

4 职业卫生档案的作用

监管部门检查

职业卫生监管部门查阅或者复制职业卫生档案材料时，用人单位必须如实提供。

用人单位劳动过程中的防护与管理

建立、健全职业卫生档案和劳动者健康监护档案。

未按照规定组织职业健康检查、建立职业健康监护档案或者未将检查结果书面告知劳动者的，由卫生行政部门责令限期改正，给予警告，可以并处五万元以上十万元以下的罚款。

隐瞒、伪造、篡改、毁损职业健康监护档案、工作场所职业病危害因素检测评价结果等相关资料，或者拒不提供职业病诊断、鉴定所需资料的，由卫生行政部门给予警告，责令限期改正，逾期不改正的，处五万元以上二十万元以下的罚款；情节严重的，责令停止产生职业病危害的作业，或者提请有关人民政府按照国务院规定的权限责令关闭。

职业病诊断

职业病诊断，应当综合分析下列因素：

- (一) 病人的职业史；
- (二) 职业病危害接触史和工作场所职业病危害因素情况；
- (三) 临床表现以及辅助检查结果等。

没有证据否定职业病危害因素与病人临床表现之间的必然联系的，应当诊断为职业病。

劳动者在申请职业病诊断、鉴定时，用人单位应如实提供职业病诊断、鉴定所需的劳动者职业病危害接触史、工作场所职业病危害因素检测结果等资料。

5 劳动者的权益



1

用人单位应当为劳动者建立职业健康监护档案，并按照规定的期限妥善保存。



2

职业健康监护档案应当包括劳动者的职业史、职业病危害接触史、职业健康检查结果和职业病诊疗等有关个人健康资料。



3

劳动者离开用人单位时，有权索取本人职业健康监护档案复印件，用人单位应如实、无偿提供，并在所提供的复印件上签章。



出品人：张林 监制：刘林立

文案：唐圩林 设计：陈子豪 吕碧玮

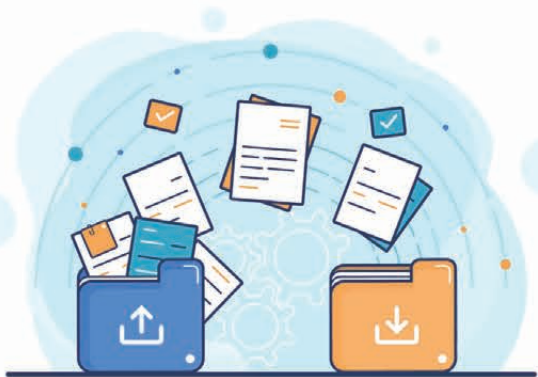


什么是职业卫生档案？

中海油（广东）安全健康科技有限责任公司 制

1 职业卫生档案

用人单位职业卫生档案，是指用人单位在职业病危害防治和职业卫生管理活动中形成的，能够准确、完整反映本单位职业卫生工作全过程的文字、图纸、照片、报表、音像资料、电子文档等文件材料。



2 职业卫生档案的内容

-  建设项目职业卫生“三同时”档案
-  职业卫生管理档案
-  职业卫生宣传培训档案
-  职业病危害因素监测与检测评价档案
-  用人单位职业健康监护管理档案
-  劳动者个人职业健康监护档案
-  法律、行政法规、规章要求的其他资料文件



3 建立、管理职业卫生档案

用人单位应设立档案室或指定专门的区域存放职业卫生档案，并指定专门机构和专（兼）职人员负责管理。按年度或建设项目进行案卷归档，及时编号登记，入库保管。



4 开展职业健康培训形式

- 对劳动者的职业健康培训，用人单位可以自行组织开展，无培训能力的用人单位也可委托职业健康培训机构组织开展；用人单位应当加强对存在矽尘、石棉粉尘、高毒物品等严重职业病危害因素岗位劳动者的职业健康培训，经培训考核合格后方可安排劳动者上岗作业；

- 对放射工作人员的培训，用人单位应根据《放射工作人员职业健康管理办法》等相关规定执行；

- 对主要负责人、职业健康管理人员的培训，用人单位可以根据本单位情况及卫生健康行政部门的要求，聘请相关专家进行培训，或参加职业健康培训机构开展的培训。

5 开展职业健康培训形式

- 对用人单位主要负责人、职业卫生管理人员的职业卫生培训，应当包括以下内容：

(一) 职业卫生相关法律、法规、规章和国家职业卫生标准；

(二) 职业病危害预防和控制的基本知识；

(三) 职业卫生管理相关知识；

(四) 国家卫生健康委规定的其他内容。

- 对用人单位劳动者的职业健康培训，应包括职业病防治法律法规，相关职业健康知识和职业卫生权利义务，岗位操作规程，职业病防护设施和职业病防护用品的使用等。

6 开展职业健康培训实效成果

- 确保用人单位主要负责人和职业健康管理人员具备与所从事的生产经营活动相适应的职业健康知识和管理能力；确保劳动者具备职业病防护意识，了解职业病防治法律法规，熟悉相关职业健康知识和职业卫生权利义务，掌握岗位操作规程，能够正确使用职业病防护设施和职业病防护用品；

- 规范职业健康培训资料管理，建立职业健康培训档案，职业健康培训档案应包括年度培训计划，主要负责人、职业健康管理人员和劳动者培训相关记录材料等，记录材料应包括培训时间、培训签到表、培训内容、培训合格材料，以及培训照片与视频材料等。

出品人：张林
监制：刘林立
文案：袁华胜
设计：陈子豪



用人单位如何开展职业健康培训？

中海油（广东）安全健康科技有限责任公司 制

1 开展职业健康培训目的

职业健康培训是提高用人单位职业病防治水平和劳动者职业健康素养的重要手段，是预防职业病危害、保障劳动者职业健康权益的重要举措，也是实现健康中国战略目标的重要基础性工作。

根据《中华人民共和国职业病防治法》《工作场所职业卫生管理规定》等法律、法规、规章的要求，用人单位应依法依规开展职业健康培训，提供职业健康培训的针对性和实效性，切实提升主要负责人的法律意识、职业健康管理人員的管理水平和劳动者的防护技能，保护劳动者的职业健康。

2 开展职业健康培训人员

1



用人单位主要负责人

2



职业健康管理人員

3



接触职业病危害的劳动者

4



使用劳务派遣劳动者的用人单位应当将被派遣劳动者纳入本单位职业健康培训对象统一管理

5



接收在校学生实习的用人单位应当对实习学生进行上岗前职业健康培训，对实习期超过一年的实习学生进行在岗期间职业健康培训。

3 开展职业健康培训时间



1

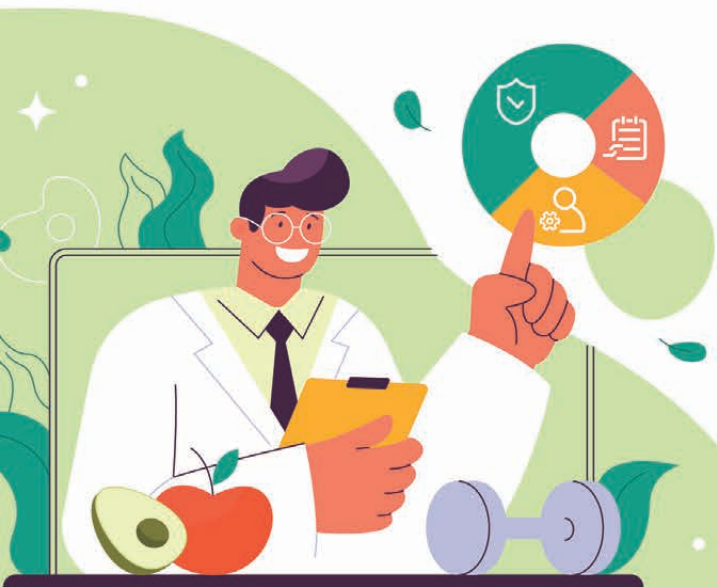
主要负责人和职业健康管理人員应当在任职后3个月内接受职业健康培训，初次培训不得少于**16学时**，每年接受一次继续教育，继续教育不得少于**8学时**；

2

劳动者上岗前应接受职业健康培训，上岗前培训不得少于**8学时**，每年接受一次在岗培训，在岗培训不得少于**4学时**；

3

用人单位因变更工艺、技术、设备、材料，或者岗位调整导致劳动者接触的职业病危害因素发生变化的，用人单位应当重新对劳动者进行上岗前职业健康培训。



3 主要健康损害及救治原则

先兆中暑

在高温作业场所劳动一定时间后，出现**头昏、头痛、口渴、多汗、全身疲乏、心悸、注意力不集中、动作不协调等**症状，体温正常或略有升高。

轻症中暑

除中暑先兆的症状加重外，出现面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现，**体温升高至38.5℃以上**。

重症中暑

可分为**热射病、热痉挛和热衰竭**三型，也可出现混合型。

热射病

是人体在热环境下，散热途径受阻，体温调节机制失调所致，是中暑中最严重的一种，患者病情危急、死亡率甚高。表现为突然发病、突然高热、体温可达40℃以上，开始时大量出汗，以后无汗，并伴有干热、意识障碍、昏迷、抽搐等。

热痉挛

由于大量出汗，体内钠、钾丢失所致。患者明显的表现特征是肌肉痉挛，尤以小腿肚的腓肠肌最为突出。痉挛呈对称性，时而发作，时而缓慢，严重者肌肉会出现剧痛。患者体温正常，神志也很清醒。

热衰竭

在高温、高湿环境下，体表血液流量的增加造成脑部暂时供血减少所致。一般起病较急，主要表现有头昏、头痛、恶心、呕吐、出汗、面色苍白，严重者可出现短暂片刻的昏厥。体温往往不高。

中暑患者的救治原则为：对有中暑先期征兆的作业人员，**应立即让其脱离高温环境，到凉爽通风处休息**，给予含盐清凉饮料饮用，并适当对症处理，予以密切观察；对重症中暑的患者，应立即送医院救治。

4 体检项目与检测周期

1、目标疾病

(1) 职业禁忌证:

- | | |
|-----------------|------------|
| 1) 未控制的高血压 | 2) 慢性肾炎 |
| 3) 未控制的甲状腺功能亢进症 | 4) 未控制的糖尿病 |
| 5) 全身瘢痕面积≥20%以上 | 6) 癫痫 |

(2) 检查内容:

- 1) 症状询问: 重点询问有无心血管系统、泌尿系统及神经系统症状等;
- 2) 体格检查: 内科常规检查, 重点进行心血管系统检查;
- 3) 实验室和其他检查:
 - a) 必检项目: 血常规、尿常规、血清 ALT、心电图、血糖;
 - b) 选检项目: 有甲亢病史可检查血清游离甲状腺素 (FT₄)、血清游离三碘甲状腺原氨酸 (FT₃)、促甲状腺激素 (TSH)。

2.在岗期间职业健康检查

- (1) **目标疾病:** 同上岗前
- (2) **检查内容:** 同上岗前
- (3) **健康检查周期:** 1年, 应在每年高温季节到来之前进行

3、应急健康检查

- (1) **检查对象:** 因意外或事故接触高温可能导致中暑的职业接触人群(包括参加事故抢救的人员), 或高温季节作业出现有中暑先兆的作业人员。
- (2) **目标疾病:** 职业性中暑。
- (3) **检查内容:**
 - 1) 症状询问: 如头痛、头昏、胸闷、心悸、多汗、高热、少尿或无尿, 观察神志状况等;
 - 2) 体格检查:
 - a) 内科常规检查: 重点检查体温、血压、脉搏;
 - b) 神经系统常规检查。
 - 3) 实验室和其他检查:
 - a) 必检项目: 血常规、尿常规、血电解质、肾功能;
 - b) 选检项目: 必要时进行作业场所现场调查。

锄禾日当午 当心别中暑



出品人: 张林 监制: 刘林立
 文案: 袁华胜 廉瀚 设计: 陈子豪 吕碧玮

中海油(广东)安全健康科技有限责任公司制

1 什么是高温天气作业？

高温作业

是指有高气温、或有强烈的热辐射、或伴有高气湿（相对湿度 $\geq 80\%RH$ ）相结合的异常作业条件、湿球黑球温度指数（WBGT指数）超过规定限值的作业。

高温天气作业

是指用人单位在高温天气期间安排劳动者在高温自然气象环境下进行的作业。

高温中暑

中暑是高温环境下由于热平衡和/或水盐代谢紊乱而引起的一种以中枢神经系统和/或心血管系统障碍为主要表现的急性热致疾病。

行业

涉及高温、高湿和强热辐射作业环境的作业和工种有：

- 1.冶金工业的炼焦、炼钢、炼铁厂车间；
- 2.机械制造业的铸造车间；
- 3.陶瓷、玻璃、砖瓦等制造业的炉窑车间；
- 4.发电厂、燃气厂的锅炉间；
- 5.纺织业的纺织、印染车间；
- 6.露天作业的建筑工、修路工、装卸工、海上平台作业人员等。

一般情况下，如生产场所气温超过 34°C ，即有可能发生中暑；如生产场所既高温，同时还伴有高气湿或强热辐射，风速又小，作业人员特别容易发生中暑；如生产者劳动强度过大，劳动时间又过长，更易诱发中暑的发生。

2 防护措施

用人单位应当落实以下高温作业劳动保护措施：

(一) 优先采用有利于控制高温的新技术、新工艺、新材料、新设备，从源头上降低或者消除高温危害。对于生产过程中不能完全消除的高温危害，应当采取综合控制措施，使其符合国家职业卫生标准要求。

(二) 存在高温职业病危害的建设项目，应当保证其设计符合国家职业卫生相关标准和卫生要求，高温防护设施应当与主体工程同时设计，同时施工，同时投入生产和使用。

(三) 存在高温职业病危害的用人单位，应当实施由专人负责的高温日常监测，并按照有关规定进行职业病危害因素检测、评价。

(四) 用人单位应当依照有关规定对从事接触高温危害作业劳动者组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查，将检查结果存入职业健康监护档案并书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。

(五) 用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工从事《工作场所职业病危害作业分级第3部分：高温》（GBZ/T229.3）中第三级以上的高温工作场所作业。

在高温天气期间，用人单位应当按照下列规定，根据生产特点和具体条件，采取合理安排工作时间、轮换作业、适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间和减轻劳动强度、减少高温时段室外作业等措施：

用人单位应当根据地市级以上气象主管部门所属气象台当日发布的预报气温，调整作业时间，但因人身财产安全和公众利益需要紧急处理的除外：

1. 日最高气温达到 40°C 以上，应当停止当日室外露天作业；
2. 日最高气温达到 37°C 以上、 40°C 以下时，用人单位全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，连续作业时间不得超过国家规定，且在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业；
3. 日最高气温达到 35°C 以上、 37°C 以下时，用人单位应当采取换班轮休等方式，缩短劳动者连续作业时间，并且不得安排室外露天作业劳动者加班。

(二) 在高温天气来临之前，用人单位应当对高温天气作业的劳动者进行健康检查，对患有心脏病、肺、脑血管性疾病、肺结核、中枢神经系统疾病及其他身体状况不适合高温作业环境的劳动者，应当调整作业岗位。职业健康检查费用由用人单位承担。

(三) 用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工在 35°C 以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在 33°C 以上的工作场所作业。

(四) 因高温天气停止工作、缩短工作时间的，用人单位不得扣除或降低劳动者工资。

4 噪声岗位职业健康体检

上岗前

- 01 各种原因引起的永久性感音神经性听力损失（500HZ、1000HZ、2000HZ中任一频率的纯音气导听阈 $>25\text{DB}$ ）；
- 02 高频段3000HZ、4000HZ、6000HZ双耳平均听阈 $\geq 40\text{DB}$ ；
- 03 任一耳传导性耳聋，平均语频听力损失 $\geq 41\text{DB}$ 。

在岗期间

- 01 除噪声外各种原因引起的永久性感音神经性听力损失（500HZ、1000HZ、2000HZ中任一频率的纯音气导听阈 $>25\text{DB}$ ）；
- 02 任一耳传导性耳聋，平均语频听力损失 $\geq 41\text{DB}$ ；
- 03 噪声敏感者（上岗前职业健康体检纯音听力检查各频率听力损失均 $\leq 25\text{DB}$ ，但噪声作业1年之内，高频段3000HZ、4000HZ、6000HZ中任一耳，任一频率听阈 $\geq 65\text{DB}$ ）。

职业性噪声聋的诊断标准

噪声作业岗位职业病：职业性噪声聋

- 1、双耳3000HZ、4000HZ、6000HZ平均听阈 $\geq 40\text{DB}$
- 2、听力较好耳听阈加权值 $\geq 26\text{DB}$

轻度噪声聋
26dB~40dB

A

B

中度噪声聋
41dB~55dB

重度噪声聋
 $\geq 56\text{dB}$

C



定期检查 关注健康

噪声岗位
职业健康体检

出品人：张林
文案：叶君 孙凯

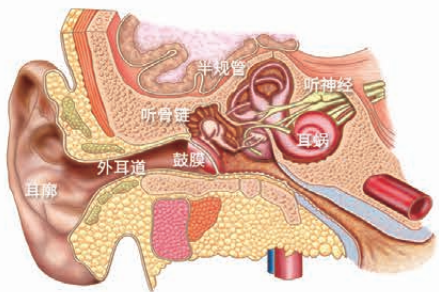
监制：刘林立
设计：吕碧玮

中海油（广东）安全健康科技有限责任公司 制

1 听力的损失

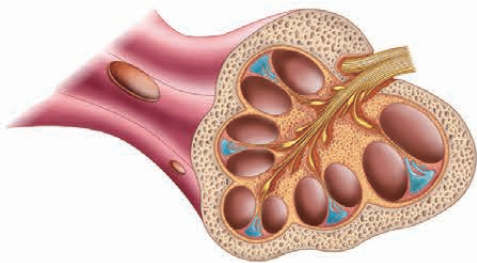
声音传入内耳的途径是：

耳廓→外耳道→鼓膜→听骨链→耳蜗→听神经→大脑听觉中枢



能感知声音的是耳蜗里的毛细胞，确切的说毛细胞上的纤毛，毛细胞受损引起的听力损失称之为**感音神经性听力损失**。

职业性噪声主要损伤的是毛细胞，所以职业性噪声聋是感音神经性听力损失。从外耳到耳蜗之间是声音的传导路径，其中任意环节受损所导致的听力损失称之为**传导性听力损失**。



一个耳蜗内，大概有3500个内毛细胞和12000个外毛细胞。其中低音部的毛细胞多，高音部的毛细胞少，所以噪声最先损伤的是高频听力。这个毛细胞数量从出生是多少就是多少，一旦受损死亡是不可以再生的。所以听力一旦受损是不可逆转的。

2 纯音听阈测试

纯音听阈测试简称纯音测听，是噪声作业岗位体检的最常用手段，简单方便、无创，费用不高。一定要脱离噪声作业环至少48小时才能检查。



纯音

单一振动频率的声音



高频

指3KHZ、4KHZ、6KHZ中任一频率



语频

指0.5KHZ、1KHZ、2KHZ中任一频率



测听

是通过观察、记录和分析受试者对可控的声刺激的反应来了解听觉系统功能状态的检查技术



听阈

恰能听到的最小声



纯音测听听阈

用纯音听力计测得的能听到50%测试音的最小声压级。不同频率所得的阈值，以频率-强度图形表示，表明跨频率范围的听敏度改变。该图形即称为听力图。

早期常表现为高频听力下降，听力曲线在3000—6000HZ（多在4000HZ）出现“V”型下陷（听谷）此时主观无耳聋感觉，交谈和社交活动能够正常进行。

随病损程度加重，除了高频听力继续下降以外，语频段的听力也受到影响，出现言语听力障碍。



3 噪声岗位职业健康体检

体检前

先去耳科检查是否有耵聍（俗称耳屎）堵塞耳朵，耵聍会影响测听结果，若有则需医生处理，不建议自行处理；有耳朵溢液、溢脓等不适，提早治疗。

体检时

- 1、提前到检测室，稍事休息，告知医务人员是否存在耳鸣的情况；
- 2、去掉眼镜、头饰、耳饰和助听器；
- 3、请勿触碰换能器，如有不适请告知检查人员；
- 4、在任一耳听到即使是轻微的纯音时，受试者都应作出反应（阈值是指患者有50%的次数能听到的最低声音，即“恰好能听见”的声强）；
- 5、当右耳听到时，请举起右手；
- 6、左耳听到时，举起左手；
- 7、在听到纯音时应立即作出反应，当不再听到纯音时应立即停止反应。



4 您是否有职业紧张

职业紧张核心量表

请选择最能反应您近半年来实际情况的选项，在相应□中打√

题目	完全不同意	不同意	基本同意	同意	非常同意
1.我与领导相处融洽*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我与同事相处融洽*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.所在单位或部门有凝聚力*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.领导或主管能够在我工作中提供帮助*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.家人支持我的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.与我的努力与业绩相比，工作中我没得到相应的尊敬和威望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我当前的职位与我所受教育与培训不相称	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.工作前途和我的努力与业绩不匹配	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我的工作岗位让我感到难以承受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.轮班工作制让我感到难以承受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.所在部门或单位等级森严	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.由于工作任务重，我总是觉得时间不够用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.工作要求我节奏很快（紧迫）不能停歇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我的工作要求越来越高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我时常要加班	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.工作中我有决定做什么的自由*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17.工作中我有决定怎么做的自由*



注1：维度：条目1-5为社会支持维度，6-11为组织与回报维度，12-15为要求与付出维度，16-17为自主性维度。

注2：赋值：各条目采用五级量表赋值方法。“完全不同意”“不同意”“基本同意”“同意”“非常同意”分别赋值1~5分。对反向计分条目（*为方向计分条目）进行转换（6-实际得分），并计算量表总分与各维度得分。

注3：判断：总分得分越高，表面职业紧张程度越严重；社会支持得分越高，表明社会支持水平越低；组织与回报得分越高，表明获得的组织支持与回报水平越低；要求与付出得分越高，表明工作中要求与所需付出越多；自主性得分越高，表明工作中自主程度越低。

注4：此表引至《职业人群心理健康促进指南》（T/WSJD13-2020）。

您的得分 _____



什么？
我得了职业紧张



出品人：张林 监制：刘林立
文案：袁华胜 设计：吕碧玮

中海油（广东）安全健康科技有限责任公司 制

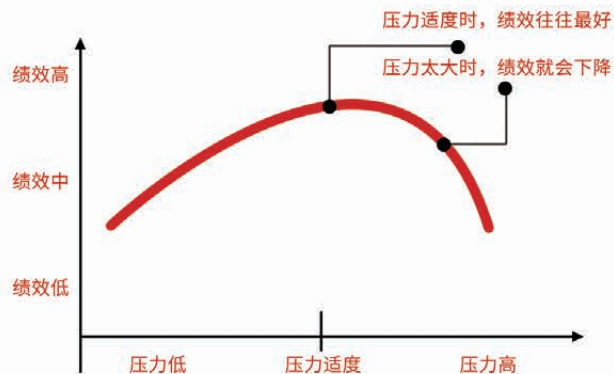


1 职业紧张定义

职业紧张是个体所在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源不平衡时出现的心理与生理反应，呈现持续状态，可导致身心健康的损害。也被称作“职业应激”或“工作压力”。



职业紧张是长期存在的，适度的是有利的，长期过度的可损伤身心健康！



当你把压力看成一件坏事，你就会陷入困境；但是当你把压力看成是改善自己的感受而采取行动的一个暗示，那么它就成为你获取机会的一个晋升台阶。

2 工作场所的职业紧张来源

工作固有因素



工作条件及环境不良

噪声、不良照明、通风不良、设备/工具不符合人体功效、场所布局不合理、轮班作业、工作时间过长、新技术的引入、工作超负荷或者负荷不足、完成任务的时间不足、工作自由度低、付出—回报失衡



个体在组织中的角色

角色模糊及职责不清晰、多重角色冲突、责任过大



工作中的人际关系

已服务对象的冲突、与上下级及同事的冲突



职业生涯发展

缺少发展个人能力与晋升机会、裁员或者失业、职业定位不清晰、升迁过快



组织的结构及气氛

员工缺乏归属感、企业沟通机制不健全、缺乏足够的参与机会、员工受到不必要的限制、员工的努力或者良好表现未获认同

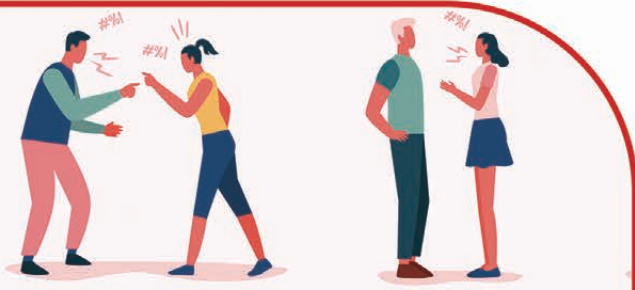


社会支持

缺乏可信人的朋友、家庭不和谐

职业紧张的危害及表现

- **行为表现：**逃避工作，怠工，酗酒，频繁就医，滥用药物，食欲不振，敌对行为；组织上表现为旷工，缺勤，事故倾向，生产能力下降。
- **心理反应：**工作满意度下降、抑郁、焦虑、易疲倦、感情淡漠、注意力不集中、记忆力下降、易怒、回避社会活动、个体应对能力下降。
- **身体健康反应：**身体疲劳、免疫功能下降、头痛、胃痛、睡眠障碍、代谢性疾病、心血管疾病、心脏病。



3 职业紧张预防控制

01 职业紧张预防与控制之干预管理过程对策



02 职业紧张预防与控制之综合策略

- **一级预防** 重点在于人机工效学的应用、工作与环境的重新设计、组织和管理的完善；
- **二级预防** 重点在于对劳动者的培训与教育；
- **三级预防** 重点在于发展响应更敏感的管理系统，强化企业职业卫生功能，加强职业病与工作有关疾病的治疗、康复与管理。

03 职业紧张预防与控制之具体实施措施



个人

1. 规律作息，保障充足睡眠；
2. 保持积极阳光心态；
3. 定期适度运动，强健体魄；
4. 尝试做放松运动，如瑜伽、冥想；
5. 提升技能，完善自我；
6. 有计划完成工作目标，有序实施；
7. 尝试让工作与生活的节奏慢下来；
8. 均衡及充足饮食，避免不健康食品；
9. 积极面对问题，跟同事或上司讨论解决方法；
10. 严重时，积极向心理咨询室或专业服务机构求助。



企业

1. 营造健康、安全、舒适的工作场所；
2. 明确界定工作要求与职责；
3. 定期适度运动，强健体魄；
4. 让员工在工作方面更有话语权；
5. 为员工提供继续教育机会；
6. 开展有益身心的问题活动；
7. 提供调适情绪困扰或心理压力的培训；
8. 均提供清晰的员工职业提升途径；
9. 给从事单调工种的员工定期轮岗；
10. 实施员工援助计划。

4 搭配运动，效果更佳

运动的好处有很多，具体有以下几点：

第一点

可以减肥，**通过运动的方式提高身体的代谢率，燃烧更多的脂肪能量**，可以有效减少脂肪，保持肌肉的含量，达到减肥的目的。

第二点

运动可以降低慢性疾病的风险，通过有规律的运动可以改善糖尿病患者的胰岛素敏感性，改善冠心病患者的心血管健康，还可以使血压、血脂保持稳定。

第三点

运动可以健脑，改善记忆力。国外的研究表明，运动能够刺激激素的分泌，保持脑细胞的生长，对于预防老年痴呆也有一定的好处。

第四点

合理的运动可以**提高睡眠质量，纠正失眠**。还有运动可以减轻疼痛，可以使人感到快乐等。



5 常见运动消耗热量

有氧运动



瑜伽
热量75大卡/30分钟



慢跑
热量160大卡/30分钟



跳绳
热量160大卡/10分钟



跳操
热量180大卡/30分钟

无氧运动



引体向上
热量240大卡/30分钟



俯卧撑
热量240大卡/30分钟



快跑
热量330大卡/30分钟



拳击
热量360大卡/30分钟

肥胖，工作中的 隐形杀手



出品人：张林 监制：刘林立
文案：安珑雨 江玉蓉 吴晓航 设计：陈子豪

1 你过胖了吗？

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，超重和肥胖已经成为中国人的突出营养问题之一。按照我国标准，成年人（≥18岁）中超重和肥胖比率分别为34.3%和16.4%，超重/肥胖成年人已过半。过去30年，中国人正在迅速胖起来！

超重和肥胖与多种慢性非传染性疾病（如心血管疾病、2型糖尿病及部分肿瘤）之间联系紧密，是我国第六大致死/致残危险因素。

肥胖人群，是指体重指数大于28的特定人群。

Tips: 体重指数，即身体质量指数（BMI），又称体重指数、体质指数。体重指数（BMI）是世界卫生组织（WHO）推荐的国际统一使用的肥胖分型标准，即 $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高（米）}^2$ 。

我国体重指数的标准为：**体重指数在18.5到23.9之间是正常值**，体重指数在24到27.9之间为超重，体重指数大于或等于28为肥胖。

2 工作中，肥胖可能带给你的危害

肥胖是一个系统性疾病，若体重过大，体内脂肪含量过多，除了会带来日常生活中的行动不便外，还会引起各个脏器的健康损伤，具体情况有：

（1）代谢性疾病

如糖尿病、高血压、高尿酸血症、高脂血症等，均由肥胖引起；

（2）心脑血管疾病

肥胖会增加心脏和脑血管疾病的发生风险。肥胖时，代谢异常会引起动脉粥样硬化，对身体耐力、血管、重要供血器官，均会造成一定影响，导致心肌缺血，脑供血不足；

（3）妇科病

育龄期妇女容易出现卵巢功能异常，**出现多囊卵巢综合征**；

（4）睡眠障碍

肥胖会引起咽腔缩小，或是因鼻甲肥厚使舌后坠加重出现，**导致睡眠呼吸暂停低通气综合征**；

（5）骨关节疾病

体重过大会对骨头产生严重负担，如对腰椎、膝关节损伤较大，导致出现退行性骨炎、退行性骨病、腰椎间盘突出和狭窄等。

而如糖尿病、高血压、心血管疾病等，都可能成为多种职业病危害因素的职业禁忌证。

职业禁忌证目标疾病

职业病危害因素	职业禁忌证 目标疾病
有机粉尘	伴肺功能损害的 心血管疾病 ...等
高温	未受控的 高血压 、为控制的 糖尿病 ...
高气压	各类器质性 心脏病 （心肌病、冠心病）、器质性心律不齐...等
电工作业	器质性 心脏病 或各种心律不齐、四肢关节运动功能障碍...等
高处作业	未受控的 高血压 、器质性心脏病或各种心律失常、四肢骨关节及运动功能障碍...等
压力容器作业	器质性 心脏病 或心律失常...等
职业机动车驾驶作业	高血压 （未控制）...等
高原作业	2级及以上 高血压及低血压 ...等

3 合理膳食，拒绝肥胖

调查研究发现，无论男性还是女性，进餐次数较少的人发生肥胖的机会和程度高于进餐次数稍多的人。另一个容易致人肥胖的不良习惯是晚上进食，有人称之为“**夜食综合征**”。生活安定、生活水平的提高、劳动强度低、运动减少、生活压力大等环境因素均是肥胖不可忽视的因素。

成年人每日的食谱应包括**奶类、肉类、蔬菜水果和五谷等四大类**。奶类含钙、蛋白质等，可强健骨骼和牙齿，每日饮200毫升为宜。肉类、家禽、水产类、蛋类、豆及豆制品等，含丰富的蛋白质，可促进人体新陈代谢，增强抵抗力，每日4-6两为宜。蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素；增强人体抵抗力，畅通肠胃，每日最少应吃1斤。米、面等谷物主要含淀粉，即糖类物质主要为人体提供热能，满足日常活动所需，**每日约5-8两为宜**。



多吃富含膳食纤维的食物



摄入优质蛋白质丰富的食物



用营养简餐代替一餐



少吃零食