

科学与卫生

15分钟讲演资料

高温作业工人的飲料問題

吳振球

天气一天天的热起来了，有些工业生产的工作場所，特别是煉鋼厂、軋鋼厂、金屬冶煉厂、玻璃厂、搪瓷厂、印染厂、橡膠厂以及建筑工地等地方，由于金屬、玻璃等东西的熔化，温度很高，机器轉动的时候也会放出大量的热量，工地上有强烈太阳光的照射，因此这些車間或工地上的温度都是相当高的。解放几年来，各工厂在党、政的领导和工会的帮助下，对于高温車間曾采取了一系列的通风、隔热等降温措施，并且也收到了一定的效果。但是，保护高温作业工人的健康，不能單單的看做增加降温設備就算了。当然，采取隔热通风等方法，減低車間里的高温是很重要的，可是，除了这些以外，对于工人的飲料，也是一个重要的問題。因为在高温下劳动的工人，为了排出身体里多余的热量，必然会出很多的汗，汗出得多，身体里的水分当然就消耗得多。这样，由于水分的不足，血液就会变濃，使血液循环发生障碍，因此会妨碍身体里养料的吸收和廢物的排泄，同时也影响了体温的調节。有人曾經做过实验，在高温环境中劳动，每人在每班八小时中大約要失去10磅

左右的水分。大家想一想，在这种情况下，假使不及时的补充足够的飲料，将会发生怎样的后果呢？肯定的說，那就一定会危害工人的健康，发生中暑昏倒等事故。因此，高温作业工人的飲料問題，也是一件很重要的事情。

那么，高温作业的工人应该喝些什么飲料呢？要了解这个问题，我們首先要知道，汗里面究竟有些什么东西，然后可以知道需要补充些什么。一般說来，汗里面除了水分以外，还有少量的鹽分。这些鹽分是我們身体細胞和組織里所不能缺少的，假使缺少了它，不但会感到胃口不好，精神不振，容易疲劳，甚至会发生抽筋或者昏倒的现象。所以在高温作业中的工人，不能單單喝些白开水，而是要喝鹽开水。根据苏联專家車尔尼柯夫的说法，喝鹽开水不但比喝白开水容易解渴，而且还能适当的减少汗水的分泌。这种鹽开水的配法很簡單，在200斤的开水里加1斤燒小菜用的鹽，也就是說在开水里加千分之五的食鹽。

另外，有些工厂采用了一种“含鹽清涼飲料”。这种飲料里面的成分，根据北京市卫生防疫站的配方是这样的，里面有：食鹽四克，檸檬酸十分之六克，糖精千分之四十五克，香料象香蕉油或者橘子油两滴到三滴，开水加到1000西西。这种飲料中除了含有一定量的鹽分以外，有檸檬酸可以起調味和促进胃液分泌的作用，还有适当分量的糖精和香料，所以味道很好，如果不用檸檬酸，可以用烏梅来代替，因为烏梅里面也是含有檸檬酸的，并且价錢便宜，味道也很好，通常在100西西的飲料里，大約可以加烏梅一克。高温作业的工人除了要多喝些鹽开水或者是“含鹽清涼飲料”以外，还可以喝些綠茶。綠茶中有一种成分叫咖啡硷，它对消除疲劳有一定的作用，而且

綠茶中还含有相当量的丙种維生素，所以高温作业的工人喝些綠茶是有好处的。在苏联就特別提倡用綠茶来作为含鹽飲料以外的一种主要輔助飲料。

除了以上所說的鹽开水、“含鹽清涼飲料”、綠茶等以外，有些工厂中还特別預备了“鹽汽水”或藜苳湯、“保健湯”等类的飲料。藜苳湯不但可以解渴，还可以补充一种叫做乙种維生素的养分；有时也可以煮成一种比較稀的藜苳粥。所謂“保健湯”就是用番茄、洋山芋或者加些牛肉等所燒成的一种鹹味的湯，不但味道好，营养也丰富。

另外，有些工厂用一种“鹽汽水片”来作为清涼解渴剂。这种鹽汽水片也是很好的，吃的时候，可以把它化在开水里，或者吞了片子以后再喝开水。千万不要光吃鹽汽水片而不喝开水，或者开水喝得很少。因为單單的把鹽汽水片干吞下去，有时反而会引起噁心、嘔吐等不舒服的症狀，这一点大家也是要注意的。

現在我們知道了，高温作业的工人可以喝的飲料是很多的。那么究竟要喝多少呢？这就要看工人在劳动过程中出汗的多少来决定。譬如在劳动强度大，工作場所温度高的工人，由于汗出得多，喝的飲料就要多一些；又象新工人对工作場所环境的适应能力，一般比老工人差，因此新工人喝的飲料也就要比老工人多一些。通常一个高温作业的工人，在八小时的劳动过程中，平均要喝八磅到十磅的飲料才够身体的需要。同时，渴的时候还要注意喝得不均，不要一下子觉得口渴就接連喝上好几大杯，不觉得口渴就接連几小时一杯也不喝，这样的喝法是很不好的。因为一下子喝得太多，不但不能达到調节体温的作用，相反的，可以造成对身体的一种額外负担，或者过度

的冲淡了胃液，引起消化不良；假使接连几小时不喝，身体里损失的鹽分就不能及时的得到补充，更会影响到身体的健康。所以，在高温作业中的工人不但要喝足够的飲料，还要养成定时喝适当飲料的习惯。

这里还有一个問題要注意的，就是这些飲料一定要用开水来做，万不可以用生水来做或者在开水配好以后再掺生水，免得被病菌污染而引起腸傳染病。同时，放飲料的器具也要注意卫生。象鉛皮桶、鉄皮桶，容易生鏽，飲料放久了，可能会变质，最好不要用；木桶又洗不干淨，会把飲料弄髒，也不好；假使把飲料放在沒有盖子的缸中或者罐中，叫工人同志自己用杯子或者杓子去舀來喝就更不卫生。那怎么办呢？最好的办法，就是把飲料放在有水龙头的搪瓷水桶里或者是鋼精一类的水桶里，这样，工人同志可以把杯子放在水龙头下，只要一开龙头，飲料就流出来了，既方便又卫生。

总的講起来，高温作业工人的飲料問題，是值得注意的一件事。我們不能單單满足于通风降温这一类措施，而忽略了这个花钱不多但和工人健康有直接关系的飲料問題——特别是多样化的飲料問題。