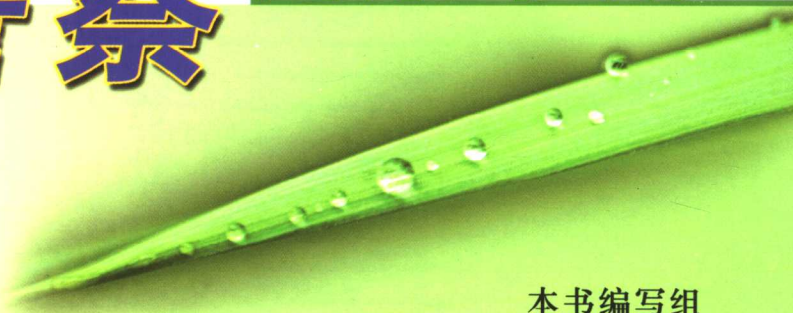


职业健康系列丛书

警察健康手册

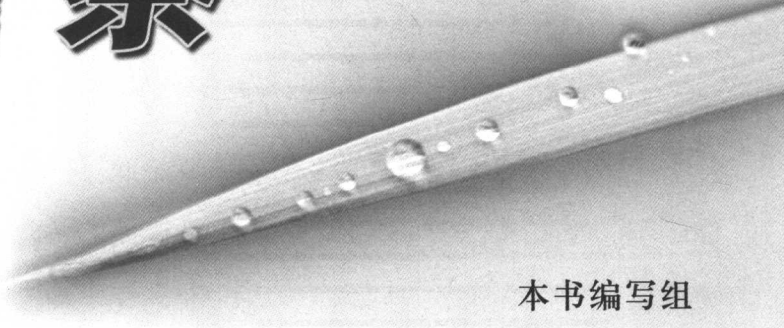


本书编写组

中国医药科技出版社

职业健康系列丛书

警察健康手册



本书编写组

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

警察健康手册 / 《警察健康手册》编写组编写. —北京: 中国医药科技出版社, 2006.3

(职业健康系列丛书)

ISBN 7-5067-3379-X

I. 警… II. 警… III. 警察-保健-手册 IV. R135-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 018288 号

责任编辑: 范志霞 杜丛之

责任校对: 所 飞 版式设计: 王启明

出版者: 中国医药科技出版社

北京市海淀区文慧园北路甲 22 号 邮编: 100088

印刷者: 北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本: 890 × 1240 1/32 印张: 10.25 字数: 240 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5067-3379-X / R·2801

印 数: 1 ~ 6000 册 定价: 22.00 元

《警察健康手册》编委会

编委会主任：陈昌文

编 委 会：陈昌文 范存义 郭晓宾
黄新宇 刘从明 所 飞
杨鑫辉 叶新山 张振声
张学光 张凤阁 朱恒鑫

前言

警察是一种特殊的社会职业，担负着维护国家安全、维护社会治安秩序稳定的重任，是社会稳定、人民安居乐业的中流砥柱，给外界永远以“勇敢者”、“保护神”、“无所不能”、“无所畏惧”的形象。可事实上，光荣与艰难、权利与义务、尊严与付出往往是并存的。警察的工作性质具有高应激、高对抗、高危险特点，这使他们长期处于一种紧张的状态中，身心俱疲，健康受到极大损害。据有关调查显示，在和平年代，公安工作已经成为仅次于矿工的最危险的职业之一。新中国成立以来，全国公安机关共有 9000 多名警察牺牲，十几万名警察负伤。特别是近 20 年来，全国因公牺牲的警察达 6000 余人、负伤 10 万余人。据有关部门统计，在中国人均寿命已经超过 70 岁的今天，一线警察的寿命却只有 48 岁，职业的特殊性使他们面临了许多常人难以想象的压力。

警察的健康状况与社会的安定、人民的生活息息相关。人们常说：“身体是革命的本钱”。然而目前，作为警察“革命本钱”的身体与他们所承担的重任极其不相称。警察为保一方平安，经常舍小家顾大家超负荷“连轴转”。高强度的工作使许多警察患上了各种身心疾病，更有不少人身体被摧垮。近几年来警察过劳死、猝死的事件屡屡发生，已充分说明了目前我国警察的健康状况很不理想。据分析，造成此状况的原因包括：大多数警察在工作上自我要求高、压力大，长期处于紧张

疲劳状态，导致机体功能紊乱、营养结构失衡等。

长期处于高度职业压力之下，不仅让一些警察身体健康受到巨大伤害，而且心理健康状况也令人担忧。据有关专家对广东省的广州、佛山和云浮三个城市的在职警察 678 人的心理健康情况进行的调查显示，警察的心理健康水平令人担忧，各种心理问题的比例比较高。

警察心理健康状况直接关系到警察素质和战斗力的提高。警察健康状况迫切要求加强对警察进行健康教育，唤起警察的自我健康保护意识。因此，使警察树立心理健康理念，掌握心理保健方法与技巧，提升心理健康水平成为社会各界、特别是公安机关领导与公安学界关注的重点。

基于以上认识和考虑，我们编写了《警察健康手册》一书。本书针对警察的工作特点，从警察的健康现状、常患病症的防治、常见心理疾病的防治、日常保健、健康教育等方面全方位地作了介绍。内容详尽，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。本书的另一大特点是充分注意到了警察群体的心理健康状况，就目前社会各界比较关注的警察群体的心理健康状况给予了充分重视，单独划出篇幅，深入、全面、多层面地论述了警察心理健康的保健及一系列心理疾病的防治。这对公安民警来说是一大福音。我们期望广大警察同志通过阅读此书更加关爱自己，热爱生活，珍惜健康和生命，增强在面临健康问题时的自我选择和决断能力。

由于时间较为紧迫，本书在内容和体例上的某些缺陷、不当甚至错误之处，恳请广大警察多提宝贵意见。本书在编写过程中，参考了有关资料，在此谨致谢忱。

编 者

2006 年 3 月

目 录

前 言

第一章 警察健康及其重要性

第一节 我国警察健康现状调查	(3)
一、警察健康状况	(3)
二、警察健康忧思录	(6)
第二节 警察健康的标准	(7)
一、健康的定义	(7)
二、警察健康标准	(9)
三、警察健康自测	(12)
第三节 警察健康的重要性	(21)
一、警察健康与社会安全	(21)
二、警察健康与家庭幸福	(22)

第二章 警察亚健康及其防治

第一节 警察亚健康	(25)
一、亚健康概述	(25)
二、警察亚健康人数众多的原因	(32)
三、警察了解亚健康状态的意义	(33)
第二节 警察常见亚健康综合征及其危害	(34)

一、警察亚健康状态常见症状	(34)
二、警察常见亚健康综合征	(36)
第三节 警察亚健康状态的自我测评	(38)
一、警察生理亚健康状态的自测	(38)
二、警察心理亚健康状态的自测	(39)
第四节 警察亚健康状态的防治	(42)
一、养成良好的生活习惯	(42)
二、全面而合理的膳食	(47)
三、心理养生	(60)
四、推拿按摩与物理疗法	(63)

第三章 影响各警种健康的常见因素

第一节 影响刑侦警察健康的常见因素	(69)
一、高压工作压力	(69)
二、饮食无规律	(70)
三、心理障碍	(70)
第二节 影响治安警察健康的常见因素	(72)
一、工作繁杂	(72)
二、心理问题	(73)
第三节 影响交通警察健康的常见因素	(73)
一、空气污染	(74)
二、高温	(74)
三、噪音	(75)
四、其他	(76)
第四节 影响监狱警察健康的常见因素	(77)
一、工作环境封闭	(77)
二、职业特殊性	(78)

第五节 影响武装警察健康的常见因素	(80)
一、训练损伤	(81)
二、工作、执勤环境特殊	(82)

第四章 警察“职业病”的防治

第一节 颈椎病的防治	(85)
一、颈椎病的常见症状	(85)
二、颈椎病的发病原因	(86)
三、颈椎病的预防知识	(87)
四、颈椎病的治疗原则及方法	(88)
五、颈椎病的日常禁忌	(88)
第二节 腰椎间盘突出症的防治	(89)
一、腰椎间盘突出症的常见症状	(89)
二、腰椎间盘突出症的病因	(90)
三、腰椎间盘突出症的预防知识	(90)
四、腰椎间盘突出症的治疗原则及方法	(91)
五、腰椎间盘突出症的日常禁忌	(94)
第三节 胃、十二指肠溃疡的防治	(95)
一、胃、十二指肠溃疡的常见症状	(95)
二、胃、十二指肠溃疡的病因	(96)
三、胃、十二指肠溃疡的预防知识	(97)
四、胃、十二指肠溃疡的治疗原则及方法	(98)
五、胃、十二指肠溃疡的日常禁忌	(101)
第四节 下肢静脉曲张的防治	(102)
一、下肢静脉曲张的常见症状	(102)
二、下肢静脉曲张的发病原因	(103)
三、下肢静脉曲张的预防知识	(103)

四、下肢静脉曲张的治疗原则及方法	(104)
五、下肢静脉曲张的日常禁忌	(105)
第五节 骨关节炎的防治	(106)
一、骨关节炎的常见症状	(107)
二、骨关节炎的发病原因	(108)
三、骨关节炎的预防知识	(109)
四、骨关节炎的治疗原则及方法	(110)
五、骨关节炎的日常禁忌	(111)
第六节 支气管哮喘病的防治	(112)
一、支气管哮喘病的常见症状	(113)
二、支气管哮喘病的发病原因	(113)
三、支气管哮喘病的预防知识	(114)
四、支气管哮喘病的治疗原则及方法	(116)
五、支气管哮喘病的日常禁忌	(118)

第五章 警察常见病的防治

第一节 高血压的防治	(123)
一、高血压的症状	(123)
二、高血压的发病原因	(124)
三、高血压的预防知识	(124)
四、高血压的治疗方法	(126)
五、高血压的日常禁忌	(127)
第二节 高脂血症的防治	(129)
一、高脂血症的症状	(129)
二、高脂血症的病因	(130)
三、高脂血症的预防知识	(132)
四、高脂血症的治疗方法	(133)

五、高脂血症的日常禁忌	(135)
第三节 冠心病的防治	(135)
一、冠心病的症状	(136)
二、冠心病的发病原因	(137)
三、冠心病的预防知识	(140)
四、冠心病的治疗方法	(141)
五、冠心病的日常禁忌	(141)
第四节 肝病的防治	(143)
一、肝病的症状	(143)
二、肝病的发病原因	(145)
三、肝病的预防知识	(148)
四、肝病的治疗方法	(150)
五、肝病的日常禁忌	(152)
第五节 糖尿病的防治	(153)
一、糖尿病的症状	(153)
二、糖尿病的发病原因	(154)
三、糖尿病的预防知识	(155)
四、糖尿病的治疗方法	(156)
五、糖尿病的日常禁忌	(156)
第六节 肾脏病的防治	(157)
一、肾脏病的症状	(157)
二、肾脏病的发病原因	(158)
三、肾脏病的预防知识	(158)
四、肾脏病的治疗方法	(159)
五、肾脏病的日常禁忌	(162)

第六章 女警的自我保健

第一节 女警常见疾病的防治	(167)
----------------------------	--------------

一、妇科常见疾病症状	(167)
二、妇科常见疾病的防治	(168)
第二节 妇科常见肿瘤疾病的防治	(174)
一、疾病症状	(174)
二、发病原因	(175)
三、治疗方法	(176)
第三节 乳腺疾病的防治	(179)
一、疾病症状	(179)
二、发病原因	(180)
三、乳腺疾病的预防	(180)
四、乳腺疾病的治疗方法	(181)
第四节 更年期综合征的防治	(183)
一、更年期综合征的症状	(183)
二、更年期综合征的发病原因	(184)
三、更年期综合征的治疗	(184)
四、更年期综合征的食疗方法	(186)
五、更年期保健知识	(187)
第五节 女警特殊时期的保健	(191)
一、女性特殊时期的饮食保健	(191)
二、女性特殊时期的用药	(192)
三、女性特殊时期的体育锻炼	(193)

第七章 警察心理健康与保健

第一节 警察群体心理健康现状	(199)
一、警察群体心理健康调查	(199)
二、警察常见的心理问题	(202)
三、心理问题对警察身心的危害	(225)

四、警察心理问题的诊断与预防	(228)
第二节 影响警察心理健康的因素	(231)
一、工作压力	(231)
二、社会压力	(234)
三、生活压力	(236)
四、自身因素产生的压力	(237)
第三节 警察心理健康的标准	(239)
一、心理健康的定义	(239)
二、警察心理健康标准	(239)
三、警察心理健康自测	(242)
第四节 警察心理健康保健	(247)
一、警察心理保健常识	(247)
二、几种简便的心理保健方法	(249)
第五节 警察心理健康的意义	(257)
一、警察心理健康对公安工作的意义	(258)
二、警察心理健康对个人的意义	(259)
第六节 警察心理健康保障	(260)
一、警察个人方面	(260)
二、警察的家庭方面	(264)
三、管理机构方面	(265)

第八章 警察的日常保健

第一节 饮食保健	(275)
一、营养与保健	(275)
二、饮食习惯与保健	(278)
三、合理膳食的原则	(281)
第二节 运动保健	(283)

一、科学运动与保健	(283)
二、运动注意事项	(284)
三、运动损伤及其防治	(285)
第三节 出差保健	(287)
一、旅途保健	(287)
二、出差期间日常保健	(288)
第四节 性保健	(290)
一、性病的危害	(291)
二、性病的症状	(291)
三、性病的治疗	(292)
四、性病的预防	(293)

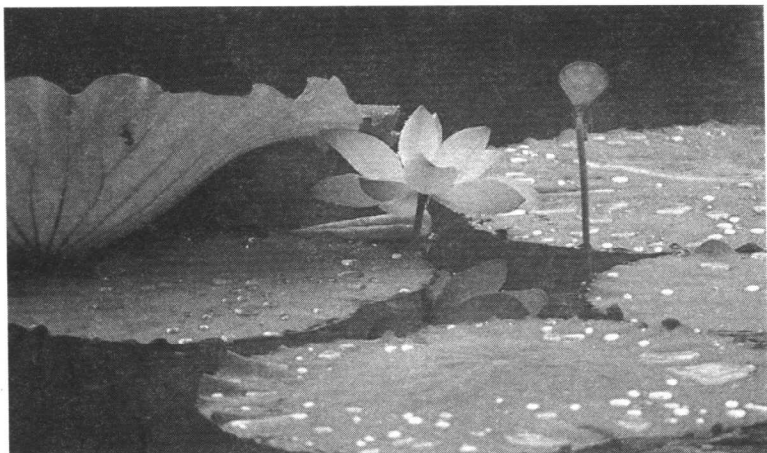
第九章 警察的健康教育

第一节 警察健康教育概述	(297)
一、什么是健康教育	(297)
二、警察健康教育的手段及效果分析	(298)
三、常用的警察健康测量及指标	(301)
四、加强警察健康教育的必要性	(302)
第二节 警察健康教育体系的构建	(303)
一、确定警察健康教育目标体系	(303)
二、警察健康教育的内容体系	(304)
三、警察健康教育的方法体系	(308)
第三节 警察健康教育的保障机制	(309)
一、深刻认识健康教育的重要性	(309)
二、形成强化警察健康教育的社会支持系统	(310)
三、建立警察健康教育的良性运作机制	(310)

第一章

警察健康及其重要性

拥有和保持健康，是每个人的理想与追求。警察作为维护国家、社会安定的中坚力量，其健康状况与社会的安定、人民生命和财产的安全息息相关。然而，我国警察的健康状况却没有受到应有的重视，由于工作性质的特殊和健康知识的缺乏，警察的健康状况令人堪忧。



第一节 我国警察健康现状调查

一、警察健康状况

警察，常给外界以“勇敢者”、“保护神”、“无所不能”、“无所畏惧”等形象。然而，光荣与艰难、权利与义务、尊严与付出往往是并存的。警察是社会的一个群体，而且是工作性质具有高应激、高对抗、高危险特点的较特殊群体。据有关调查显示，在和平年代，公安工作已经成为仅次于矿工的最危险的职业之一，警察健康状况与他们所承担的重任极其不相称。新中国成立以来，全国公安机关共有 9000 多名警察牺牲，十几万名警察负伤。特别是近 20 年来，全国因公牺牲的警察达 6000 余人、负伤 10 万余人。据有关部门统计，在中国人均寿命已经超过 70 岁的今天，一线警察的寿命却只有 48 岁，职业的特殊性使他们面临了许多常人难以想像的压力。警察为保一方平安，经常舍小家顾大家超负荷“连轴转”。高强度的工作使许多警察患了各种身心疾病，更有不少人身体被摧垮。近年来，警察累倒在工作岗位上的事件时有发生。

让我们看看下面这些令人触目惊心的调查数据和个人案例：

2001 年 3 月 20 日，年仅 32 岁的河北省邢台市邢台浆水派出所所长刘朝辉，在连续工作 27 个小时后，劳累过度，牺牲在工作岗位上。他死亡的诱因是胰腺炎。据医生讲，胰腺炎与劳累过度、饮食不规律有关。

1 个月后，刘朝辉的同行——石家庄市彭后街派出所所长赵庆祥患出血热，因工作延误治疗时间而抢救无效死亡。据他