

职场健康

冬季低温作业需防冻伤

现已进入寒冷的冬季,全国许多地方均已处于低温环境,这对许多在室内外作业,无取暖设施的作业人员来讲,除了要注意防止其他的职业危害外,更要注意低温作业的职业健康与劳动防护。

小李刚参加工作,被分配在冷冻库当工人,工作很积极,经常长时间坚持在冷冻库内作业,但几个月后却出现肌痛和腰痛等病症。

小李的病因是由于工作环境长期处于低温而导致的职业病。因为,温度低于人体舒适温度的环境称为低温环境。18℃以下的温度即可视为低温,但对人的工作效率有不利影响的低温,通常是在10℃以下。在低温环境下人体中心体温低于35℃时,即处于过冷状态,就会对人体健康产生一定的危害。

警惕低温工作环境对人体的危害

低温对人体的影响主要有3种情况:1、在极冷的低温下,很短的时间内便会对身体组织产生冻痛、冻伤和冻僵。2、冷金属与皮肤接触时所产生的粘皮伤害,这种情况一般发生在零下10多度以下的低温环境中。3、温度虽未低到足以引起冻痛和冻伤的程度,但是由于全身性的长时间低温暴露,使人体热损失过多,深部体温(口温、肛温)下降到生理可耐限度以下,从而产生低温的不舒适症状,出现呼吸急促、心率



工人在冷库工作

加快、头痛、瞌睡、身体麻木等生理反应,还会出现感觉迟钝、动作反应不灵活、注意力不集中、不稳定,以及否定的情绪体验等心理反应。

女职工月经期不宜低温作业

女职工在低温环境下为保持一定的体温而增加的机体负担要大于男性。但一般女性较胖,皮下脂肪丰富,在低温条件

下,对防止体热发散有一定作用。要特别注意的是,在低温情况下,女性皮肤血管收缩的同时内脏瘀血,可引起痛经加重、白带增多。因此,女职工在月经期不宜参加低温作业。

低温作业防护有招

目前,低温没有被列在职业病危害目录里,所以更加要注意低温作业下的防护。

个人防护一般是穿用合适的防寒服装。衣服的防寒效果,不仅受其材料的影响,还与衣服的厚度和形状有很大关系。采用衣服内通热气或热水的办法,可以大大地提高抗寒能力。它的缺点是不能离开供应暖气或热水的设备太远;克服这一缺点,可采用电池加热的衣服和手套,既轻便又灵活,适应高空和水下低温作业。

冻伤急救须知

- 1.迅速离开低温现场和冰冻物体,将患者移至室内。
- 2.如果衣服与人体冻结在一起,应用温水融化后再轻轻脱去衣服。
- 3.保持冻伤部位清洁,外涂冻伤膏。切记冻伤部位不要用热水泡或用火烤。
- 4.加盖衣物、毛毯,以保温。
- 5.尽快去医院治疗。

健康速读

心情抑郁喝人参茶

总是心情不好?不妨泡杯人参茶喝。

人参所含的人参皂苷能缓解抑郁,保护因脑缺氧损伤的神经细胞,对脑神经细胞有兴奋作用,增强大脑学习和记忆能力。饮用方法:将人参切片,取3克左右,用热水冲泡后饮用即可,每日饮用2~3次。

熬夜玩手机会脱发

中医认为“发为血之余”。长时间使用电脑和手机,大脑处于持续兴奋状态,中枢神经相应地长时间处于高度紧张状态,会导致植物神经紊乱,皮肤毛细血管收缩功能失调,头皮局部血管收缩使供血量减少,造成毛囊所需营养供应不足,引起脱发。

不要几条内裤同时洗

内裤在每次穿过之后就应立即清洗。研究显示,一条脏内裤平均带有0.1克细菌,其中含有沙门氏菌、大肠杆菌等,即使正确清洗、晾晒,上面的细菌也不可能完全被杀死。如果同时洗多条脏内裤,可能会给洗衣机滚筒带来上千万大肠杆菌,并通过水质污染其他衣物,进而可能导致疾病。

9类人少吃点辣椒

1.心脏不好。2.肾不好。3.胃酸过多。4.便秘。辣椒素具有刺激性,会加重便秘症状。5.口腔溃疡。6.眼病病人。7.甲亢。8.肠胃不好。9.正在服用某些药物,如热滋阴中药——蛇胆川贝枇杷膏、皮肤病药物等。

打羽毛球别超过一小时



羽毛球运动是全身运动项目,需要通过不停的奔跑来迎接击打。羽毛球运动虽然有很多好处,但也并非打的时间越长越好,一般最好不要超过一小时。另外,不要选择太重的羽毛球拍,否则时间长了容易带来损伤。打球之前一定要做好充分的准备活动。

(夏梦)

健康饮食

秋冬“火锅病”来袭

医生提醒:吃火锅要辨体质防“上火”

天气转凉后,各种火锅店生意渐渐旺起来,不过火锅虽美味,贪吃不可行。据珠海市第二人民医院营养科副主任张年介绍:最近因吃火锅导致不适而前来就医的市民明显增多,秋冬“火锅病”正匆匆来袭。

“火锅病”主要表现为:吃火锅后容易出现口干、咽喉痛、口腔溃疡、口角起泡、牙痛,甚至胃肠不适、便秘等“上火”症状。

张年介绍,人的体质按中医辨识可分为九种,如果再简单通俗,可分为两种:一是寒性体质,平素易手脚冰凉,怕冷,气血不足,体质虚弱,口淡苍白等。火锅中的肉

类如牛肉、羊肉,常用药材如黄芪、党参、大枣,配料如辣椒、生姜、葱,这些都是属于温热性的食物,适合寒性体质人群食用。另一种是热性体质,又可细分为两类,一类是体格健壮的“实热”,另一类则是体质虚弱的“虚热”,虽然容易出现“上火”,但同时易疲倦体力差、或有怕风、下腹下肢冷痛等寒性症状,表现为体质的寒热夹杂。热性体质的人吃火锅就容易出现“上火”症状。

热性体质人群吃火锅时,温热的食物、药材、配料要减少。选用清润汤底,可增加豆腐、白萝卜、马蹄等,选用清水或清

补凉代替麻辣汤底。注意食物不要过烫,以免损伤口腔及食管粘膜,引起“上火”。火锅中途搭配水果,如雪梨、橙等,以清热润燥。多吃蔬菜,由于吃火锅一般不先下蔬菜,往往都是各种肉类胡吃海塞后,后面已经无“腹”消受蔬菜了。因此建议可采用双锅或清水,在火锅中途增加蔬菜摄入。但注意蔬菜不宜久煮,否则清火作用及营养均会减少。若是实热型体质“上火”的话可适当饮用凉茶,虚热型可选用菊花或生甘草泡茶。另外,吃火锅频率一周一两两次尚可,一周超过四五次则易出现“上火”症状。(郝建新 文刀)

名人养生

朱光潜的八字养生经

散步:散步是朱先生一天不可缺少的运动。每天他六点左右起床,从燕南园住所漫步出来,近7时回家吃早饭。夕阳西下时,17时左右他又去未名湖畔散步,绕着北大图书馆兜个大圈,足有两三里地,约三刻钟再回家。每天早晚一趟,这是他法定的散步时间。“慢慢走,欣赏啊!”也成了他一代大师广为人知的一句名言。

锻炼:朱先生早年学过太极拳,但到晚年打拳基本“不按套路”,而是“随心所欲”。据他的女儿回忆,他的太极拳,也没有招式,只是随心所欲地比划划。女儿跟他开玩笑:“我看过体育老师打太极拳,不是你这样啊,你这是哪一式的太极拳?”他说:



朱光潜

“这是我自己的‘自由式’。”

爱好:朱先生业余喜欢收藏古铜器与古瓷器,尤爱看古碑帖,心情郁闷时,就

看谈碑帖的书,他也喜欢练书法,他说:“书法能舒筋活血,对人大脑及手腕有好处。人到了不能走动的时候,写字也是一种运动。”只到临终前两年,朱先生因脑病和腿病数次住院,他在医院或在家里每天坚持用颤抖的手抄写古诗。

乐观:无论身处多么艰难的境地,朱先生对国家和个人的前途始终抱有乐观信念。十年浩劫中他被关进牛棚,受尽精神和肉体的折磨,身体完全垮了,一场大病几乎断送了他的性命。但凭借良好的心态,他在狱中坚持锻炼,身体得到恢复。后来重获自由,他一面积极治疗,一面加强锻炼,病好以后又重拾旧业。