

<<石油石化职工健康手册>>

图书基本信息

书名：<<石油石化职工健康手册>>

13位ISBN编号：9787505115101

10位ISBN编号：7505115103

出版时间：2007-6

出版时间：红旗出版社

作者：宋文质

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>

## <<石油石化职工健康手册>>

### 内容概要

职工健康是企业生存发展的基础，维护与促进职工健康是“以人为本”的具体体现，是贯彻科学发展观、构建社会主义和谐社会的重要内容。

本书是一本为增强广大石油石化职工的自我保健意识，提高自我保健能力和健康水平的健康保健读物，对石油石化职工的健康保健能有所裨益。

## <<石油石化职工健康手册>>

### 作者简介

宋文质：北京大学医学部公共卫生学院教授。  
1943年11月出生，原籍山东文登。

1969年毕业于原北京医学院公共卫生系，留校后从事过职业病临床、劳动卫生教学与科研工作。  
1986年到北医卫生管理干部培训中心(现卫生政策与卫生管理学系)从事卫生管理、公共卫生管理、职业卫生管理与卫生法学教学和科研工作。

主要关注和研究的课题：乡镇企业职业卫生与医疗保障，农民工卫生服务需求与政策，公共卫生改革与政策，医疗、医院改革与政策等。

主要社会兼职：中国卫生法学会常务理事，中国工业医学杂志编委，中国公共卫生杂志特邀编委，中国妇幼保健中心顾问专家成员，中国结核病防治中心伦理委员会成员等。

参与编写过《职业卫生学》及《健康教育学》本科生教材，主编过长学制与短学制本科生《卫生法学》教材。

## <<石油石化职工健康手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康：人生第一需要

##### 第一节 健康与亚健康

- 一、健康新概念
- 二、亚健康

##### 第二节 影响健康的因素

- 一、环境因素
- 二、生活方式

##### 第三节 健康的价值

- 一、健康是生命之本
- 二、健康是人士幸福的基名

#### 第二章 职业病概述

##### 第一节 职业健康与健康权益

- 一、职业健康的概念
- 二、健康权益

##### 第二节 职业病及法定职业病目录

- 一、职业性病损
- 二、职业病的概念及特点
- 三、疑似职业病
- 四、职业病的形成条件
- 五、法定职业病的分类及目录

##### 第三节 职业病诊断原则与用人单位义务

- 一、职业病诊断原则及程序
- 二 用人单位义务

#### 第三章 职业病防治工作的意义与原则

##### 第一节 我国职业病危害现状

- 一、我国职业病危害呈上升态势
- 二、新的职业性有害因素不断出现
- 三、“危害转嫁”问题严重
- 四、职业紧张与心理障碍不容忽视

##### 第二节 造成我国职业病危害严重的原因

- 一、部分用人单位无视劳动者健康权益
- 二、部分地方政府轻视职业病危害
- 三、职业病防治监督执法力度不够
- 四、劳动者自身防范意识差

##### 第三节 做好职业病防治工作的意义

- 一、切实保障劳动者的健康权益
- 二、促进经济发展，保持社会稳定
- 三、有利于增强我国企业国际竞争力
- 四、有效避免职业病危害造成的经济损失

- 三、职业中毒
- 四、物理因素所致职业病
- 五、生物因素所致职业病
- 六、职业性皮肤病
- 七、职业性眼病
- 八、职业性耳鼻喉口腔疾病

## <<石油石化职工健康手册>>

九、职业性肿瘤

十、其他职业病

### 第五章 生产事故的预防与急救

#### 第一节 火灾与爆炸的预防

一、预防火灾与爆炸的一般原则

二、预防火灾与爆炸的具体措施

#### 第二节 火灾扑救

一、火灾扑救的基本原则

二、灭火的基本方法

三、火灾扑救安全措施

#### 第三节 急性职业中毒的预防与急救

一、急性职业中毒的预防原则

二、急性职业中毒的急救原则与技术

#### 第四节 工作场所意外伤害的预防与救治

一、意外伤害的预防

二、常见急性意外伤害的救治

#### 第五节 现场自救与互救常识

一、自救与互救

二、心肺复苏

三、人工呼吸的方法

四、外伤止血方法

五、骨折固定方法

### 第六章 职工常见病的急救、食疗与预防

#### 第一节 职工常见急症的应急处理与预防

一、流行性感

二、急性胃肠炎

三、急性胆囊炎

四、急性胰腺炎

五、急性心肌梗塞

六、脑血管意外

七、急性肝炎

八、急性风湿性关节炎

九、休克急救

十、猝死急救

#### 第二节 职工常见慢性病的食疗与预防

一、冠心病

二、高血压

三、糖尿病

四、慢性胃炎

五、胃及十二指肠溃疡

六、慢性胆囊炎

七、慢性胰腺炎

八、肺结核病

九、慢性肝炎

十、慢性肾炎

十一、慢性风湿性关节炎

十二、慢性腰肌劳损

## <<石油石化职工健康手册>>

### 第三节 职工常见小病的自疗

- 一、头痛
- 二、感冒
- 三、高热
- 四、牙痛
- 五、便秘
- 六、痔疮
- 七、落枕

### 第七章 职工心理健康

#### 第一节 健康的一半是心理健康

- 一、心理因素对健康的影响
- 二、心理健康的概念及标准

#### 第二节 影响职工心理健康的因素

- 一、遗传和躯体疾病的影响
- 二、性格与情绪影响
- 三、个人经历与婚姻家庭问题影响
- 四、应激反应的影响
- 五、压力的影响
- 六、工作带来的影响

#### 第三节 职工心理保健

- 一、养生之道，重在养心
- 二、做自己的心理医生
- 三、加强心理修养b锻炼
- 四、心理健康八戒
- 五、心理“按摩”六法
- 六、青年职工的心理保健
- 七、中年职工的心理保健
- 八、老年职工的心理保健

#### 第四节 职工性心理卫生

- 一、夫妻生活中的性心理卫生
- 二、更年期的性心理和心理卫生
- 三、夫妻分居时如何保持心理平衡

#### 第五节 常见心理疾病的自疗与预防

- 一、抑郁症
- 二、焦虑症
- 三、神经衰弱

### 第八章 职工自我保健

#### 第一节 饮食保健

- 一、合理膳食
- 二、进食保健
- 三、不同岗位职工的饮食调养

#### 第二节 运动保健

- 一、运动锻炼的原则
- 二、运动锻炼的万法

#### 第三节 娱乐保健

- 一、欣赏音乐
- 二、下棋、打牌

## <<石油石化职工健康手册>>

三、跳舞

四、养花与观花

五、旅游

### 第九章 合理用药常识

#### 第一节 药物滥用的危害

一、抗生素的滥用

二、解热镇痛药的滥用

三、中药的滥用

四、补药的滥用

五、激素及其他药物的滥用

#### 第二节 药品的基本知识

一、什么是处方药和非处方药

二、如何选购非处方药

三、识别真假药品的方法

四、慎用、忌用、禁用的含义

#### 第三节 合理用药的学问

一、合理用药的原则

二、科学的服药时间

三、提高药效的服法

四、服中药的方法

五、常用外用药水的使用方法

六、用药禁忌

<<石油石化职工健康手册>>

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>