

国家中医药管理局中医药文化建设与
科学普及专家委员会办公室

推荐读物

护士健康 枕边书

胡广芹 陆小左◎主编

送给您身边“白衣天使”
——护士朋友的贴心关爱

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



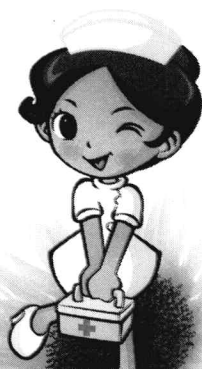
国家中医药管理局中医药文化建设与
科学普及专家委员会办公室

推荐读物

护士健康 枕边书

胡广芹 陆小左◎主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



图书在版编目(CIP)数据

护士健康枕边书 / 胡广芹, 陆小左主编. —北京:
中国中医药出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5132-0409-5

I. ①护… II. ①胡… ②陆… III. ①护士-保健-
基本知识 IV. ①R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 056301 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 889×1194 1/32 印张 8.5 字数 207 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-0409-5

*

定价 28.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/

写在前面的话

护士是医疗从业者中最大的一个职业群体，人们常把护士称作白衣天使。她们纯洁美丽，给病人带来希望，减轻痛苦。但护士的工作又是由大量平凡、琐碎、繁重、重复的内容组成，专业的发展、知识的更新、事业的竞争紧迫感及“三班倒”的工作性质使得护士们的身心健康受到威胁。

如何在关爱病人的同时，注意自身的心理和生理健康，摆脱亚健康的烦恼，已经成为护士应该注意的重要问题。护理工作要求护士爱病人，但护士也不要忘记爱护关心自己。

本书是送给护士朋友的贴心关爱，希望每一位护士都能文雅、健康、稳重，有朝气，准确、轻柔和敏捷地完成每天的工作，落落大方，处处得体，将微笑带给病人，将健康带给全世界。

作者

2011年2月

什么是健康 /2

什么是“亚健康” /2

“亚健康”有哪些表现 /3

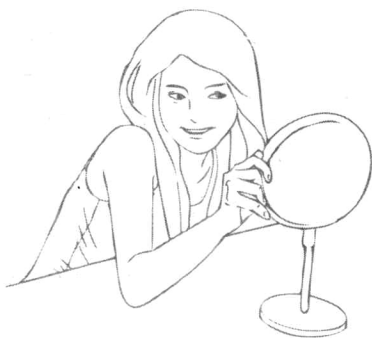
一、躯体“亚健康”状态 /3

二、心理“亚健康”状态 /4

护士“亚健康”状态的成因 /6

“亚健康”自我测评 /8

“亚健康”的防护 /9



13 护士饮食保健



食物金字塔 /14

护士日常饮食常识 /14

推荐给护士的饮水之道 /18

推荐给护士的五谷杂粮 /20

一、大米 /20

二、小米 /20

三、大豆 /22

四、绿豆 /22

推荐给护士的蔬菜 /23

一、芥菜 /23

二、番茄 /23

三、银耳 /24

四、丝瓜 /24

五、萝卜 /25

六、百合 /26

推荐给护士的肉类 /26

一、鲤鱼 /26

二、鹌鹑蛋 /26

三、鸭肉 /27

四、甲鱼 /27

推荐给护士的果品 /28

一、西瓜 /28

二、猕猴桃 /28

三、梨 /29

四、香蕉 /29

五、木瓜 /30

六、橙子 /31

七、芒果 /31

八、山楂 /32

九、苹果 /32



十、大枣 /33

十一、核桃 /34

十二、杏仁 /34

推荐给护士的饮品 /35

一、茶 /35

二、蜂蜜 /39

三、酒 /40

四、酸奶 /41

推荐给护士的药膳 /42

一、阴虚质膳食养生 /45

二、气虚质膳食养生 /47

三、阳虚质膳食养生 /49

四、血瘀质膳食养生 /51

五、气郁质膳食养生 /52

六、湿热质膳食养生 /53

七、特禀质膳食养生 /55



57

护士运动保健



护士日常运动常识 /58

护士常练养肾功 /60

美体健身太极拳 /62

快走慢跑皆相宜 /63

游泳游出健康来 /64

骑自行车锻炼吧 /67

护士健康运动小动作 /69

健美健脑甩手操 /72

养花怡情又养生 /72

旅游健身又调心 /73

简单实惠洗洗澡 /75



护士健康枕边书

77

护士心理保健

- 护士常见心理问题 /78
- 好心情让你更美丽 /79
- 情志调节有妙法 /79
- 哭也一天, 笑也一天 /80
- 护士应拥有阳光心态 /81
- 忍耐一会儿再发怒 /82
- 平衡心理的方法 /83
- 缓解压力的方法 /85

面部美容, 秀发护理 /88

- 一、面部美容 /88
- 二、呵护朱唇 /89
- 三、秀发护理 /89

滋润手脚与躯体 /90

丰胸健乳 /91

- 一、乳房健美——食疗 /91
- 二、乳房健美——按摩 /92
- 三、乳房健美——体育锻炼 /92
- 四、护士胸部健美操 /93

服饰搭配 /95

节食减肥 /97

- 一、具体措施 /98
- 二、女性节食“一至七模式” /99

睡眠美容 /100

87

护士美容保健



103 简易中医保健



足疗 /104
刮痧 /108
走罐 /111
留罐 /112
耳穴保健 /114
艾灸 /115



疲劳综合征 /120
颈椎病 /125
肩周炎 /133
腰椎病 /140
腰扭伤 /147
失眠 /151
神经衰弱 /158
冠心病 /165
高血压 /172
鼻炎 /179
咽炎 /183
干眼症 /188
感冒 /192
胃病 /197
便秘 /202
下肢静脉曲张 /208
乳腺增生 /213
卵巢囊肿 /216
月经不调 /220
阴道干涩症 /226
性冷淡 /229
更年期综合征 /235
抑郁症 /240
洁癖 /246

119

常见病
预防保健





护士保健与“亚健康”

护士是高压力的职业，护理工作既是繁重的体力劳动，又是紧张的脑力劳动，极易导致身心的疲劳。调查显示，护士是容易出现“亚健康”状态的主要人群之一。因此，为了护士的自身健康，让我们一起重温什么是“健康”，什么是“亚健康”，以便能判断一下自己是否处于亚健康状态吧。



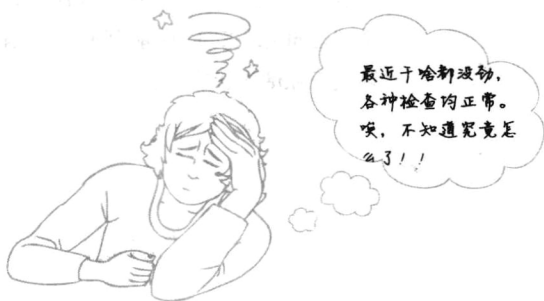
什么是健康

1998年5月，WHO将健康定义为：“健康是身体、智力、精神和社会完好的一种不断变动的状态，而不是指没有患病或身体虚弱。”因此，健康是人体的一种状态。在这种状态下人体查不出任何疾病，其各种生理参数都稳定地处在正常范围以内，对外部环境的正常变化有良好的适应能力。健康状态不单是躯体的完好，也包括智力、精神的健全和社会适应能力的内容。

而中医学的健康观则可简单概括为四个字——阴平阳秘。

什么是“亚健康”

“亚健康”是指非病又非健康状态，是人体介于健康与疾病之间的边缘状态，虽无器质性病变，但有自我感觉的功能性改变。换言之，就是人们常说的“自己很难受只有自己知道，医生检查不出病”的那种状态。调查显示，护士是容易出现“亚健康”状态的主要群体之一。



可以说，亚健康正是处于健康与生病两者之间的过渡状态。机体虽无器质性病变，但却出现活力降低、生理功能和代谢过程失调、适应能力不同程度减退。这既不是完全健康，又尚未达到疾病的程度。国外称“亚健康”状态为“机体第

三状态”或“灰色状态”，国内有学者将处于这种状态的人称为“半健康人”。

“亚健康”是一种临界状态，处于“亚健康”状态的人若不能得到及时的纠正，很容易引起心身疾病，如心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降等。



“亚健康”有哪些表现

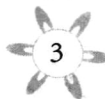
概括而言，“亚健康”状态的典型表现，可以从躯体“亚健康”和心理“亚健康”来进行简单分类。

一、躯体“亚健康”状态

躯体处于“亚健康”状态最典型的表现就是全身疲劳。正常状态下，人体也会感觉疲劳，比如登山远行，大量运动健身过后，都会感到心率加快，全身出汗，甚至肌肉酸疼，有人形容“两条腿像灌了铅一样”。但这种疲劳称为生理性疲劳，通过深呼吸调整，休息按摩或睡上一觉，伸个懒腰以后，会惊奇地发现疲劳不见了，而且身体会非常有活力。而处于“亚健康”状态的躯体疲劳，也会感到乏力和困倦，但从心里感觉体力不支，变得动也不想动，哪怕轻松的调整运动如散步等都不想做，想睡睡不着，动又懒得动，永远是睡眠惺忪的样子。“亚健康”状态的疲劳程度因人而异，有的轻一些，有的重一些，经常变化，共同的特征是通过普通的休息和睡眠无法消除，甚至有日益加重的趋势。

“亚健康”人群的躯体症状表现最常见的是以下 18 种：

1. “将军肚”早现。30 ~ 50 岁的人大腹便便，多有高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病等疾病。
2. 脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落，这是工作压力大、精神紧张所致。
3. 频频去洗手间。如果你的年龄在 30 ~ 40 岁之间，排泄次数超过正常人，说明消化系统和泌尿系统开始衰退。





4. 性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛，性欲减退或男子阳痿，女子过早闭经，都是身体整体衰退的第一信号。

5. 男士早早出现眼袋，女士早早出现皱纹。

6. 有些人感到头皮发紧，有些人抱怨提笔忘字。

7. 有些人会感觉腰酸背痛，有些人感觉颈部肌肉紧张。

8. 有些人一入睡就噩梦缠身，有些人辗转反侧，彻夜失眠。

9. 易感冒。经常自汗、盗汗，出虚汗，自己稍不注意就感冒。

10. 舌尖发红，舌苔厚腻，口苦，咽干，大便干燥，小便少色黄等。

11. 面色无华，憔悴，双目周围，特别是眼下灰暗发青。

12. 有些中老年妇女，晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。

13. 指甲出现卷缩、月痕不齐、甲面白点等。

14. 妇女在月经前两三天，四肢发胀，胸部胀满，胸胁窜痛，妇科检查无特殊异常。

15. 常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感，吃生冷干硬食物常感胃部不适，口中黏滞不爽。胃部、食道等检查无占位性病变。

16. 下午体温常常为 $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，手足心热、口干、全身倦怠无力，体格检查无明显原因。

17. 平时视力正常，突感视力下降（非眼镜度数不适），且伴有目胀、头疼，到医院检查无颅内占位性病变。

18. 经常感觉疲劳，休息后也不能缓解。

二、心理“亚健康”状态

人的心理活动非常复杂，内部和外界的许多因素都可以影响心理状态，谁也不敢说一个人的心理永远处于健康状态。在“亚健康”状态下，心理问题最常见的表现是：

1. 记忆力下降非常明显，在关键场合脑子会一瞬间空白，词不达意却还抱怨别人不理解，对自己以前非常熟悉的



朋友的名字也会忘记，经常下达前后矛盾的指示。

2. 心算能力越来越差。

3. 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

4. 注意力不集中，想做事时不明原因地走神，脑子里想东想西，精神难以集中。

5. 烦躁不安，坐卧不宁，站着累，坐着也累，听见任何响动都会烦躁，总有吵架的冲动。

6. 心神不定，焦虑万分，对任何以前很容易处理的问题现在都没有把握，眉头紧皱，若有所思，担心马上会大难临头。

7. 睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。

8. 看什么都不顺眼，烦躁，动辄发火。

9. 处于敏感紧张状态，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。

10. 为自己的生命常规被扰乱而不高兴，总想恢复原状。对已做完的事、已想明白的问题会反复思考和检查，而自己又为这种反复而苦恼。

11. 身上有某种不适或疼痛，却查不出问题，但仍不放心，总想着这件事。

12. 很烦恼，但不一定知道为何烦恼；做其他事常常不能分散对烦恼的注意，也就是说烦恼好像摆脱不了。

13. 情绪低落、心情沉重，整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。

14. 恐惧心理，害怕和同事、朋友、亲人交流，更不用说陌生人，见到领导心跳加速，满脸通红，有些人用猛吃东西安慰自己，也有人用逃避的方式麻痹自己。

15. 易于疲乏，或无明显原因感到精力不足，体力不支。

16. 怕与人交往，厌恶人多，在他人面前无自信心，感到紧张或不自在。





17. 反应迟钝，对新鲜的事物不接受，身体的灵活性下降，判断能力也受到影响，任何事情会比以前慢一拍。

18. 心情不好时就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。

19. 强烈的妒忌心理，对谁都不服，即使当面迫于环境勉强欢笑，背后会用最恶毒的语言发泄不满。

20. 觉得别人都不好，别人都不理解你，都在嘲笑你或和你作对。事过之后能有所察觉，似乎自己太多事了，钻了牛角尖。

心理“亚健康”是随着个体的身体状况，个性人格，所处的时间、地点、条件、环境、事件等多重因素的变化而不断变化的。正常人有自我调整心理的能力，对变化的环境不断调整应对方案，碰到倒霉的事情通过苦笑、自嘲的方式来发泄，面对压力反而更能激发斗志。

心理“亚健康”状态极为普遍，各种现实的矛盾和冲突都可能引起心理变化，在当今社会，心理“亚健康”状态是不可以也不可能回避的问题。

护士“亚健康”状态的成因

知道了“亚健康”状态的表现，我们还应该了解“亚健康”状态形成的原因。护理工作是高压力的工作，护士的职责是促进和维护人们的身心健康，护士工作既有繁重的体力劳动，又有紧张的脑力劳动。繁重的工作量，病人对护理工作的不理解，工作中的误解，成就感和价值感的缺乏，都容易使护理人员缺乏精神上的支持，使心理承受能力下降，导致“亚健康”状态的出现。概括而言，护士“亚健康”状态形成的常见原因有：

1. “三班倒”打乱正常生活规律

护士由于长期“三班倒”，起居无规律、作息不正常是



普遍现象。人体生理周期被打乱，会表现出烦躁、不安、情绪不稳、易激动等。再加上工作和生活的负荷重、节奏快，缺乏休息和睡眠，极易产生疲劳。

2. 饮食不合理

由于工作紧张，加之病人时有突发情况，导致护士一日三餐不规律，加之有些护士饮食有偏好，喜食高脂肪、高热量、低纤维、高盐的饮食，营养不均衡可造成营养不良或营养过剩。无论机体摄入热量过多或营养缺乏，都可导致机体功能失调。

3. 缺乏锻炼，过度疲劳

护士日常生活无规律，体育锻炼缺乏已经成为一种普遍的生活方式。过度疲劳容易造成精力、体力透支。加之竞争的日趋激烈，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。

4. 心理失衡

高度激烈的竞争，错综复杂的医患关系，使人思虑过度，不仅会导致护士睡眠不良，甚至会影响神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能，使身体处于“亚健康”状态。

5. 环境因素

麻醉药物、消毒剂、化学药品的使用，以及病人痛苦的氛围等都会对护士的生理和心理产生影响，感到不适。

6. 性生活失调

性学专家通过研究发现，性爱是天然的镇静剂、镇痛剂，能够提高免疫系统的功能，增加激素分泌，使人保持年轻状态。护士由于“三班倒”、劳累等原因容易使性生活失调，导致出现“亚健康”状态。

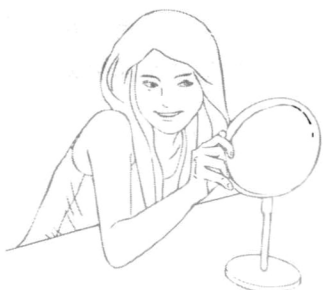




“亚健康”自我测评

可采用如下的评分法进行自我测评，判断自己是否处于“亚健康”状态：

1. 早上起床时，常有较多的头发掉落。（5分）
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。（3分）
3. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且近些天来，经常出现这种情况。（10分）
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。（5分）
5. 不想面对同事和上司，有自闭症趋势。（5分）
6. 工作效率下降，上司已对你不满。（5分）
7. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短。（10分）
8. 工作情绪始终无法高涨。最令人不解的是无名的火气很大，但又没有精力发作。（5分）
9. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常味同嚼蜡。（5分）
10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。（5分）
11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息身心。（5分）
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。（2分）
13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。（10分）



14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。（10分）

15. 感觉免疫力在下降，春秋季节流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。（5分）