌就趁机兴风作浪。比如隐藏在鼻子和嗓子里的病菌、病毒捣起乱来，就会使鼻子肿痛、不通气、流鼻涕，嗓子红肿、发生扁桃体炎，咳嗽、发烧、吐黄痰，引起上呼吸道感染。如不及时治疗，还可引起气管炎、肺炎等严重疾病。由于上呼吸道感染，发生扁桃体炎、副鼻窦炎，这时肌体抵抗力差，一种A型溶血性链球菌会乘机而入，使人体产生一种变态反应，继而可引起风湿性关节炎。此外，由于井下寒凉、潮湿的刺激，使人