

把健康送给公务员
呵护身体 从了解健康知识开始

公务员 健康手册

张伟 许晶 李志宁◎编著

Gongwuyuan

Jiankang shouce

如何让公务员们切身了解自己的健康隐患？

如何让公务员们了解常见疾病的症状和危害？

有没有更好的预防方法？

假如疾病已经

该做些什么？

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

把健康送给公务员
呵护身体 从了解健康知识开始



公务员 健康手册

张伟 许晶 李志宁◎编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

公务员健康手册/张伟, 许晶, 李志宁编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5375-4541-9

I. ①公… II. ①张… ②许… ③李… III. ①公务员—保健—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第113019号

公务员健康手册

张 伟 许 晶 李志宁 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.5

字 数: 240千字

印 次: 2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

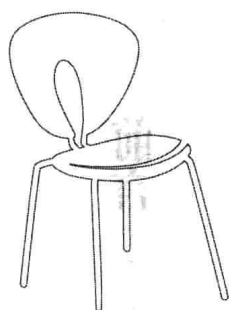
定 价: 29.80 元



前言 FORWARD

不少人对健康存在着一种“生死有命，富贵在天”的宿命观点，他们认为无论自己做什么都无法预防疾病的发生。举例来说，医学专家都在说吸烟的人容易发生肺癌，戒烟可有效预防、降低肺癌的发病率。而现实中，我们看到那些根本不吸烟的人也会因肺癌而死，吸烟的人就会怀疑戒烟是否真的可以预防肺癌？要知道，肺癌的致病因素并非只有吸烟，还包括大气污染、职业因素等。这些因素是我们无法控制的，但是面对可控因素，我们应当为健康做出力所能及的努力。

公务员，作为国家之栋梁，社会之精英，他们的工作是国家机器正常运转的基本保证，是维持社会秩序的重要基础。同时，他们多在事关国计民生的部门机构任职，其健康状况可以直接或间接影响到工作效率和岗位绩效。此外，国家机关部门之间相互联系、相互协调，倘若中间有一处断节，势必会影响到其他部门的工作。因此，如果公务员群体健康水平下降，必然影响到国家机器的运转效率。不仅如此，公务员健康对于自身的生活质量和仕途也具有举足



FORWARD

轻重的作用。

相对于社会中的“弱势群体”，公务员更易于获得良好的物质生活条件和医疗卫生条件，其健康状况应明显好于其他人群，然而现实情况并非如此。近年来愈来愈多有关公务员健康的调查表明，我国公务员群体中普遍存在着亚健康、过劳、心理障碍等诸多健康问题。

本书从多个方面对公务员健康进行了叙述，其内容涉及饮食、运动、心理以及生活方式等，同时兼顾了公务员就医用药的一般常识。公务员是一种特殊职业，我们就其职业特点容易导致的常见疾病做了全方位的介绍，包括疾病简介、检查方法、治疗用药和生活保健等内容。中医养生对公务员健康具有重要的意义，在本书的最后一章介绍了针灸、拔罐、按摩、足浴等保健方法。所谓“疾病重在预防”，我们编写本书的目的就是希望帮助公务员找到收获健康的途径和方法。本书所涉内容较多，且因水平所限，书中难免有不足之处，希望能够得到您的宝贵意见。

导 读

第一节	千万公务员，千万要健康	2
第二节	古代“公务员”的健康保障	4
第三节	中西医对健康的不同定义	6
第四节	公务员健康的特殊含义	8
第五节	公务员的健康现状	10
第六节	职业特点关乎身体健康	12
第七节	倒在健康上的人民公仆	14
第八节	公务员亚健康及其危害	16
第九节	影响公务员健康的不利因素	18

Chapter 1 ★

第一章 公务员饮食保健

第一节	中国的膳食文化	22
第二节	三大营养物质	24

第三节	人体的维生素	27
第四节	公务员膳食基本原则	30
第五节	春季饮食	33
第六节	夏季饮食	35
第七节	秋季饮食	37
第八节	冬季饮食	39
第九节	帮助睡眠的饮食要点	41
第十节	促进排毒的饮食要点	43
第十一节	补肾壮阳的饮食要点	46
第十二节	减肥塑型的饮食要点	48

Chapter 2 ★

第二章 公务员运动保健

第一节	合理运动促进健康	52
第二节	运动锻炼的注意事项	54
第三节	办公室内的简单运动	56
第四节	健步走	58
第五节	登 山	60
第六节	游 泳	62
第七节	瑜 伽	64
第八节	羽毛球	66
第九节	乒乓球	68
第十节	太极拳	70

第十一节 交谊舞	72
第十二节 健身操	74

Chapter 3 ★

第三章 公务员心理保健与性保健

第一节 心理因素与健康的关系	78
第二节 学习心理减压的几种方法	80
第三节 焦虑症	82
第四节 抑郁症	85
第五节 恐怖症	87
第六节 强迫症	90
第七节 躯体形式障碍	92
第八节 初识性保健	95
第九节 性保健的误区	97
第十节 性保健与运动	99
第十一节 性保健与饮食	101
第十二节 性保健与中药调理	103

Chapter 4 ★

第四章 公务员就医须知

第一节 如何选择医院科室	106
第二节 了解化学检验项目	108

第三节	了解功能检查项目	111
第四节	了解影像检查项目	114
第五节	了解处方药与非处方药	116
第六节	急诊就医的注意事项	118
第七节	门诊就医的注意事项	120
第八节	住院治疗的注意事项	122
第九节	日常用药必备常识	124

Chapter 5 ★

第五章 公务员常见疾病的防治

第一节	高血压	128
第二节	高脂血症	133
第三节	糖尿病	137
第四节	心绞痛	141
第五节	心肌梗死	145
第六节	脑出血	149
第七节	脑梗死	153
第八节	胃 炎	157
第九节	胃溃疡	161
第十节	酒精肝	164
第十一节	乙 肝	167
第十二节	肝硬化	171
第十三节	痛 风	175

第十四节	甲 亢	179
第十五节	失 眠	183
第十六节	便 秘	186
第十七节	痔 疮	189
第十八节	颈椎病	192
第十八节	腰椎病	196
第十九节	子宫肌瘤	199
第二十节	前列腺炎	203

Chapter 6 ★

第六章 公务员中医养生

第一节	中医养生原则	208
第二节	四季养生	210
第三节	按摩养生	212
第四节	足浴养生	221
第五节	针灸养生	226
第六节	拔罐养生	230

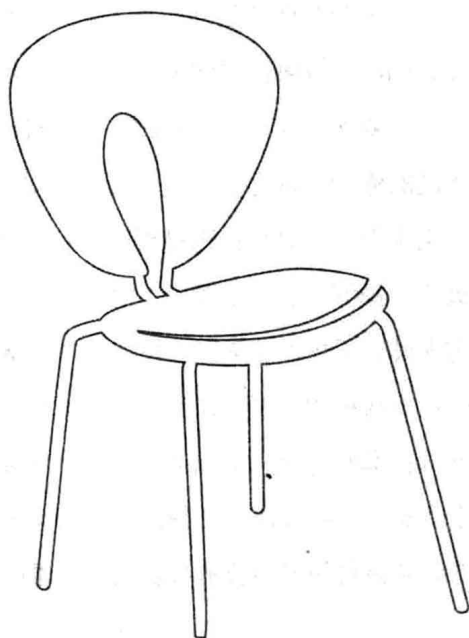
附录1:	公务员中医养生之常用穴位	233
------	--------------	-----

附录2:	公务员常见病防治之中药方剂	250
------	---------------	-----



导

读



第一节 千万公务员，千万要健康

我国自20世纪90年代引入公务员制度以来，经过近20年不断探索和实践，已经逐步走向成熟和完善。2011年3月，全国政协会议新闻发言人表示，中国公务员数量已近千万。公务员是指依法履行公职，纳入国家行政编制并由国家财政负担其工资福利的工作人员。根据《中华人民共和国公务员法》规定，公务员主要包括以下七大类：中国共产党机关的工作人员、人民代表大会机构的工作人员、行政机关的工作人员、政协机关的工作人员、审判机关的工作人员、检察机关的工作人员、民主党派机关的工作人员。

千万公务员，千万要健康。“长江一去不回头，人老何曾再少年”。人生没有回程票，对于广大公务员而言，只有拥有健康的体魄才能挑起生活的重担，才能更好地为人民服务，才能对社会有所贡献，才能享受生命的美好以及生活的幸福。公务员健康一直为国家所重视，同时，公务员本身素质较高，他们对自己的健康也尤为看重。人人都希望自己享有高质量的健康生活，公务员亦概莫能外。当人们丰衣足食之后，对健康的渴望就变得愈为强烈，因此，健康已经成为人们的基本目标，更把追求健康视为一种时尚。

“鞠躬尽瘁，死而后已”，常被大多数公务人员引用，以表达对国家和人民的赤子忠诚之心，这句话最早出自诸葛亮的《出师表》。若按公务员的定义来看，诸葛亮也算是蜀国的一名公务员，其穷尽一生效忠先王和后主，最终因操劳过度死于营中。时至今日，在本职工作上默默耕耘的公务员们，想人民之所想，急人民之所急，其中表率当属深受国民爱戴的温家宝总理，他在一次在线访谈中谈到“看到人们需要解决的问题，我常仰而思之，夜以继日；幸而得之，坐以待旦”、“我要鞠躬尽瘁，死而后已，真正做到无愧于人民”，其高风亮节使无数网友动容。然而，人体不是钢铁铸就，终日的办公劳累致使很多公务员步入了严重的亚健康状态。

多数人对公务员存在一种误解，认为他们在舒适的办公环境下，每天朝九晚五地上下班，工作十分轻松。其实，公务员的工作并不像人们认为的那样轻松，相反，公务员的日常工作十分枯燥、辛苦。公务员的身份决定了工作的性质，他们每天需要处理多种多样的文件和公务，常常加班加点，日夜奋战。此外，公务员作为一种特殊的职业，不但需要面对家庭和社会的压力，而且还要处理职场纷繁复杂的关系，如此便容易产生心理问题。

健康，不仅指身体健康，而且也包括心理健康。影响公务员健康的因素有很多，既有来自工作的，也有来自不良生活方式的。同时，公务员的生活条件较其他人群优越，更容易发生“富贵病”。如此种种，公务员健康应备受关注。他们的健康关乎个人，更关系到国家机关各项工作的顺利完成。在位谋政，首先需要健康的体魄，因此提醒广大公务员同志，平时应花一些时间学习健康保健知识，提高养生和保健意识。

第二节 古代“公务员”的健康保障

自秦汉一统中华之后，我国的医药水平和医疗制度就在不断进步和完善之中，到了唐宋时期，已经形成相对完整的体系。以隋唐的医事制度来看，其主要包括了以下三个部分，即专为帝王君主服务的食医和尚药局、专为太子储君服务的掌医和药藏局、专为百官服务的医疗及教育机构（如太医署和地方医疗机构）。以上可以看出，古代的医疗保障制度充满了等级色彩。

以唐朝为例，其与医药相关的行政事务，均属于礼部的祠部掌管（相当于现在的卫生部），此外，还有隶属于太常寺的太医署，它作为中央一级的医学院，兼备医学教育和医疗两种功能。上至京都，下至地方，都拥有不同的机构和人员负责文武百官的健康，具体资料可参考下表。

中 央	在唐朝的医疗制度下，凡是京都百署官员，南衙卫兵、各地驻京人员以及一级宫廷的宦官、宫女，他们无论是看病，还是服药，都可享受太医署的“公费医疗”。同时，尚药局主要负责皇帝嫔妃、储君以及公主们的医疗卫生保障，此外，它还兼顾着禁军官兵的医疗服务。
地 方	唐朝时，凡是州府一级的行政单位（宋朝时增添了“军”一级），都设有地方医学院校，其任职的各级领导和教师多为太医署毕业的学生，他们不但是执掌地方医药行政的医疗官员，而且还是传教医学生的导师。地方官员或官办学校的师生患病，都会向他们寻求帮助。举一个现实中的例子，比如某省医科大学校长，他既可以是卫生单位的领导（如卫生局局长，或在卫生厅任职），又可以是医科大学附属医院的行政或业务院长。由于个人精力的限制，这种身兼数职的例子并不多见，但也确实存在。县一级行政单位没有医学院校，但也有县署机关医院。据《续资治通鉴长编》载，县一级的行政区划中，每一万户配有一至五名的医官，遇缺即补。医官主要负责收采药物（古时均为中药）、指导防疫工作、颁发行医和开设药房执照等相关事宜，当然他们也会为老百姓看病，甚至出诊，但是这就不属于“公费医疗”的范畴了。此法一直沿用至清朝。

《唐律疏议》作为我国封建时代的一部具有代表性意义的法典，其中便涉及医疗法制和医疗事故等方面的内容，如第三卷职制律中提到：“诸合和御药，误不如本方及封题误者，医绞。料理简择不精者，徒一年。未进御者，各者减一等。”它的大体意思是说，若医生在为调制或挑拣御用药物时不够谨慎，就会受到绞刑或徒刑的惩罚，从中可看出古代医疗制度中皇帝所享有的特权。

关于太医与御医，多数人认为二者是相同的，这是一种错误的看法。从严格的意义上讲，太医仅是对太医院大夫的通称。据《清史稿·职官志》载，太医院的大夫可以分为四个级别，最高级别的大夫才能称之为御医，只有十三人，将正副院长算在一起才十六人。其余三等级别为吏目、医士和医生。在四个级别中，医生是唯一没有“品”的医官。

中国的医疗体制改革在不断探索和完善之中，商业医保、城镇医保和新农村合作医疗已经惠及所有国民，并且在不久的将来，它将逐步走向成熟和完善。此外，公务员医疗保险制度作为我国医保政策的重要组成部分，为广大公务员群体的健康提供了有力保障。

第三节 中西医对健康的不同定义

中国传统医学（即中医）在自身不断发展的过程中，对周边国家的医学发展也起着举足轻重的作用，如日本的汉方医学、朝鲜的高丽医学、韩国的韩医学以及越南的东医学都是以中医为基础发展起来的。尽管目前中医的发展进入了一种尴尬的境地，但是其在疾病防治方面的优势是无法否认的。中医和西医对健康有着不同的定义，二者各有自己的长处和优势，应当扬长避短，互相借鉴，共同承担起呵护人类健康的重任，稳步推进人类卫生事业的发展。

1. 中医对健康的定义

《素问·调经论》中的“阴阳匀平，以充其形，九侯若一”，这十二个字可以高度概括中医对健康的定义，这句话的意思是说阴阳平和，充盛形体，三部九侯之脉一致，此乃健康的表现。具体而言，中医所讲的健康，主要指以下几个方面。

（1）阴阳平衡。

《素问·生气通天论》中提及“阴平阳秘，精神乃治”，并在《素问·阴阳应象大论》中指出阴阳是自然界的根本规律。人体也是由阴阳组成，生命是人体阴阳对立双方的对立统一运动，这种动态平衡主要表现在物质代谢过程中的物质与能量之间的关系。同时，人体阴阳是处于动态平衡的状态之中，维护阴阳平衡，守之则健，失之即病。

（2）形神兼具。

形与神是生命健康不可分割的两个方面，在中医理论中，无论是养生、疾病分析，还是疾病的诊治，都十分重视形神的状态。根据《灵枢·决气》和《灵枢·本神》两篇内容，可以得出二者之间的关系为“形可寓神，神依附于形”。此外，《素问·上古天真论》指出养生保健的根本在于“形与神俱”。

(3) 天人合一。

“天人合一”的思想主要是说人体必须适应四季气候的变化，与其保持一致，正如《素问·宝命全形论》中所说“人以天地之气生，四时之法成”，如此才能维持生命和健康。举一个简单的例子，夏天人体受天热影响容易出汗，而冬天受天寒影响汗少尿多，便是人与四季气候力求一致发生的生理机能的调节。

2. 西医对健康的定义

WHO（世界卫生组织）在1990年对健康做出了详细的解释，主要包括四个方面，即“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可以知道，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理健康、社会适应以及道德品质三个方面，四者相互依存，相互促进。一个人只有在这几个方面同时健全，才能算得上真正的健康。

世界卫生组织对健康的定义细则包括以下10条：①精力充沛，能够从容应对日常生活和工作的压力，而不会感到过分紧张；②善于休息，睡眠良好；③处事乐观，生活态度积极向上，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑤对一般性感冒和传染病具备一定的抵抗能力；⑥身体适中，身材均匀，站立时头肩臂位置协调；⑦眼睛明亮，无眼疾，且反应敏锐；⑧牙齿清洁，无空洞及牙痛，牙龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩皮肤、肌肉弹性良好，无相关疾病。

中医对健康的定义侧重于整体观念，而西医则侧重于细节，面面俱到。尽管如此，二者却都在指导人们防治疾病方面贡献着自己的力量。