

MINGONG JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

民工健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 王庆华 主编

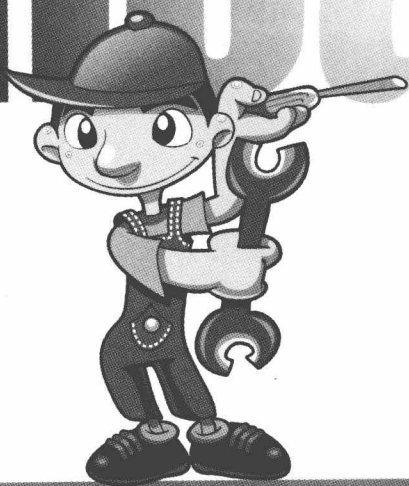
古吴轩出版社

MINGONG JIANKANG BAODIAN

WEISHENG ZHISHI 200 WEN

民工健康宝典

health



卫生知识
200问

王烨源 王庆华 主编

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民工健康宝典：卫生知识200问 / 王烨源，王庆华主编.
苏州：古吴轩出版社，2009.8
ISBN 978-7-80733-355-5

I. 民… II. ①王… ②王… III. 农民—保健—问答
IV.R161-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第147052号

责任编辑：倪浩文
装帧设计：吴 璇
责任校对：张 蕾

书 名：民工健康宝典：卫生知识200问
主 编：王烨源 王庆华
出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号
[Http://www.guwuxuancbs.com](http://www.guwuxuancbs.com)
电话：0512-65233679

邮编：215006
E-mail: gwxcbs@126.com
传真：0512-65220750

印 刷：苏州日报印刷中心
开 本：880×1230 1/32
印 张：4
字 数：100千字
印 数：00001~13200册
版 次：2009年8月第1版 第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80733-355-5
定 价：20.00元

如有印装质量问题，请与出版社联系。

编委会

主 编

王烨源 王庆华

副主编

韦 锋 沈 洁 汤忆眉 李俊平

编 委

王烨源 王庆华 韦 锋 沈 洁

汤忆眉 浦俊兴 汪雪生 阙建良

宓惠宏 苏建林 凌群元 胡伟忠

俞璐刚 孙国祥 陈新峰 周振清

洪志强 孔菊林 李俊平 贾秋放

朱昆鹏 丁建森 张 均

编 务

李 海

插 图

许 革

参编人员

(按姓氏笔画为序)

王烨源 汤忆眉 张 宏 李 鸣

李 海 陆 芹 陈立凌 姚 芳

姚建华 胡一河 胡达敏 赵秀萍

浦俊兴 潘耀东

前 言

随着经济社会协调发展，人们对生活的追求早已不仅仅满足于吃饱、穿暖、住上新房，而是更注重健康生活。因此，民间流传有“小康不小康，关键看健康”之说。

世界卫生组织早在1953年就提出“健康就是金子”，要求人们像对待金子一样珍惜健康，一旦失去健康，事业、家庭、幸福等均将毫无意义。构建和谐社会，建设小康家庭，需要在各种人群中普及健康知识，推荐科学、健康、文明、向上的婚育、学习、工作、生活方式，掌握常见病、传染病、慢性病预防控制办法，扫除影响人们享受幸福生活的障碍。

本套《古吴轩健康宝典书系》就是基于以上认识和实践的背景下撰写的，我们有针对性地组织了部分预防医学、临床医学、康复医学、健康管理、学校教育、营养卫生等方面专家参与编写，尽量贴近现实与生活，使读者改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到“健康人生一辈子”的目标。

本丛书的撰写是一种新的尝试，缺点和不足在所难免，恳请读者批评指正。谢谢！

编者

目 录

第一章 民工生活方式与健康

1.什么是健康?	1
2.健康掌握在谁的手中?	1
3.个人卫生要求和家庭卫生标准有哪些?	2
4.为什么要养成喝安全卫生水的习惯?	3
5.人需要哪些营养素?	3
6.如何保证饮食科学、均衡?	4
7.如何保证饮食安全?	4
8.如何通过饮食预防缺铁性贫血?	5
9.如何通过合理饮食预防癌症?	6
10.接触职业危害民工如何注意饮食营养?	6
11.体力劳动者应该怎样休息?	7
12.保持充足的睡眠有什么好处?	8
13.为什么说衣服勤洗换有利健康?	8
14.为什么搞好居所环境卫生非常重要?	9
15.您会科学地运动锻炼吗?	9
16.什么是真正健康的生活方式?	10
17.为什么有病不能拖?	10
18.吸烟有什么害处?	11
19.酗酒有什么害处?	12
20.为什么说赌桌上不得?	13
21.为什么有输赢的打扑克、搓麻将不是好的娱乐活动?	14
22.为什么毒品千万沾不得?	14

23.为什么无证洗头房去不得?	15
24.什么是人生保护阶段?	16
25.怎样当一个守法文明的新市民?	16

第二章 民工职业安全与健康

26.什么是职业病?	18
27.什么叫职业禁忌?	18
28.什么是职业性皮肤病,如何预防?	18
29.什么叫高温作业,高温作业有哪些类型?	19
30.高温作业对人体有哪些影响,如何预防?	19
31.高温作业工人饮水应注意哪些事项?	20
32.下水道作业中会碰到什么有害气体,如何做好防范?	21
33.有机溶剂对人体有什么危害,如何防范?	21
34.油漆作业有什么职业危害,如何预防?	22
35.电焊工作业有什么危害,如何做好自身防护?	23
36.装修作业时存在哪些职业危害,如何防护?	23
37.铅酸蓄电池制造行业有哪些职业危害,如何预防铅中毒?	24
38.建材工业有哪些职业危害?	24
39.电镀作业的职业危害是什么,如何预防?	25
40.印染行业有哪些危害,如何预防?	25
41.汽油对人体有哪些危害,如何预防?	26
42.紫外线对人体有哪些危害,如何预防?	27
43.什么是电磁辐射,如何预防?	27
44.如何预防二氧化硫中毒?	28
45.如何预防职业性一氧化碳中毒?	28
46.制冷作业有什么职业危害?	29
47.低温作业对女职工健康有什么影响,如何预防?	29
48.氯气对健康有什么危害?	30
49.洗板水主要成分是什么,有什么危害?	30

50.汽车修理行业有什么职业危害,如何预防?	31
51.干洗行业有什么职业危害,如何预防?	31
52.噪声有什么危害,如何防护噪声性耳聋?	32
53.如何预防尘肺病的发生?	33
54.木材加工行业的职业危害是什么,如何预防?	33
55.炼钢行业的职业危害有哪些,如何预防?	33
56.什么是硅酸盐肺?	34
57.为什么塑胶制造业会发生有机锡中毒,如何预防?	35
58.生产性振动有什么危害,如何预防?	36
59.什么是电脑病,怎样预防?	36
60.砖瓦生产的职业危害有哪些,如何预防?	37
61.印刷工业的职业危害有哪些,如何预防?	37
62.汞对人体有什么危害,如何预防?	38
63.女工不宜从事的相关工作有哪些?	39
64.制革工人的职业病预防有哪些?	39
65.厨师有职业危害吗,如何预防?	40
66.潜水作业的职业危害是什么,怎样预防?	40
67.水泥浇注工的职业危害是什么,怎样预防?	41
68.吊车工的职业危害是什么,怎样预防?	41
69.钢筋工的职业危害是什么,怎样预防?	42
70.泥瓦工的职业危害是什么,怎样预防?	42
71.路面施工人员职业危害是什么,怎样预防?	43
72.桥梁建设人员职业危害是什么,怎样预防?	43
73.民工在岗期间得了职业病怎么办?	44

第三章 民工心理卫生与健康

74.什么是心理健康?	45
75.怎样理性地看待这个世界?	45
76.日常生活中如何保持良好心态和心理平衡?	46
77.什么是心理压力状态?	47

78.什么是心理咨询?	47
79.什么情况下需要心理咨询?	47
80.心理治疗与聊天有什么区别?	48
81.心理咨询能带给你什么?	48
82.心理咨询的方式有哪些?	48
83.受挫后有什么心理对策?	49
84.心理咨询有哪些误区?	50
85.怎么会有这么多烦恼?	50
86.什么叫惊恐障碍,属于什么病症?	51
87.与人交往紧张怎么办?	51
88.她为什么总是高兴不起来?	52
89.得了强迫症怎么办?	53
90.“恐艾症”是怎么回事?	53
91.他为何总是自言自语?	54
92.如何认识精神疾病的几个误区?	55
93.为什么说美貌不是爱情的通行证?	55
94.怎样让爱情不褪色?	56
95.如何当好“双面胶”?	57
96.当好“双面胶”的关键点在哪里?	58
97.子女沉迷网吧怎么办?	58
98.民工子女为何易于出现逆反、厌学情绪?	59
99.为何见了异性就心跳?	59
100.青年人如何结交异性朋友?	60
101.造成民工犯罪的主要原因是什么?	60
102.如何排解郁闷心情?	61
103.民工为什么容易出现孤寂感?	61
104.精彩的生活从何开始?	62
105.为什么说处理好人际关系很重要?	63
106.怎样培养良好的人际关系?	63
107.如何排解孤独感?	64
108.为什么说女性也应融入社会?	64

109.在子女面前家长应扮演什么角色?	65
110.影响子女情绪的家庭因素有哪些?	66

第四章 民工常见疾病与防治

111.到医院如何选择就诊的专科?	67
112.什么情况需要看急诊?	67
113.什么是上呼吸道感染,如何预防?	68
114.什么是哮喘,发作后该如何处理,如何预防?	68
115.慢性腹痛的原因是什么?	69
116.谷丙转氨酶增高能说明什么?	69
117.怎样预防夏季食物中毒?	70
118.如何自我检测胃肠病?	71
119.什么是贫血,常见原因有哪些?	72
120.龋齿引起疼痛时该怎么办?	72
121.急性泌尿道感染是如何引起的,如何预防?	73
122.如何自我识别阴道炎?	74
123.盆腔炎的原因有哪些,有什么症状,如何预防?	74
124.什么是腰腿痛,常见原因是什么,如何预防?	75
125.急性腰扭伤是由什么原因引起的,该如何预防?	76
126.坠落伤者如何搬运?	76
127.发生烫伤首先要做些什么?	77
128.什么是红眼病,如何预防?	78
129.夏季最常见的真菌性皮肤病有哪些?	78
130.乳腺疾病常见的症状有哪些,该如何自查?	79
131.什么是意外怀孕,怀孕后有什么症状,如何补救?	80
132.煤气中毒是怎么发生的,发生了煤气中毒怎么办?	80
133.中暑的原因是什么,如何防治?	81

第五章 民工传染病预防控制

134.为什么民工容易得结核病?	82
135.民工得了肺结核病应到哪儿就诊?	83
136.民工得了肺结核病能够得到免费治疗吗?	83
137.在外打工得了肺结核病能得到哪些减免?	84
138.免费药品能治好肺结核病吗?	84
139.为什么在治疗过程中要定期做痰结核菌检查?	85
140.艾滋病是什么病?	85
141.艾滋病是怎么传播的?	86
142.哪些行为容易感染艾滋病?	86
143.哪些情况下不会传播艾滋病?	87
144.怎样做才不会感染上艾滋病?	87
145.怀疑自己得了艾滋病怎么办?	88
146.得了艾滋病怎么办?	88
147.血吸虫病是怎样传播的?	89
148.血吸虫病对身体有什么危害?	89
149.怎样防治血吸虫病?	90
150.病毒性肝炎是怎么回事?	90
151.哪种病毒性肝炎危害最大?	91
152.乙型肝炎是怎么传播的?	91
153.为什么说乙肝病毒(HBV)是传染性较强的病毒?	91
154.什么是乙肝病毒携带者?	92
155.乙肝二对半五项指标检查的意义是什么?	92
156.被狗咬伤之后如何处理?	93
157.如何预防疟疾的发生?	93
158.钩虫病有哪些临床症状?	94
159.人是如何感染蛔虫的?	94
160.鞭虫是怎样危害人体、传染给人的?	95
161.蛲虫是如何损害人体的,如何预防?	95

162.什么是麻疹,如何预防控制?	96
163.什么是流感,如何预防?	96
164.什么是流脑,如何预防?	97
165.什么是水痘,如何预防?	98
166.如何预防细菌性痢疾?	98
167.患了伤寒、副伤寒有哪些表现,如何控制和预防?	99
168.什么是流行性腮腺炎?	99
169.什么是风疹?如何预防?	100
170.什么是乙脑,如何预防?	101
171.可供民工子女接种的免费规划疫苗有哪些,可以预防哪 几种传染病?	101

第六章 民工权益维护与健康

172.民工进城就业有什么法律保障?	102
173.民工如何去正规合法的机构找工作?	102
174.民工找工作时受骗上当如何维权?	103
175.为什么用人单位使用民工应当依法签订劳动合同?	103
176.为什么民工从事有毒有害工种应在合同中告知?	103
177.为什么民工试用期应包括在劳动合同期限之中?	104
178.民工如何识别无效的劳动合同?	104
179.民工在何种情形下可以与用人单位解除劳动合同?	105
180.为什么用人单位不得随意变更劳动合同?	105
181.为什么用人单位不得随意解除劳动合同?	106
182.民工可以享受哪些社会保险?	106
183.民工使用社会保险证、卡的范围有哪些?	106
184.民工使用社会保险证、卡应注意些什么?	106
185.你了解工伤保险有关内容吗?	107
186.企业破产或实行承包经营的民工工伤问题如何解决?	108
187.民工在工作过程中因工作原因受到事故伤害或者患职	

业病，能否认定为工伤？	108
188.民工发生工伤后是否有权及时申请工伤认定？	109
189.民工发生工伤后存在残疾、影响劳动能力的能否进行劳动能力鉴定？	109
190.民工因工负伤、患职业病进行治疗的可以享受工伤医疗待遇吗？	110
191.民工工伤后在停工留薪期内的，其工资福利待遇怎样兑现？	110
192.民工因工死亡其直系亲属能否享受供养亲属抚恤金等待遇？	110
193.为什么用人单位应依法实行国家规定的工时制度？ ..	111
194.民工享有哪些休假权利？	111
195.民工依法享有的职业卫生保护权利有哪些？	112
196.民工在权益受到侵害时，向什么机构投诉？	112
197.民工与用人单位发生劳动争议后，可通过什么程序解决？	113
198.如何避免到非法职业介绍机构求职？	114
199.民工在工作中应注意保留哪些有关证据？	114
200.用人单位不签订劳动合同怎么办？	115

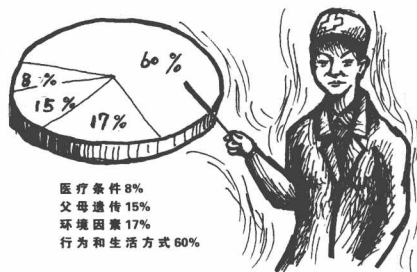
第一章 民工生活方式与健康

1.什么是健康?

人生在世,有人渴望知识,有人寻求财富,有人追求名声,有人苦恋爱情,但并不是所有人都珍惜自己的健康。他们只有在重病缠身时,才会深切感受到健康的珍贵。健康,是人生的第一财富。在许多人的眼里,只要没病,就是健康。但仅仅能吃、能喝、能睡,还不能算是健康。世界卫生组织的健康定义是:生理、心理及社会适应3个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。衡量现代人健康的标准有10项:(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,而且不感到过分紧张和劳累。(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。(3)善于休息,睡眠好。(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。(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,不疼痛,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,皮肤有弹性。

2.健康掌握在谁的手中?

健康掌握在自己手中。怎么得到健康呢?健康由四个元素组成,父母遗传15%,社会环境及自然环境17%,医疗条件8%,生活方式60%。可见,医疗技术可以治疗疾病,却不能带来健康,因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满状态。生老病死是自然循环、亘古不变的规律,但死亡的方式有所不同。一种是自然凋亡,无病无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松。生如夏花绚烂,走如秋叶静美。一种是病理死亡,中青年得病,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空。



怎样延长健康寿命，高质量地生活？看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。多数百岁老人的共同特点是：心胸宽阔，性格随和，心地善良；爱活动，爱劳动，爱运动；饮食种类很杂，适可而止，七八分饱。而那些英年得

病或早逝者，他们的共同规律是“三少”：保健知识少，保健意识少，保健行动更少；“三超”：压力超载，工作超速，体力超累。造成生物钟节律被打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。

健康其实很简单：顺应自然，顺其自然，顺应天时、地利、人和，保持阴阳平衡、和谐适度。健康不需要高科技，也不需要高投入，平常饭菜，平和心态，加上日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，就可以了。健康面前人人平等，谁违背，谁遭殃，富商皇帝也不例外；谁顺应，谁受益，好人一生平安，平民百姓一样健康百岁。

3. 个人卫生要求和家庭卫生标准有哪些？

养成良好的卫生习惯是预防疾病、摆脱家庭因病致贫的根本措施，同时也是个人文明素质高低的体现。

个人卫生要求：（1）常洗澡；（2）勤剪指甲；（3）头发清洁，勤理勤洗；（4）每天洗漱，毛巾、牙刷不混用；（5）不喝生水；（6）生吃的瓜果要洗干净；（7）不吸烟不酗酒；（8）不随地吐痰；（9）不随地大小便。

家庭卫生标准：（1）居室通风，室内清洁卫生；（2）卧具干净，勤洗勤晒；（3）碗筷、炊具干净，定期煮沸消毒；（4）厨房有排烟设施；（5）勤除勤灭“四害”；（6）注意食品卫生，不吃霉坏变质食品，不吃死因不明的肉食，隔夜剩菜加热煮沸再吃；（7）杂物和食物分别堆放，农药、化肥与食物分开；（8）庭院养花

种树，绿化美化；（9）厕所符合卫生要求，粪便进行无害化处理；（10）垃圾及时清理。

4. 为什么要养成喝安全卫生水的习惯？

污染水进入人体，直接危害人的健康，损害很大。人类80%的疾病与水有关。被寄生虫、病毒或其他致病菌污染的水，会引起多种传染病和寄生虫病，如伤寒、霍乱、胃肠炎、痢疾、传染性肝类是人类五大疾病，均由水的不洁引起；各种化学和重金属污染的水可致人急性或慢性中毒，还可诱发癌症。

人体内2/3以上是水，水是传送养分至人体各个组织、排泄人体废物、体液（如血液）循环的载体，是消化食物、润滑关节和各内脏器官以及调节体温所必需的物质。喝安全卫生的水有利于防病治病，可以预防感冒，可避免皮肤和黏膜干燥，有利于阻止细菌和病毒进入人体，可促使人体排出废物，使患者早愈，有利于营造好的心情。此外水对人体有安神镇静作用，老年人睡前喝少量的水，可很快安神入睡，还可以延缓衰老，故老年人尤其要养成喝水的习惯。

为保持人体内水的平衡，每日必须补充2500毫升（5斤）左右的安全卫生水。由于粮食、肉类、蔬菜、水果等食品中也含有水，所以每日须饮用安全卫生水约1200毫升才能说饮了足够的水。在高温天气和运动、劳动强度大的情况下，还要补充额外丢失的水。要注意，喝可乐等饮料不能代替喝水，饮料多为酸性，经常喝会使机体内酸性物质增多，容易产生疲劳，导致免疫功能降低。另外，饮料中含糖，喝多了会抑制摄食中枢，人容易“反食”。

5. 人需要哪些营养素？

人体所需的营养素有40种以上，大致可分为六大类：

（1）蛋白质：由氨基酸组成，如牛磺酸、赖氨酸等，氨基酸的种类超过20种。构成人体的各组织、器官都含有蛋白质。如肌肉组织和心、肝、肾等器官均含有大量蛋白质；骨骼、牙齿乃至指、趾也含有大量蛋白质。

（2）脂肪：由脂肪酸组成，如饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、单

体脂肪酸等。脂肪酸是构成细胞膜的主要成分。

(3) 碳水化合物：如食物中淀粉、糖都是碳水化合物。

(4) 矿物质：就是我们常说的钙、锰、碘等有21种之多。通常把人体需要少的叫微量元素如铁、锌等；而把需要多的叫常量元素，如磷、钠、钾等。最主要的功能是生理功能调节和抵抗疾病。

(5) 维生素：维生素分A、C等，有15种左右。最主要的作用是生理功能调节、提高免疫力、抗氧化等。

(6) 水：水是人体所必需的，水参与人体内所有生理生化过程，主要是运输营养素到身体需要的器官和部位，并提高吸收利用率。

6. 如何保证饮食科学、均衡？

食物的多样性是均衡饮食的保证，既要吃饱吃好，又要注意合理搭配。

早餐应吃好，切不可空腹。早餐要进食体积小、质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物，如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、烧饼、豆浆、火腿肠等。午餐要吃饱。上午体内的热量和各种营养素消耗很大，午餐应该吃饱吃好，可吃些肉类、鱼、鸡蛋等含能量较高的食品，并辅以豆制品、蔬菜。晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，以七成饱为宜，因为晚餐后能量消耗较少。

有些食物要少吃，含铅、铝的食品会影响脑细胞的功能，引起记忆力和智力减退，如爆米花、皮蛋、罐装食品或饮料，还有油条、油饼等；不要吃烧烤，因为烧烤在熏烤过程中会产生苯并芘等有害物质；不要过多食用冰激凌、炸鸡、薯条、比萨、汉堡、芝士蛋糕、带皮的鸡鸭肉类等含高脂肪的食物，否则会引起消化不良；酒、浓咖啡、浓茶、辣椒、咖喱等的过多摄入容易造成过度兴奋，情绪焦躁。

7. 如何保证饮食安全？

首先，不吃不干净的食物。打工的朋友由于条件所限，或者自以为身体强壮，容易大大咧咧，不注意食物卫生。很多食物的表面都有病菌和其他有害物质，仅仅用手擦是擦不掉的，更何况有时候手都不干净。还有，现在的果农、菜农为了增产创收，使用大量的化