

<<铁路员工健康手册>>

图书基本信息

书名：<<铁路员工健康手册>>

13位ISBN编号：9787113113629

10位ISBN编号：7113113621

出版时间：2010-6

出版时间：北京世纪坛医院 中国铁道出版社 (2010-06出版)

作者：北京世纪坛医院

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>

## <<铁路员工健康手册>>

### 前言

进入21世纪,我国铁路事业高速发展,人民生活水平不断提高。随着生活和工作节奏的加快以及饮食结构的变化,越来越多的铁路员工的健康状况不容乐观。为更好地适应铁路事业发展的需要,提高广大铁路员工的自我保健意识,满足对疾病防治知识的需求以及行车人员对突发事件的应急处理能力,受中国铁道出版社的委托,我们编写了这本《铁路员工健康手册》。

这本手册由健康保健指南、常见疾病防治问答和常用急救知识三部分组成。在编写过程中,内容结合铁路员工特点,力求通俗、易懂,注重科普性、实用性和指导性。我们期望通过这本手册,能给广大铁路员工带来健康的福音,并成为你们健康的良师益友。总之,由于我们水平有限,书中错漏之处在所难免,敬请广大读者朋友予以批评指正!

## <<铁路员工健康手册>>

### 内容概要

《铁路员工健康手册》从铁路员工的职业和具体情况出发，用浅显易懂的语言向读者介绍了健康保健、疾病防治、急救措施等常识，同时还给出了100余条健康小贴士，是一本针对性强、简单实用、贴近铁路员工的健康知识读本。

## &lt;&lt;铁路员工健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 铁路员工健康保健指南 高温环境下的健康之道 低温环境下的健康之道 高原环境下的健康之道 粉尘环境下的健康之道 噪声环境下的健康之道 森林环境下的健康之道 列车司乘人员的健康之道 值班人员的保健小常识 办公环境与污染警惕 “现代化因素” 破坏机体免疫力 办公设备与健康 手机与健康 空调综合征 饮水机的隐患 有氧运动 运动建议 功能健身处方 学习释放工作压力 心态可以影响健康 长途旅行的心理调节 科学睡眠及睡眠障碍 平衡膳食 食物分类 平衡膳食推荐量 合理的三餐 关于夜宵不科学饮食习惯的危害 什么样的人算肥胖 怎样减肥最好

第二部分 铁路员工常见疾病防治问答 高血压 你知道高血压的危害性吗 怎么知道自己得了高血压病 轻度高血压的患者什么时候开始服降压药物治疗 高血压治疗性的生活方式调整包括哪些具体内容 降压药什么时间服用最好 你知道高血压药物治疗的一些原则吗 在坚持服药一段时间后, 血压比较稳定了, 可以停药吗 什么叫动态血压监测, 哪些人需要做这项检查 经过多方治疗, 高血压依然很顽固怎么办 什么是继发性高血压 患高血压的铁路职工须知 冠心病 突发胸痛有可能是什病 什么是冠心病 什么是动脉粥样硬化 什么人容易患冠心病 怎么知道自己得了冠心病 能够诊断冠心病的几种器械检查 不稳定性心绞痛是怎么回事 在医院外发生了心绞痛有哪些应急措施 急性心肌梗死有先兆吗 急性心肌梗死的现代治疗有哪些 对于急性心肌梗死患者来说为什么时间就是心肌, 时间就是生命 冠心病、心绞痛的患者应该随身携带哪些药品 心绞痛发作时可以服用速效救心丸吗 阿司匹林的作用是什么, 中老年人都需要服用阿司匹林吗 你知道冠心病二级预防的ABCDE吗 冠心病患者能过性生活吗 冠心病患者能驾驶汽车吗 铁路职工防治冠心病须知 什么是高脂血症? 高脂血症有什么危害 我饮食控制很严格了, 血脂为什么还是居高不下 他汀类药物在冠心病的防治过程中起着什么作用 服用降脂药物时应注意什么 脑血管病 什么是脑血管病 脑血管病有哪些危害 什么人易患脑血管病 卒中风险可以预知吗 如何进行卒中的早期识别和院前急救 怎样才能远离卒中 为什么会发生头痛 头痛常见于哪些疾病 什么样的头痛预示着严重疾病 什么是眩晕? 头晕和眩晕是一回事吗? 眩晕常见于哪些疾病 运动病 头昏常见于哪些疾病 什么样的头晕需要紧急就医 呼吸系统疾病 感冒就是流感吗 各种治疗感冒的中成药在感冒时都可以服用吗 打呼噜是病吗 打呼噜需要治疗吗 反复戒烟不成功是意志力不够坚强吗 有药物可以帮助戒烟吗 如何早知 无声无息的肺癌你了解哮喘吗 哮喘可以根治吗 慢性咳嗽寻找原因是根本 什么是慢性阻塞性肺病 如何知道是否得了慢性阻塞性肺病 可怕的下肢深静脉血栓的形成 铁路职工预防肺栓塞须知 消化系统疾病 消化系统常见症状有哪些 便秘 脂肪肝 消化性溃疡 胃食管反流病 腹泻 肝硬化 急性胰腺炎 肾病 发现下肢水肿怎么办 感觉腰痛怎么办…… 糖尿病

第三部分 铁路员工常用急救知识 附录: 临床检验常用数值及其临床意义

章节摘录

插图：1.颈椎病隔墙看戏：此动作名称非常形象，即隔着一堵墙，要伸长脖子向墙那边看，身体重心向上，两肩自然下垂。

实际上做自体向上牵引动作，减轻病变部位对神经的压迫，缓解症状，达到治疗的目的。

注意眼睛向前看，切忌向上看，控制1~2分钟或更长时间，放松10秒钟再做1~2组。

九点一刻十点十分：自然站立，展胸立腰，双脚分开与肩同宽，双手臂侧平举似“九点一刻”，然后双手臂向侧上举似“十点十分”。

此动作锻炼背阔肌，使之增加对椎骨的支撑和稳定作用。

动作要领：手臂为直臂，尽量向后，上下摆动要控制在“九点一刻”至“十点十分”之间，切忌上下悠荡。

2.肩周炎肩周炎棍操：备一米长直棍一根，自然站立，展胸立腰，双脚分开与肩同宽，双手握棍，双手距离约80公分，向上举起在头顶，然后双手同时落下至头后。

## <<铁路员工健康手册>>

### 编辑推荐

《铁路员工健康手册》：平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天吃300～500克；蔬菜和水果占据第二层，每人每天吃400～500克和100～200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每人每天吃125～200克（鱼虾类50克，禽肉50-100克，蛋类25-50克）；奶类和豆类食物合占第四层，每人每天吃奶类100克和豆类50克；第五层塔尖是油脂类，每人每天不超过25克。

性格开朗、疾病躲藏、一日三笑、人生难老、房宽地宽、不如心宽、吃好睡好、长生不老、人有童心、一世年轻、早吃好午吃饱晚吃少、心灵手巧、动指健脑、饭后百步走活到九十九。

<<铁路员工健康手册>>

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>