《狂飙》里的警察是怎么做到在3秒内将坏人制服的？

广东省职业病防治院 2023-02-07 20:15 发表于广东

微信扫一扫
关注微信公众号

广东省职业病防治院
GUANGDONG PROVINCE HOSPITAL FOR OCCUPATIONAL DISEASE PREVENTION AND TREATMENT

电视剧《狂飙》近日重拍无数
其中有一幕是
警察在3秒内将坏人按在地上

那么是如何做了？
怎样才能做到反抗控制时间内
让坏人无法动弹？

抓捕得来容易，坏人发现就那不远
一个非常重要的原因，就是**没有隔毒**
工！作！时！间！长！肌！肉！僵！硬！麻！痹！

问题一：什么是工作相关肌肉骨骼疾患？

工作相关肌肉骨骼疾患，又称职业性肌肉骨骼疾患，是指由职业危害因素（重复性动作、不良姿势、强迫性体位和静力负荷等）导致的以肌肉、骨骼神经组织为主的损伤为主的一系列疾患，如下背痛、颈肩痛和腕管综合征等。

问题二：工作相关肌肉骨骼疾患主要影响因素有哪些？

① 不良工效学因素

后期受力，重复操作，不良姿势，静态负荷，精密柔性，重复力要高和振动等。

② 不合理的劳动组织

和劳动时间过长或休息时间不合理。

③ 不良的社会心理因素

如职业紧张、焦虑等。

问题三：如何预防工作相关肌肉骨骼疾患？

用人单位应做到

① 工作场所设计方面

主要通过减少重复工作和防工作相关肌肉骨骼疾患发生。

►可以采用机械化作业进行间接代替重复性工作；

►建立轮换制度，让员工不同任务间轮换（不同任务使用不同肌肉群，可以使已疲劳的肌肉得到恢复）。

►通过平衡工作任务的手段，避免某一部分肌肉骨骼负荷过重。

② 工作场所设计方面

合理的工作场所设计可以使员工不用费力去维持同一个工作姿势，指导员工采用结实、坐姿或坐站结合姿势工作，有充工作场所完成好在工体形。

③ 工具和设备设计方面

工具和设备设计合理可以有效减少完成工作任务所需外力，避免员工过度用力。

④ 工作实践方面

►为从事重复任务的员工提供培训，加强健康教育，使其意识到相关工作相关肌肉骨骼疾患的重要性；

►避免长在工作姿势和强力负荷过重等，使工作任务与个人相适应；

►保持员工因年龄的协调时间，降导员工如时间段在各期间短暂的休息来延长肌肉和活动关节。

个人应做到

① 采取正确的工作姿势

减少体力负荷，避免过度疲劳。

② 保持充足的休息时间

两段时工作后标来恢时间过短，身体得无法得到充分恢复，持续处于疲劳状态，容易腰背肌肉骨骼疾患。因此，需保持充足的休息时间。

③ 参加体育锻炼

规律科学的体育锻炼可缓解肌肉的疲劳，有利于预防与减轻工作相关肌肉骨骼疾患。推荐的体育锻炼包括跑步、骑自行车、跳绳、瑜伽、健身操和球类运动等。

参考文献（上下滑动阅读全部）

[1]中国国标职业病诊断技术导则工作相关肌肉骨骼疾患GBZ/T 496.50-2009.

[2]刘国强,孙中伟,刘建民等.广州市职业医院"工人海棠工作地点职业病高发疾病调查分析以骨关节与肌肉骨骼.2021,29(1):55-62.

[3]李国杰,陈为民,刘晓辉等.广东省职业病GBZ6.52-2009职业卫生指导:工作相关肌肉骨骼疾患诊断标准规范.中国职业病防治,2007,14(6):404-409.

下方查看**往期文章**

- 你打工人，想过那些隐形杀手盯上你……
- 深度吧！神秘的
- 你工作时间更长的时候和同伴更加紧密以关键的存在时？同长吧？——

编辑：杨颖
内容：职业病防治院职业健康促进科 潘小欧
审核：杨颖
排版：潘小欧、艾双
责任：李冰冰

职业健康教育与健康促进科简介

广东省职业病防治院职业健康教育与健康促进科于2012年设立，是国内首创由防治院组织单位成立专职工职业健康教育与健康促进部门，科室设立以来，始终坚持"全心全意为劳动者服务"宗旨，构建了现不属防治健康教育科目建设服务，通过了四川省十位医师取为大范围职业健康科普明，面向社会公众，用人单位和劳动者广泛开展职业健康教育与宣讲，先后成广东省科普教育基地，广东省公民卫生宣传平台，广东省国家卫生广播科普宣讲"国家卫生教育宣讲"的重要宣讲基，广州市科普基地，广州市医疗服务周活动中心等平台化平使，并联合单位协会国广东省研"国家卫生单位，全国卫生工作先进单位，全国卫生重点项目单位的等荣誉称号，科室现有职业卫生技术人员7名，其中高级工程师2名，中级职称技术人员4名，为健康广东和健康中国目标，全力以赴。

联系电话：020-84183387。

- 单位简介 -

- 荣誉奖项 -

长按二维码 关注我们