

湖南省卫生健康委员会 指 导  
湖南省医学会 组织编写

# 职场保健 手册

主编 周胜华

ZHICHANG  
BAOJIAN  
SHOUCE



## 图书在版编目(CIP)数据

职场保健手册 / 周胜华主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2021.5  
ISBN 978-7-5710-0948-9

I. ①职… II. ①周… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第076322号

### 职场保健手册

指 导: 湖南省卫生健康委员会

组织编写: 湖南省医学会

主 编: 周胜华

责任编辑: 李 忠 杨 颖

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市芙蓉中路一段416号泊富国际金融中心

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区中青路1255号

邮 编: 410153

版 次: 2021年5月第1版

印 次: 2021年5月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-5710-0948-9

定 价: 39.50元

(版权所有·翻印必究)

# 前 言

健康是促进人全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，也是每个人实现幸福人生的第一需要。随着经济社会发展，工业化、城镇化、人口老龄化、疾病谱变化、生态环境及生活方式改变，给维护和促进健康带来一系列新的挑战。

党的十八届五中全会作出了“实施健康中国战略”的部署，国家制定了《“健康中国2030”规划纲要》，致力提高人民健康水平，努力全方位、全周期保障人民健康。每个人也要行动起来，当好自身健康的第一责任人，学习卫生健康知识，养成健康文明的生活方式，预防重大疾病风险，加强慢性疾病预防自我管理，实现健康人生。

为此，湖南省卫生健康委员会、湖南省医学会组织医学专家编写了这本《职场保健手册》。旨在给广大职场人士开展健康管理、疾病预防提供专业指导，提高健康素养。本书共分7章38节，涵盖疾病预防、运动健康、慢性疾病管理、中医保健、日常急救等，内容全面、重点突出。力求以深入浅出、通俗易懂的形式传播卫生健康知识，特别针对一些生活节奏快、工作压力大、容易忽视个人健康管理的职场人群，我们还着重介绍了运动健康、睡眠调节、心理健康等内容。

本书作者均为热心健康科普的医学专家，为本书撰写付出了大量心血，在此表示衷心感谢！

由于时间仓促，书中难免存在不足，敬请读者批评指正。

湖南省卫生健康委员会

湖南省医学会

2021年4月

# 目 录

第 一 章 定期健康体检对心脑血管疾病及肿瘤防治 的意义	001
第一节 定期体检的必要性及常规检查项目	002
1. 体检的常规检查项目有哪些?	002
2. 常规体检有什么临床意义?	003
第二节 常见心脑血管疾病的自我管理	003
1. 高脂血症如何进行自我管理?	004
2. 高血压如何进行自我管理?	005
3. 冠心病如何进行自我管理?	006
4. 脑血管病如何进行自我管理?	007
第三节 肺部结节与肺癌早期筛查	008
1. 防治肺癌的常识有哪些?	008
2. 哪些属于肺癌的高危人群?	008
3. 肺癌的症状有哪些?	009
4. 肺癌筛查的手段有哪些?	010
5. 什么是肺结节?	010
6. 肺结节是肺癌吗?	011
7. 发现肺结节应怎么办?	011

第四节 消化道肿瘤的早期筛查 .....	011
1. 消化道肿瘤包括什么? .....	012
2. 消化道肿瘤的早期会出现哪些表现? .....	012
3. 哪些人患消化道肿瘤的风险较高? .....	012
4. 什么人应该去筛查消化道肿瘤? .....	014
5. 消化道肿瘤早期筛查方法有哪些? .....	015
第五节 甲状腺结节与甲状腺结节的诊疗 .....	015
1. 什么是甲状腺结节? .....	016
2. 引起甲状腺结节的病因是什么? .....	016
3. 甲状腺结节会有哪些表现? .....	016
4. 怎样诊断甲状腺结节的良、恶性? .....	017
第六节 乳腺癌的早防早治 .....	017
1. 什么样的女性最容易受乳腺癌的“青睐”? .....	017
2. 有乳腺结节就一定是乳腺癌吗? .....	018
3. 乳腺增生会发展成乳腺癌吗? .....	018
4. 哪些症状要警惕乳腺癌的发生? .....	019
5. 乳腺癌筛查方法有哪些? .....	021
6. 乳腺癌高风险者间隔多久筛查一次? .....	021
7. 如何预防乳腺癌? .....	022
第七节 年度体检女性应额外关注的几项内容 .....	023
1. 体检时除了常规的检查项目外, 作为女性	

还应额外关注哪些内容? .....	023
2. 女性四大癌症筛查有哪些? .....	024
3. 对于不同年龄段女性应该关注哪些重要体检内容? .....	025
<b>第二章 运动健康与健康运动</b> .....	<b>027</b>
第一节 运动促进健康 .....	028
1. 运动对健康有什么作用? .....	028
2. 什么是 328 运动新模式? .....	029
3. 运动有哪些类型? .....	029
4. 最好的运动是什么? .....	030
第二节 开展健康运动 .....	031
1. 运动的原则是什么? .....	031
2. 怎样掌握运动强度? .....	031
3. 如何运动才安全? .....	031
4. 夏季该如何运动? .....	032
5. 冬季该如何运动? .....	033
6. 怎样让自己喜欢上运动? .....	035
<b>第三章 常见慢性疾病及管理</b> .....	<b>036</b>
第一节 “三高”与肥胖的危害和管理 .....	037
1. 什么是“三高”? .....	037
2. 什么是肥胖? .....	038

3. “三高”与肥胖有什么危害? .....	038
4. “三高”与肥胖的自我管理是什么? .....	039
5. “三高”与肥胖管理的目标是什么? .....	044
<b>第二节 慢性胃炎与消化道溃疡</b> .....	<b>045</b>
1. 什么是幽门螺杆菌感染? .....	045
2. 什么是慢性胃炎和消化道溃疡? .....	045
3. 慢性胃炎的临床表现如何? .....	046
4. 消化性溃疡的临床表现如何? .....	046
5. 如何诊断慢性胃炎和消化道溃疡? .....	046
6. 慢性胃炎如何治疗? 如何预防复发? .....	047
7. 如何预防慢性萎缩性胃炎癌变? .....	047
8. 如何治疗消化性溃疡? .....	048
9. 消化性溃疡复发的原因是什么? 如何预防? .....	048
<b>第三节 冠心病</b> .....	<b>049</b>
1. 什么是冠心病? .....	049
2. 冠心病的症状有哪些? .....	049
3. 哪些人容易患冠心病? .....	050
4. 冠心病可能导致哪些危害? .....	050
5. 如何治疗冠心病? .....	051
6. 患冠心病后生活中要注意什么? .....	051
7. 心肌梗死是怎么回事? .....	052
8. 哪些情况要注意是心肌梗死的先兆? .....	053

9. 发生了心肌梗死怎么办? .....	053
10. 冠心病需要做哪些检查? .....	053
11. 冠心病为什么要做冠状动脉造影? .....	054
12. 冠心病有哪些治疗方法? .....	054
13. 冠心病的介入治疗和冠状动脉旁路移植 术是怎么回事? .....	054
14. 哪些情况需要做冠状动脉介入治疗或冠 状动脉旁路移植术? .....	055
15. 如何预防冠心病? .....	055
16. 冠心病患者平时需要备急救药物吗? .....	055
<b>第四节 高血压</b> .....	<b>056</b>
1. 什么是高血压? .....	056
2. 高血压有什么表现? .....	056
3. 如何发现高血压? .....	057
4. 如何测量血压? .....	057
5. 如何读取电子血压计的测量数据? .....	058
6. 什么是正常血压及正常高值血压? .....	058
7. 如何通过诊室血压来诊断高血压? .....	058
8. 如何通过家庭自测血压诊断高血压? .....	059
9. 高血压与哪些因素有关? .....	059
10. 如何防治高血压? .....	060
11. 何时启动药物治疗? .....	062
12. 降压治疗的目标是什么? .....	062
13. 降压达标的速度有差异吗? .....	062

14. 每天应何时服用抗高血压药? .....	063
15. 高血压患者应该多久复诊一次? .....	063
16. 抗高血压药要服用多长时间? .....	063
<b>第五节 心脑血管疾病合并心理疾病</b> .....	<b>064</b>
1. 为什么心脑血管疾病容易出现心理障碍? .....	064
2. 哪些心脑血管疾病容易引发心理疾病? .....	064
3. 为什么脑卒中后容易出现心理问题? .....	065
4. 心脑血管疾病伴心理障碍的筛查方法有 哪些? .....	066
5. 心脑血管疾病合并心理障碍怎么办? .....	066
<b>第六节 糖尿病</b> .....	<b>067</b>
1. 什么是糖尿病? .....	067
2. 糖尿病危害有多大? .....	067
3. 糖尿病的症状是什么? .....	068
4. 哪些人容易得糖尿病? .....	068
5. 如何诊断糖尿病? .....	068
6. 如何治疗糖尿病? .....	069
7. 糖尿病患者该掌握哪些相关知识? .....	069
8. 如何进行糖尿病饮食? .....	070
9. 糖尿病患者如何进行运动? .....	076
10. 如何进行糖尿病监测? .....	077

11. 如何面对糖尿病? .....	078
第七节 痛风 .....	079
1. 什么是痛风? .....	079
2. 痛风是怎么产生的? .....	079
3. 痛风如果控制不好会导致哪些危害? .....	080
4. 如何治疗痛风? .....	080
5. 痛风的生活方式的调整及自我管理包括哪 些内容? .....	080
第八节 颈椎病和腰椎病 .....	082
1. 什么是颈椎病和腰椎病? .....	082
2. 颈椎病和腰椎病有哪些危害? .....	083
3. 哪些人群易患颈椎病和腰椎病? .....	084
4. 如何预防颈椎病和腰椎病? .....	085
5. 如何防治和缓解颈部不适? .....	086
6. 如何防治和缓解腰部不适? .....	087
<b>第四章 睡眠调节与心理健康</b> .....	<b>088</b>
第一节 健康睡眠与调节 .....	089
1. 睡眠有哪些作用? .....	089
2. 怎样的睡才是“睡得好”? .....	089
3. 睡眠障碍有哪些表现? .....	090
4. 睡眠障碍是怎么造成的? .....	091
5. 睡眠障碍有哪些危害? .....	091

6. 出现睡眠障碍怎样自我调适? .....	092
第二节 心理健康与调节 .....	094
1. 心理健康与睡眠有什么关系? .....	094
2. 常见的心理健康问题有哪些? .....	095
3. 心理健康调适有哪些好方法? .....	096
<b>第五章 心脑血管常见急症的表现及处理</b> .....	<b>100</b>
第一节 胸痛 .....	101
1. 什么是胸痛? .....	101
2. 引起胸痛的常见病因有哪些? .....	101
3. 高危胸痛有哪些? .....	102
4. 出现急性胸痛时该怎么办? .....	102
第二节 头痛 .....	103
1. 什么是头痛? .....	103
2. 原发性头痛有哪些类型和表现? .....	104
3. 继发性头痛有哪些类型和表现? .....	105
4. 什么情况下头痛该急诊就医? .....	106
第三节 肢体麻木 .....	106
1. 什么是肢体麻木? .....	106
2. 肢体麻木提示什么疾病? .....	107
3. 肢体麻木应该做哪些检查? .....	108
第四节 心悸 .....	109

1. 常见的心律失常有哪些? .....	109
2. 心律失常的常用筛查手段有哪些? .....	111
3. 感觉心悸时该怎么办? .....	111
第五节 呼吸困难 .....	112
1. 什么是呼吸困难? .....	112
2. 呼吸困难主要有哪几种类和表现? .....	112
3. 在家如何处理呼吸困难? .....	113
4. 紧急情况下呼吸困难该如何处理? .....	114

## 第六章 中医养生与保健 115

第一节 体质养生 .....	116
1. 何谓平和体质? .....	116
2. 何谓阳虚体质? .....	117
3. 何谓阴虚体质? .....	119
4. 何谓气虚体质? .....	120
5. 何谓痰湿体质? .....	121
6. 何谓湿热体质? .....	122
7. 何谓血瘀体质? .....	123
8. 何谓气郁体质? .....	124
9. 何谓特禀体质? .....	125
第二节 季节养生 .....	126
1. 春季如何养生? .....	126
2. 夏季如何养生? .....	127

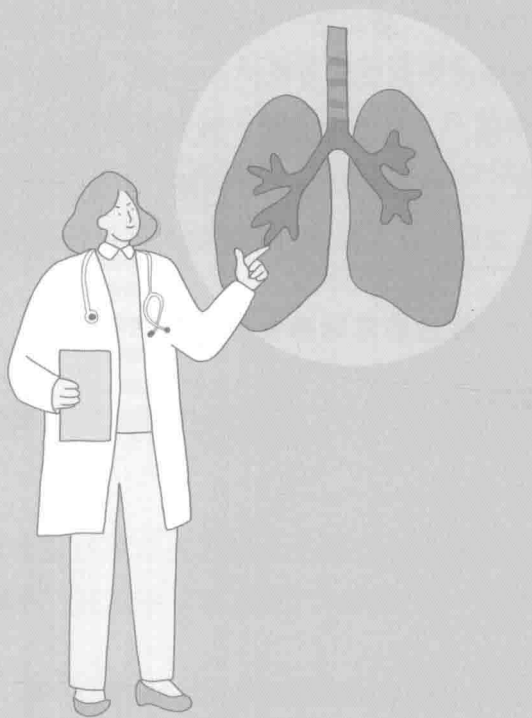
3. 秋季如何养生? .....	129
4. 冬季如何养生? .....	130
第三节 情志养生 .....	131
第四节 饮食养生 .....	133
第五节 运动养生 .....	137
<b>第七章 日常保健及急救小知识</b> .....	<b>140</b>
第一节 心肺复苏术 .....	141
1. 什么情况下需要心肺复苏? .....	141
2. 哪些表现提示患者处在危险之中? .....	141
3. 如何做胸外心脏按压? .....	142
4. 除了胸外按压还能做什么? .....	142
第二节 发热的处理 .....	143
1. 什么是发热? .....	143
2. 发热如何分度(腋温)? .....	144
3. 发热的原因是什么? .....	144
4. 在家如何处理发热? .....	144
5. 什么情况下发热该高度重视? 如何急救处理? .....	145
第三节 溺水的急救处理 .....	145
溺水如何急救处理? .....	146

第四节 中暑	146
中暑后怎么办?	146
第五节 烧烫伤、强酸强碱损伤和电击伤的急救处理	147
1. 烧烫伤如何急救处理?	147
2. 电击后如何急救处理?	148
3. 强酸强碱损伤如何处理?	148
第六节 动物咬蜇伤的急救处理	149
动物咬蜇伤的急救处理有哪些?	149
第七节 常见中毒的急救	151
常见中毒有哪些? 如何急救?	151
第八节 用眼健康	152
1. 不健康用眼会导致哪些危害?	152
2. 怎样做到健康用眼?	153
第九节 饮食健康	154
1. 喝浓茶对健康有哪些危害?	154
2. 过度饮酒对健康有哪些危害?	155
3. 咖啡对人体有哪些影响?	155
4. 碳酸饮料对健康有哪些危害?	156
5. 奶茶对健康有哪些危害?	156

附录一	理想的健康指标目标值	158
	理想的健康指标目标值 .....	159
附录二	常用的保健穴位	161
	1. 肚腹三里留 .....	162
	2. 腰背委中求 .....	163
	3. 头项寻列缺 .....	163
	4. 面口合谷收 .....	164
	5. 心胸内关应 .....	165
	6. 小腹三阴谋 .....	166
	7. 涌泉健体定安泰 .....	167
	8. 头痛醒酒率谷寻 .....	168
	9. 安眠妙穴治失眠 .....	169
	10. 闪腰岔气腰痛穴 .....	170
	11. 宽胸理气寻膻中 .....	171
	12. 脑痛驱风用风池 .....	172
	13. 肠胃不适取中脘 .....	173
	14. 清心安神觅劳宫 .....	174
	15. 养阴益肾取太溪 .....	175
	16. 息怒降压泻太冲 .....	176

第 一 章

# 定期健康体检对心脑血管疾病 及肿瘤防治的意义



## 第一节

# 定期体检的必要性及常规检查项目

定期健康体检是对身体的主动关爱，人体就如一台汽车或一台复杂的机器，经过长时间高强度运转总要歇一会上上润滑油，定期做下保养，尤其对于职场人士，工作压力、强度都非常大，工作中一些突发事件常常打乱正常的生活和饮食节律，使身体常处在应急状态。而我们时常因为忙碌忽视了对身体的“保养”，最后是“小故障”酿成“大事故”，因此坚持定期体检能早期发现身体的小毛病，控制、监视身体慢性疾病的问题，一旦发现异常，就可以及时地咨询医生，看是否需要进一步检查并及时进行调整，有助于控制或者终止疾病的发生发展，让人体这台精密的机器保持正常运转。

### 1. 体检的常规检查项目有哪些？

(1) 常规项目：如表 1-1 所示。