

铁路职工

健康读本



《铁路职工健康读本》编委会



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

铁路职工 健康读本

《铁路职工健康读本》编委会

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

铁路职工健康读本 / 《铁路职工健康读本》编委会
编著. —北京 : 中国铁道出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-113-12300-0

I. ①铁… II. ①铁… III. ①铁路系统-职工-保健-普及读物
②铁路系统-职工-劳动卫生-普及读物 IV. ① R161 ② R13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 239090 号

书 名: 铁路职工健康读本

作 者: 《铁路职工健康读本》编委会

责任编辑: 罗桂英 郑媛媛 电话: 010-51873027

封面设计: 永诚天地

版式制作: 永诚天地

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

开 本: 889 mm × 1 194 mm 1/32 印张: 5.5 字数: 139千

书 号: ISBN 978-7-113-12300-0

定 价: 28.00元

版权所有侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

序

健康是什么，健康是人类古老而又时尚的永恒主题。

那么，怎样才算健康，怎样才能健康呢？世界卫生组织对人体健康下了一个科学而又完整的定义：“人体健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。”长期以来，许多人把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”这一肌体的表面状况，这着实是对人体健康与否的一种片面的认知。其实，人体是一个结构非常复杂、非常精细而又完美的有机体，一方面它承载着生理和心理间的相互协调统一，另一方面它还承载着自然环境和社会环境间的相互协调统一，由此形成身体、心理和环境的三足鼎立之势，支撑着我们每一个人的健康。

健康是一个人的宝贵财富，也是一个家庭、一个企业、一个民族乃至一个国家的宝贵财富。提高全民族文明素质，人人享有基本生活保障，人人享有基本医疗服务，这不仅是全民健康所要追求的目标，更是实现全面建成小康社会的奋斗目标。

一个人的健康是遗传、环境、医疗技术、生活方式和行为习惯等许多因素相互作用的结果。在这诸多因素中，生活方式和行为习惯对一个人的健康起着相当重要的作用。在我们周围常常看到：有些职工凭着身强体壮，胡吃海喝，过度放纵自己；有些职工视操作规程于不顾，抛弃自我防护；有些职工工作之余，沉迷于牌桌、游戏桌前；有些职工整天情绪低迷，凡事斤斤计较，等等，这些都是对自身健康的无谓损耗。

其实，开启健康之门的钥匙就掌握在我们每一位职工的手中。在日常的工作、生活、学习中，如果我们都能保持良好心态、坚持锻炼、规律生活、平衡营养、不吸烟、不酗酒、家庭和睦、自尊自重、自我防护、安全生产，相信，我们的健康之路一定会越走越宽。

我们深知，拥有健康的身心，是和谐铁路建设之本，是促进铁路又好又快发展之基。伴随着高铁时代的到来，如何让身负重任的铁路职工拥有健康的身体和快乐的生活，这不仅是我们对生命的尊重，更是我们所肩负的历史责任。

为了更好地为广大铁路职工服务，更好地呵护我们每一位铁路职工的健康，铁道部劳卫司组织编写了《铁路职工健康读本》，旨在引导和增强铁路职工掌握基本健康知识，选择健康的生活方式，赢得事业和健康的双丰收。

这本册子结合铁路行业特点，力求通俗、易懂，注重科普性、实用性和指导性。我们期望这本册子，能给广大铁路职工带来健康的福音，并成为我们健康的良师益友。

让我们大家在和谐之旅的征程上，共同开好“健康”这趟专列。衷心祝愿我们广大的铁路职工健康快乐！

《铁路职工健康读本》编委会

后 记

伴随着高铁时代的到来，置身于铁路现代化建设的“铁路大军”的健康问题，早已引起了各级领导的高度关注和关怀。铁道部先后投入大量的人力、物力和财力，在全路进行生活线、文化线、卫生保健线的“三线”建设，推出了惠及广大铁路职工的健康休养措施，这些无不体现了铁道部领导在促进铁路又好又快发展的同时，更加关心爱护职工的健康，让铁路改革发展成果惠及广大铁路职工。

《铁路职工健康读本》这本册子，是在铁道部关怀铁路职工健康“硬件”投入的基础上，又开发的一个健康“软件”，意在给大家开启一盏更加和谐的健康“绿灯”，愿大家像爱护机车、铁轨或信号灯那样，维护、保养和管理好自己的健康。希望广大铁路职工在阅读这本册子后，能够提高自我健康意识和自我防护能力，从而以更加健康的身心积极投身到和谐铁路建设之中去。

这本册子由八部分内容组成，分别是健康常识、体检指标、职业防护、应急处理、用药知识、饮食宜忌、健康实例、自我测试，力求全面地向铁路职工传递新的健康知识。这本册子还以插图的形式，配合小贴士穿插在各个章节之中，图文并茂，不拘一格，灵活多样，力求给大家传授更多的、容易接受的健康常识。

这本书在成书过程中，邀请了李谊、王振、王镛、刘流、刘军、闫玉颜、李建东、郭光欣、杨小丽、杨劫、杨又本、倪峥参与编写，刘焕友、刘鹏、曹书虹负责插图工作。闻卓对书稿进行了终审，中国铁道科学研究院和中国铁道出版社给予了鼎力相助。

在这里，对为本册子付出辛勤劳动的所有人员表示衷心的感谢。当然，由于健康知识领域科研成果及新理论、新观点的不断发展，编写者的涉猎范围所限，纰漏和不足之处在所难免，不妥之处敬请广大读者与同仁予以批评指正。

编者

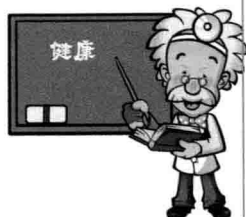
2012年11月

目录

Contents

002	健康的定义
002	什么是亚健康, 亚健康常见症状有哪些
004	如何预防慢性疲劳综合征和“过劳死”
005	如何避免或减轻高原反应的发生
005	如何避免空调综合征的发生
006	如何减轻颈、肩、腰部疼痛
007	如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出
007	如何预防中耳气压伤
008	如何睡更健康
009	如何预防心脑血管疾病
010	如何预防高血压
011	如何减少电磁辐射
012	如何使用饮水机
012	如何使用手机
013	如何使用冰箱
014	如何吃更健康
015	十类对人体有害的食品
016	十种不良生活习惯
018	如何在抗洪抢险时正确饮食
019	如何在抢险时自我保健
019	如何正确地进行体育锻炼
020	如何科学洗手
021	如何健康轮休
023	如何健康休养
024	如何配备小药箱
024	中年人疾病信号
026	易疲倦原因
027	重大疾病早期症状

第一部分 健康常识



第二部分 健康体检

- 032 体检前的准备
- 032 体检的注意事项
- 033 职业病体检
- 035 普通体检项目
- 035 常规体检项目
- 037 中老年职工常规体检必查项目
- 038 看懂化验单上的 (+)、(-)
- 039 血常规检测
- 046 尿液检测
- 055 肝功能检查
- 056 病毒性肝炎血清标志物测定
- 061 肾功能检测
- 064 血清脂质检测
- 067 心电图检查
- 068 胸部X线检查
- 069 CT检查
- 069 超声检查



- 074 职业病主要有哪些种类
- 076 机车乘务员常见的心理问题
- 076 机车乘务员如何构建内心的和谐号
- 077 机车乘务员如何防范途中噪声
- 077 检车员在夏季高温酷热作业环境下如何防护
- 078 检车员在冬季低温寒冷作业环境下如何防护
- 078 检车员为何要特别注意个人卫生
- 079 铁路职工如何释放工作压力
- 080 探伤工如何防护
- 081 喷漆工如何防护
- 081 电焊工如何防护
- 082 接触酸碱溶液时如何防护
- 083 接触粉尘时如何防护
- 083 接触苯、汽油、柴油等清洗液或溶剂时如何防护
- 084 接触蓄电池时如何防护
- 085 工电系统职工夏季户外作业注意事项
- 086 工电系统职工夏季户外作业如何饮食饮水

第三部分 职业防护



- | | |
|-----|----------------------|
| 087 | 工电系统职工夏季户外作业如何保持平和心态 |
| 088 | 工电系统职工冬季户外作业注意事项 |
| 089 | 工电系统职工冬季户外作业如何饮食饮水 |
| 089 | 工电系统职工冬季户外作业如何保持平和心态 |
| 090 | 高空作业的禁忌症 |
| 091 | 列车乘务员如何预防消化性溃疡 |
| 091 | 列车乘务员如何预防泌尿系统疾病 |
| 092 | 列车乘务员如何预防皮肤病 |
| 092 | 列车乘务员在高原环境下如何健康防护 |
| 093 | 列车乘务员怎样克服烦躁心理 |
| 094 | 列车乘务员在值乘期间如何保持平和心态 |
| 094 | 女列车乘务员如何预防妇科病 |
| 095 | 女职工“四期”保健 |

- | | |
|-----|------------------|
| 098 | 如何应对炉火烧伤 |
| 098 | 如何应对煤气中毒 |
| 099 | 如何应对抗洪抢险时的多发疾病 |
| 100 | 如何应对沙粒、沙尘进入眼睛 |
| 101 | 如何应对鼻出血 |
| 102 | 如何应对手足损伤 |
| 103 | 如何应对脚扎伤 |
| 103 | 如何应对中暑 |
| 104 | 如何应对冻伤 |
| 105 | 如何应对雷电袭击 |
| 107 | 如何应对昆虫、动物伤害 |
| 109 | 如何应对旅客发生呼吸困难 |
| 110 | 如何应对旅客突发哮喘 |
| 110 | 如何应对旅客突发胸痛 |
| 111 | 如何应对旅客突发中风、昏迷 |
| 111 | 如何应对旅客突发传染病 |
| 112 | 常见传染病有哪些 |
| 113 | 流感流行时该怎么办 |
| 114 | 什么是感染性腹泻，常见病因有哪些 |
| 116 | 什么是细菌性痢疾，它是如何传播的 |
| 119 | 常见的发热伴出疹性传染病有何特点 |

第四部分 应急处理



- | | |
|-----|--------------|
| 121 | 艾滋病是如何传播的 |
| 123 | 如何应对旅客发生食物中毒 |
| 124 | 如何应对旅客突发死亡事件 |

- | | |
|-----|--------------------|
| 126 | 什么是药品 |
| 126 | 什么是处方药，什么是非处方药 |
| 126 | 怎样识别非处方药 |
| 127 | 打针输液一定比吃药好吗 |
| 128 | 仔细看药品说明书 |
| 128 | 药品说明书包含的内容 |
| 128 | 仔细了解药品的适应症 |
| 129 | 什么是药品的“剂型”与“规格” |
| 129 | 按次、按量用药 |
| 130 | 药物的相互作用 |
| 130 | 药品的“慎用”和“禁忌” |
| 131 | 药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准 |
| 131 | 掌握正确用药方法，正确服用口服药物 |
| 132 | 了解抗生素 |
| 132 | 抗菌药物的不良反应 |
| 133 | 怎样正确使用抗菌药物 |
| 134 | 使用抗菌药物可能遇到的问题 |
| 135 | 了解维生素 |
| 136 | 怎样正确使用维生素 |

第五部分 用药知识



- | | |
|-----|------------------|
| 138 | 人体必需的营养素 |
| 139 | 食物搭配的原则 |
| 140 | 最佳的营养饮食模式 |
| 140 | 生食食物的宜忌 |
| 142 | 忌多食与不宜空腹食用的食物 |
| 142 | 饭后易中毒的食物与致癌、防癌食物 |
| 143 | 高血压病患者饮食宜忌 |
| 144 | 神经衰弱者饮食宜忌 |
| 145 | 感冒患者饮食宜忌 |
| 146 | 腹泻患者饮食宜忌 |

第六部分 饮食宜忌



146	脂肪肝患者饮食宜忌
147	更年期女性的饮食宜忌
147	高温作业者的饮食宜忌
148	低温作业者的饮食宜忌

150	实例一：抑郁征可防可治
150	实例二：预防消化道疾病切忌空腹上班
151	实例三：爱护您的“腰”
152	实例四：劝君莫闯生活中的“高压线”
153	实例五：乙肝找上好兄弟
153	实例六：被老婆误会的老赵
154	实例七：严把“病从口入关”
155	实例八：生死瞬间

健康实例 第七部分



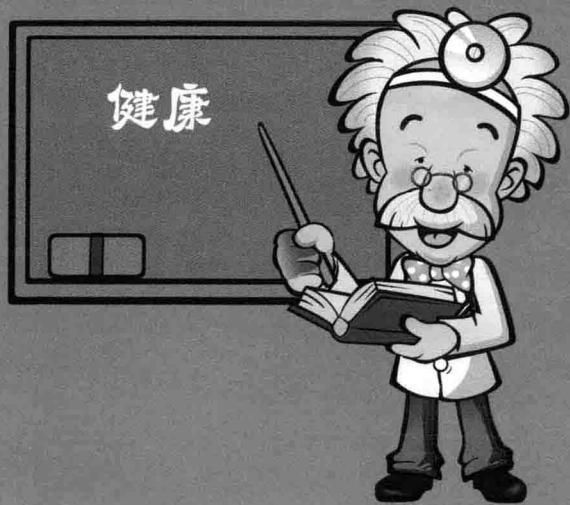
158	如何进行自我健康监测
159	自我测试户外劳动强度
159	自我测试是否处于亚健康
160	自我测试是否患有微笑型抑郁征
161	自我测试是否患有慢性疲劳综合征
162	自我测试是否处于“过劳死”边缘

自我测试 第八部分



第一部分

[健康常识]





健康的定义

1984年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。人们对健康概念理解的变化，引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向生物—心理—社会医学模式，不但关注躯体疾病，更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。

1990年世界卫生组织又在健康的定义中加入了道德健康的含义。所谓道德健康就是指能够以不损害他人权益来满足自己的需要，能够按照社会认可的道德行为规范约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年，世界卫生组织在健康的定义中又加入了生殖健康的含义：一个人只有躯体健康、心理健康、具有良好的社会适应能力、道德健康和生殖健康等五方面都具备才称得上是健康。



什么是亚健康，亚健康常见症状有哪些

亚健康是指人的机体虽然没有明显疾病，但呈现一多三少的表现，即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应力减退的一种生理状态。虽然没有疾病，但有种种不适的症状，说明是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称为“机体第二种状态”和“灰色状态”，俗称为亚健康状态。对于处于亚健康状态下的人，定期体检尤为重要。有关资料显示，我国城市人口中约有15%的人是健康人，

健康小贴士

中午睡觉好，犹如捡个宝

健康小贴士

千保健，万保健，心态平和是关键

15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态目前尚无明确统一的定义，但大体上趋于一致的认识是：介于健康与疾病之间的一种游离的状态，即不是某种确定的疾病，各种仪器或理化检查也无明显阳性结果，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切关系，有人称为“疲劳综合征”。通俗点说，就是在医院检查不出毛病，又自我感觉身体不舒服的情况。

“亚健康状态”是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二状态，即疾病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。“亚健康状态”处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，对亚健康状态的研究，是21世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康临床症状表现较宽泛，脏器功能可异常，不适症状具体表现如下。

1. 神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲劳。
2. 心血管症状：上楼或稍走动多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气。
3. 消化系统症状：见到饭菜没有食欲，虽觉得饿但不想吃。
4. 骨关节症状：经常感到腰酸背痛，活动脖子时“咔咔”作响。
5. 泌尿生殖系统症状：性功能低下，没有性要求，尿频、尿急。
6. 精神心理症状：莫名其妙的心烦意乱，遇小事易生气，易紧张、恐惧，遇事常往坏处想。
7. 失眠：入睡困难，早醒，多梦。



☺ 如何预防慢性疲劳综合征和“过劳死”

体育锻炼。适当的体育锻炼是增强体质、降低慢性疲劳综合征和“过劳死”发生的有效途径。

正视压力。要树立正确的处世观，把压力看作是生活中不可分割的一部分，时刻做好抗压的心理准备。

均衡营养。每人每天要食用20种及以上的食物，既包括山珍海味、牛奶鸡蛋，也要包括粗粮、杂粮、蔬菜、水果，这样才符合“科学合理均衡营养”的观念。饮食合理，疾病就不易侵入。切忌暴饮暴食、大饥大饱，一定做到定时定量，有针对性，均衡消化，保证营养。

保障睡眠。这是预防慢性疲劳综合征和“过劳死”的基本措施。足够的睡眠有利于供给营养、弥补损耗、储存能量、解除疲劳、恢复体力。

培养兴趣。这是预防慢性疲劳综合征和“过劳死”的根本措施。兴趣爱好广泛会使人受益无穷，不但能增加活力和情趣，还能使人的生活更加充实、生机勃勃。

平和心态。合理安排自己的工作、学习和生活，既不过分奢求，也不停滞不前，以积极的态度面对一切，快乐过好每一天。

热爱友好。热爱生活，友好地对待身边的每一个人。

健康生活。戒烟、限酒，改变不良的生活习惯。

定期检查。随时注意检查自己的身体，发现身体不适，不能等

健康小贴士

通则不病，病则不畅
通则寿，畅则康
通畅寿而康，不通不畅不健康

待其自行消失，而是立即就医。应保证1年内有1~2次全面体检，做到早发现、早诊断、早治疗。

如何避免或减轻高原反应的发生

高原与平原的环境明显不同，具有低氧压、缺氧、高辐射及高寒等特点，会让一些初入高原的人出现或轻或重的高原反应。主要包括头痛、胸闷、气短、心悸、恶心呕吐、口唇紫绀、失眠、多梦等。

避免或减轻高原反应的最好方法是以良好的心态面对它。建议初到高原地区的人不可疾速行走和跑步，不可暴饮暴食，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等食物，适量饮水，注意保暖，少洗澡等，一般高原反应症状会逐渐减轻或消失。

健康小贴士

常开窗，透阳光
通空气，保健康

如何避免空调综合征的发生

适度。室温应恒定在25℃~27℃，室内外温差不应超过7℃。

通风。最好在开机1~3小时后关机换气1次，多利用自然风降低室内温度。严禁在有空调的环境里吸烟。

防菌。有空调的房间应保持清洁卫生，每半月清洗一次空调过滤网；适当摆放芦荟、吊兰、菊花等绿色植物，可以消灭室内空气里的甲醛等有害物质。

锻炼。在空调环境里工作45分钟左右，要出门活动一下，呼吸