

<<铁路职工健康读本>>

图书基本信息

书名：<<铁路职工健康读本>>

13位ISBN编号：9787113123000

10位ISBN编号：7113123007

出版时间：2012-11

出版时间：中国铁道出版社

作者：《铁路职工健康读本》编委会

页数：163

字数：139000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<铁路职工健康读本>>

### 内容概要

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。

《铁路职工健康读本》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。

## <<铁路职工健康读本>>

### 书籍目录

#### 第一部分 健康常识

健康的定义

什么是亚健康, 亚健康常见症状有哪些

如何预防慢性疲劳综合征和“过劳死”

如何避免或减轻高原反应的发生

如何避免空调综合征的发生

如何减轻颈、肩、腰部疼痛

如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出

如何预防中耳气压伤

如何睡更健康

如何预防心脑血管疾病

如何预防高血压

如何减少电磁辐射

如何使用饮水机

如何使用手机

如何使用冰箱

如何吃更健康

十类对人体有害的食品

十种不良生活习惯

如何在抗洪抢险时正确饮食

如何在抢险时自我保健

如何正确地进行体育锻炼

如何科学洗手

如何健康轮休

如何健康休养

如何配备小药箱

中年人疾病信号

易疲倦原因

重大疾病早期症状

#### 第二部分 健康体检

体检前的准备

体检的注意事项

职业病体检

普通体检项目

常规体检项目

中老年职工常规体检必查项目

看懂化验单上的(+)、(-)

血常规检测

尿液检测

肝功能检查

病毒性肝炎血清标志物测定

肾功能检测

血清脂质检测

心电图检查

胸部x线检查

<<铁路职工健康读本>>

CT检查

超声检查

第三部分 职业防护

职业病主要有哪些种类

机车乘务员常见的心理问题

机车乘务员如何构建内心的和谐号

机车乘务员如何防范途中噪声

检车员在夏季高温酷热作业环境下如何防护

检车员在冬季低温寒冷作业环境下如何防护

检车员为何要特别注意个人卫生

铁路职工如何释放工作压力

探伤工如何防护

喷漆工如何防护

电焊工如何防护

接触酸碱溶液时如何防护

接触粉尘时如何防护

接触苯、汽油、柴油等清洗液或溶剂时如何防护

接触蓄电池时如何防护

工电系统职工夏季户外作业注意事项

工电系统职工夏季户外作业如何饮食饮水

第四部分 应急处理

第五部分 用药知识

第六部分 饮食宜忌

第七部分 健康实例

第八部分 自我测试

## <<铁路职工健康读本>>

### 章节摘录

版权页：插图：如何在抗洪抢险的正确饮食 开展铁路防洪抢险时，施工现场各站段，工种人员集聚，工作任务重，劳动强度大，在饮食上要注意保证充足卫生的饮水和食物。

不要喝生水。

食物要煮熟煮透，不要吃生冷食物。

食物要营养搭配合理。

轮岗就餐时，熟食物要注意保温存放，超过两小时要充分加热后再食用。

加工食物时要购买新鲜的食物，不购买和加工腐烂变质的食物，野生的蘑菇、淹死的禽、畜肉等。

注意食品卫生，防止食物中毒发生。

饭前便后要洗手，不要随地吐痰和大小便。

临时居住点要建临时厕所，并采取消毒措施。

现场气温高，出汗多，还可以准备和饮用一些防暑饮品，如凉茶等。

如何在抢险的自我保健 灾害会给人们的工作、学习和生活带来一定的困难和影响，打乱正常的生活秩序。

接到突击抢险任务时，抢险人员要做好自我保健工作，具体如下。

首先身体患有慢性疾病者，如心血管疾病、糖尿病等，应不做为应急抢险人员。

抢险人员要克服恐惧心理，调整好心态，保持心情愉快，严格遵守现场作业安全和操作要求，有良好的团队精神，服从现场工作安排。

再就是安排好劳动与休息，没有任务时抓紧时间合理休息，有效缓解疲劳。

要注意饮食卫生和营养，注意合理饮用足够身体需要的水，出汗多时及时补充。

大量出汗、冒雨作业、涉水作业后及时清洗身体、更换衣物，防止浸渍性皮炎。

注意天气变化，衣物要透气、方便劳动。

随时增减衣服，积极预防感冒和中暑，身体不适及时就医。

如何正确地进行体育锻炼 单纯的体力劳动对增加体力和增强体质确有帮助，但并不能使身体得到全面、健康的发展。

许多体力劳动有固定的姿势，经常用力的肌群得到发展，用力少的肌肉得不到锻炼，长期会导致过劳性的肌劳损，出现腰酸背痛等。

体育锻炼是根据个人的体质特点和锻炼目的进行的，可选择适当的预备姿势、活动范围、速度、复杂性、协调性和肌肉用力程度以适合不同人的需要。

## <<铁路职工健康读本>>

### 编辑推荐

《铁路职工健康读本》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。

<<铁路职工健康读本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>