

新编职工健康与安全教育丛书/主编：唱斗 王生

Health

职工健康 与科学生活

Science Living

中华医学会会员、著名中医专家、教授、国务院特殊津贴获得者 朱守华
中国劳动关系学院安全工程系教授、北京大学医学部医学博士 唱斗 / 编著

关注身心健康 疾病提前预防

倡导科学生活 幸福快乐人生



华文出版社
Sinoculture Press



中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编

职工健康



科学生活

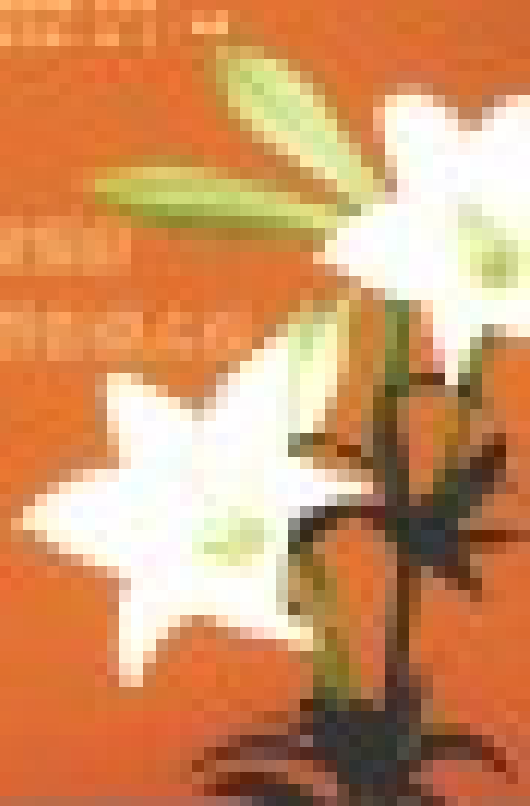
中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编



职工健康 与科学生活

中华医学会会员、著名中医专家、教授、国务院特殊津贴获得者 朱守华
中国劳动关系学院安全工程系教授、北京大学医学部医学博士 唱斗 / 编者



华文出版社
Sinoculture Press



图书在版编目(CIP)数据

职工健康与科学生活/朱守华,唱斗编著. —北京:华文出版社,2009.3

(新编职工健康与安全教育丛书/唱斗,王生主编)

ISBN 978-7-5075-2527-4

I. 职… II. ①朱…②唱… III. ①职业—健康教育
IV. R13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023011 号

新编职工健康与安全教育丛书·职工健康与科学生活

丛书主编:唱斗 王生

本书作者:朱守华 唱斗

责任编辑:李 庆

责任校对:华 一

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿邮箱:hwcbbs@126.com

电 话:总编室 010—58336255 发行部 010—58336277 58336265

责任编辑 010—58336259

经 销:新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:42

字 数:300 千

版 次:2009 年 4 月第 1 版

印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数:0001—4000 套

标准书号:ISBN 978-7-5075-2527-4

定 价:83.00 元(共 3 册)

版权所有 侵权必究



目 录

一、现代人健康的新理念

健康的含义	2
健康的十条标准	3
心理健康的基本标准	4
影响健康的四大因素	5
人体的主要健康指数	6
什么是健康生活方式	7
疾病的基本特征	9
人长寿的基本特征	10

二、亚健康状态及其防治

什么是亚健康状态	13
亚健康状态的表现	14
亚健康状态产生的主要原因	15
远离亚健康状态的主要方法	17
食疗预防亚健康状态	21
亚健康状态的自测方法	22

三、职业危害与健康

职业病体检诊断	25
---------------	----

哪些人需要定期体检	27
男性体检应该注意的问题	28
女性体检应该注意的问题	30
男性常见职业病的防治	34
女性常见职业病的防治	36

四、工作生活环境与健康

不良建筑物综合征的危害与预防	41
办公室环境布置与健康	42
居室的空气质量与健康	44
甲醛对健康的危害及预防	45
常用电器对健康的危害与预防	46
“鼠标手”的危害及预防	49
卫生间里的健康误区	51
家庭清洁的技巧	52
谨防军团病	54
厨房油烟的危害与预防	55
二手烟的危害与预防	56
居室颜色与健康	58
家养宠物给健康带来的隐患	59
室内科学养花种草保健康	60

五、工作压力与健康

工作压力的含义	64
警惕职场综合征	66
职业厌倦综合征的防治	68



警惕“过劳死”	69
预防“星期天抑郁症”	71
怎样进行科学减压	72
职场实用保健 12 妙招	75
职场减压的“时尚”方式	76

六、常见疾病的预防与治疗

慢性疲劳综合征的防治	79
猝死的预防	82
焦虑症的防治	84
抑郁症的防治	87
神经衰弱的防治	89
失眠症的预防	92
颈椎病的防治	95
高血压的防治	98
糖尿病的防治	100
高脂血症的防治	103
冠心病的防治	106
艾滋病的防治	109
甲型 H1N1 流感的预防	112
高致病性禽流感的预防	119
非典型肺炎的预防	120

七、男性常见疾病的预防与治疗

前列腺炎的防治	123
前列腺增生的防治	125
阳痿的预防	128
早泄的预防	129
男性不育症的预防	130

八、女性常见疾病的预防与治疗

阴道炎的防治	134
盆腔炎的防治	135
宫颈糜烂的防治	137
月经病的防治	138
痛经的防治	140
乳腺增生的防治	143
子宫肌瘤的防治	144
乳腺癌的防治	147
宫颈癌的防治	150
卵巢癌的防治	151

九、科学饮食与健康

食品安全的基本原则	154
健康饮食的基本原则	155
人体离不开的八大“营养素”	157
对健康饮食的一些常见“误解”	158



有利于健康的十大营养食品	162
令人精力充沛的食物	163
能防癌的水果和蔬菜	165
远离催人早衰的物品	166
利于减肥的蔬菜	168
节食减肥应注意的问题	169
科学防治口臭的方法	170
四季科学饮茶	171
食品搭配的禁忌	173
巧饮食改善人性格	174
最健康食品与最垃圾食品排行榜	176

十、四季养生保健与健康

春季养生保健的方法	179
春季饮食调理巧祛火	181
夏季养生保健的方法	183
夏季常见疾病的预防	185
秋季养生保健的方法	186
秋季常见疾病的预防	188
冬季养生保健的方法	189
冬季养生八原则	190

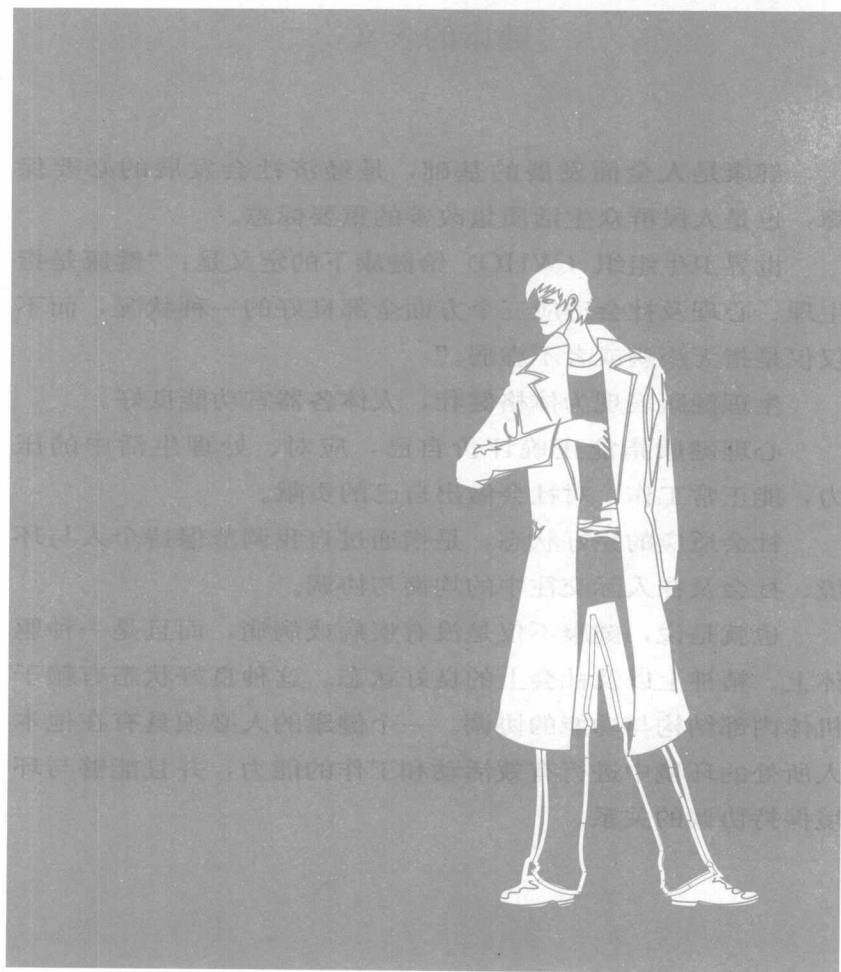
十一、科学的生活方式与健康

有利于健康的生活习惯	193
令人精力充沛的好习惯	194
最健康的吃饭方式	196

有损健康的坏习惯	198
现代职场人士的不良行为	199
女性“五期”的保健常识	202
养生保健的最佳时间	205
“职场飞人”如何保持身体健康	207
最利于健康的运动	208
健身运动应注意的几个问题	209

01

现代人健康的新理念



健康的含义

健康是人全面发展的基础，是经济社会发展的必要保障，也是人民群众生活质量改善的重要标志。

世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指无疾病或者不虚弱。”

生理健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康指能正确评价自己，应对、处理生活中的压力，能正常工作，对社会做出自己的贡献。

社会适应的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

也就是说，健康不仅是没有疾病或病痛，而且是一种躯体上、精神上以及社会上的良好状态。这种良好状态有赖于机体内部结构与功能的协调。一个健康的人必须具有在他本人所处的环境中进行有效活动和工作的能力，并且能够与环境保持协调的关系。



健康的十条标准

世界卫生组织根据健康的定义制定了健康的十条标准：

(1) 精力充沛，能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳。

(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、肩部协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，颜色正常，无龋齿、出血现象，不疼痛。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

上述十条标准还可以通俗地用“五快”和“三良好”来概括。

(1) “五快”主要是指机体健康，包括：

吃得快。进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，吃得迅速，表明内脏功能正常。

便得快。一有大小便意，就能很快排泄完，且便后感觉良好。

睡得快。一上床就有睡意，能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

说得快。思维敏捷，口齿伶俐。

走得快。行走自如，步履轻盈。

(2) “三良好”主要是指精神健康，包括：

良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

心理健康的基本标准

关于心理健康的标准具有相对性，普遍认同的是如下十项标准：

- (1) 有充分的适应能力。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力做恰当的估计。
- (3) 生活目标能切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整和谐。



- (6) 有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪发泄与控制。
- (9) 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的情况下，个人基本需求能恰当满足。

此外，心理学家还把人们的适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、愉快胜于痛苦的道德感等方面作为标准来衡量一个人的心理健康状况。

影响健康的四大因素

个人的健康和寿命受到行为和生活方式、环境、生物遗传以及医疗卫生服务四大因素的影响。其中，行为和生活方式对健康和寿命的影响占 60%，环境因素占 17%，生物遗传因素占 15%，医疗卫生服务因素占 8%。

(1) “行为和生活方式”因素。指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响而形成的生活习惯和行为。包括危害健康的行为与不良生活方式。生活方式是在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康，导致疾病及死亡的主因。

(2) “环境”因素。指以人为主体的外部世界，它包括

自然环境和社会环境。所有人类健康问题都与环境有关。污染、人口和贫困是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。良好的社会环境是人类健康的根本保证。

(3) “生物遗传”因素。指遗传和心理,包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病;某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。

(4) “医疗卫生服务”因素:是指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病,增进人们健康,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的地向个人和社会提供必要的服务活动过程。



人体的主要健康指数

(1) 体温指数:正常人体温为 37°C ,一天之中相差不超过 1°C 。情绪激动、饮食或运动过量后,人的体温会相应升高。

(2) 呼吸指数:是反映肺的通气、氧交换功能的一个指标。卧位为 14 次/分至 16 次/分;坐位为 16 次/分至 18 次/分。呼吸频率计算方法:以一呼一吸为一次。

(3) 体重指数:中国人流行病学的研究将体重指数(体重除以身高的平方)确定为 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 至 $23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 之间。对于中国人,如体重指数超过了 24,就易患高血压、高血



脂、冠心病、脑中风。

(4) 血压指数：我国健康人群的最适宜血压水平为收缩压（俗称高压）110mmHg，舒张压（俗称低压）75mmHg，而西方的标准为收缩压 120mmHg，舒张压 80mmHg。当一个人的血压值处于 110/75mmHg 这个范围时，他患冠心病、脑卒中的几率最低，寿命最长。

(5) 血脂指数：调查得出的血清总胆固醇适宜范围介于 140mg/dl 至 199mg/dl 之间，中国人的最适宜值为 180mg/dl（如果已经得了冠心病，血脂应该控制在 180mg/dl 以下）。血脂异常会加速动脉硬化的发生及损伤肾脏。

(6) 脉率指数：正常情况下，脉率等于心率。一般来讲，成年人安静时心率低于 50 次/分时，称为心动过缓；高于 100 次/分时，称为心动过速。正常值为每分钟 60~80 次/分。

什么是健康生活方式

健康生活方式，是指有益于人们健康的习惯化的行为方式。生活方式对健康和寿命的影响占 60%。健康生活方式主要表现为：生活有规律，没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，科学不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。

健康生活方式主要包括：合理膳食、适量运动、戒烟限