

《给煤矿工人的健康安全枕边书》

图书基本信息

书名：《给煤矿工人的健康安全枕边书》

13位ISBN编号：9787543688315

10位ISBN编号：754368831X

出版时间：2012-11

出版社：青岛出版社

作者：刘晓燕，王建

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《给煤矿工人的健康安全枕边书》

内容概要

《给煤矿工人的健康安全枕边书》是一本专门为煤矿工人精心打造的健康指南，它从饮食调理、运动健身、心理调适、生活起居、职场保健、疾病防治，以及生产安全等方面，全方位、多角度地解读了煤矿工人的健康和安全隐患，以及一些健康误区与安全隐患，并对这些误区与隐患提出切实可行的解决方案，从而指导煤矿工人远离不良的生活方式，消除疾病和不安全的隐患，走向健康而快乐的人生。

《给煤矿工人的健康安全枕边书》由刘晓燕、王建主编。

书籍目录

第一章 煤矿工人的饮食保健

酒能增压还是降压？

“三高”常喝胡萝卜奶

过度素食危害多

饭后不良习惯威胁胃健康

高血压病人的保健饮食

糖尿病患者宜常吃的食物

夏季预防“食盐陷阱”

高胆固醇食物忌常吃

冬季多吃热量高的食物

不可不吃的早餐

第二章 煤矿工人的心理保健

远离愤怒有六法

学会自嘲益身心

心理因素影响药效

心理莫要超负荷

合理休闲益健康

微笑是最好的心态

想哭就哭，想笑就笑

矿工子女的心理保健

男人哭哭不是罪

朋友越多越健康

第三章 煤矿工人的运动保健

运动养生五大原则

六标准判断运动量

“温和运动”有益健康

健身运动要持久

散步有益健康

秋季防病需运动

秋季运动有三防

夏天运动有四忌

有氧慢跑健身好

避免错误的行走

根据性格选运动

运动后慢饮水

糖尿病的运动疗法

第四章 煤矿工人的睡眠保健

睡眠要求因年龄而不同

睡眠充足巧判断

健康午睡有讲究

右侧卧位有益睡眠

据四季调节起卧时间

选择一个合适枕头

夏季枕头要常晒

合理晚餐改善睡眠

睡前按摩镇静催眠

饮酒助眠不可取

第五章 煤矿工人的起居保健

春季养生“六要”

春季养生“六不”

调理摆脱苦夏

秋季“润燥”有讲究

秋冻并非人人皆宜

冬令起居三三诀

冬季泡脚有讲究

便秘不可滥用泻药

按摩足心健身祛病

刷牙也有大学问

不要吸烟要健康

科学对待冷水浴

第六章 煤矿工人的用药常识

维生素不是万能药

维生素C影响化验结果

煎中药的三大讲究

煎汤药要适可而止

站立服药多喝水

舌下含药讲方法

药品变质的信号

药品与保健品有何不同？

自购药注意药品含量

药瓶内棉花不能留

服胃药时间有讲究

第七章 煤矿工人的职场保健

科学饮水保健康

“小燕飞”锻炼腰背肌

锻炼腰背肌需注意

适当补充维生素A

高温劳作须保健

饮食去湿有妙法

男性小便前要洗手

梳子、剃须刀不可共享

洗澡不应猛力搓

动动手揉掉湿邪

保护皮肤屏障

第八章 煤矿工人常见病的防治

矽肺的防治保健

高血压的防治保健

糖尿病的防治保健

冠心病的防治保健

消化性溃疡的防治保健

腰肌劳损的防治保健

骨质疏松的防治保健

腰椎间盘突出症的防治保健

艾滋病的防治保健

前列腺炎的防治保健

便秘的防治保健

足癣的防治保健

慢性咽炎的防治保健

第九章 煤矿安全常识

煤矿工人安全教育是事故的“天敌”

安全生产知识是现代煤矿工人必备的素质

如何提高煤矿工人的安全文化素质？

煤矿工人如何发挥安全生产的主动性？

入井前的培训及准备

煤矿工人入井须知

入井注意事项

井下安全设施有哪些？

什么是井下安全标志？分为哪几类？

煤矿安全生产法律法规体系

《中华人民共和国安全生产法》简介

《矿山安全法》简介

《煤炭法》简介

《防治煤与瓦斯突出规定》简介

《煤矿防治水规定》简介

第十章 煤矿常见事故防治

什么是煤与瓦斯突出？

煤与瓦斯突出的危害

煤与瓦斯突出的一般规律

煤与瓦斯突出危险性预测

制订防突措施的原则

防突措施分类

突出矿井的组织管理

煤与瓦斯突出的预兆

什么是矿井瓦斯？

矿井瓦斯等级划分

矿井瓦斯的四大危害

瓦斯爆炸的危害

瓦斯爆炸导致井巷大气成分变化

瓦斯爆炸的条件及其影响因素

瓦斯爆炸原因分析

瓦斯爆炸事故的预防措施

防止瓦斯爆炸灾害事故扩大的措施

井下发生瓦斯爆炸事故后的行动原则

什么是矿尘？矿尘如何分类？

含尘量的计量指标

矿尘性质

矿山尘肺病

尘肺病的发病症状及影响因素

煤尘爆炸的机理

煤尘爆炸的条件

影响煤尘爆炸的因素

矿山综合防尘的措施

预防煤尘爆炸的技术措施

矿井煤尘灾害自救

矿井煤尘灾害处理计划

什么叫矿井火灾？
矿井火灾如何分类？
矿井火灾的主要危害有哪些？
煤炭自燃发火过程
如何早期发现自燃火灾？
预防自燃火灾的方法有哪些？
防止矿井外因火灾的措施有哪些？
发生火灾时，现场人员应采取什么行动？
救护大队进入矿井进行灭火的措施
扑灭不同地点火灾的方法
矿井灭火方法有哪些？
用水灭火应注意什么问题？
矿井发生火灾的处理预案
矿井火灾事故时的自救与互救
什么是矿井水灾？
矿井水灾的危害
发生矿井水灾的原因
矿井发生涌水的水源有哪几种？
防治矿井水灾的原则是什么？
地面防治水的措施有哪些？
井下防治水的措施有哪些？
如何进行矿井疏放水？
井下透水有哪些预兆？
发生透水事故时，现场人员应如何行动？
井下水灾事故的避灾自救
发生透水事故后，现场人员怎样正确撤离灾区？
发生透水事故时的救灾措施
如何对被水封堵人员进行抢救？
什么是顶板事故？
煤层的顶板和底板的结构
煤层顶板的类型
顶板常见支护方式
顶板事故如何分类？
发生局部冒顶的原因
局部冒顶的预兆
局部冒顶的主要预防措施
什么是大型冒顶？
大型冒顶事故发生的原因
大型冒顶的主要预兆
预防大型冒顶事故的主要措施
发生巷道顶板事故的原因
顶板事故的防治措施
发生冒顶事故时现场人员的处理办法
发生冒顶时的处理措施
第十一章 煤矿灾害应急与急救
井下避灾自救与互救的重要性
避灾自救与互救方法
井下避灾自救的原则
井下避灾互救的原则

救灾指挥部的职责
应急预案的基本要求
应急救援预案的分级
应急预案的编写要求和内容
什么是自救器？
过滤式自救器的原理和使用方法
化学氧自救器的原理和使用方法
压缩氧自救器的原理和使用方法
什么是避难所(避难硐室)？
什么是井下现场急救技术？
如何对伤情进行判断？
如何对伤员进行分类？
急救的原则
什么是心肺复苏？
如何进行人工呼吸？
俯卧压背人工呼吸法
仰卧压胸人工呼吸法
如何进行心脏复苏？
如何对伤口进行初步处理？
为什么外伤止血十分重要？
如何对出血进行分类？
对出血人员的急救
止血的方法
包扎的作用及要求
如何进行包扎？
骨折临时固定的一般原则
常见骨折的固定方法
如何对伤员进行搬运？
对烧伤人员的急救
对被煤和矸石埋压人员的急救
对触电人员的急救
对中毒或窒息人员的急救
对溺水人员的急救

章节摘录

高血压病人的保健饮食 根据目前世界上一些国家控制高血压方面的研究成果，注意饮食也是一种行之有效的控制血压的方法。

1.爱上甜瓜和酸奶 甜瓜和酸奶矿物质钾的含量较高，有助于控制血压。一项对2600人进行跟踪研究的结果表明，每天吃含1克钾的食物，如一个土豆、一只大香蕉和226克牛奶，5星期后血压可下降4个毫米汞柱。

2.多喝橙汁 橙汁含丰富的维生素C。英国医学工作者对641人的血液进行化验后发现，血液中维生素C含量越高的人，其动脉的血压越低。这些研究人员认为，维生素C有助于血管扩张。每天服用60毫克维生素C片，或者多吃些蔬菜、胡椒、柠檬和其他酸味水果，也可起同样作用。

3.少喝咖啡 根据拉克大学的一项研究，一天之内，若口服相当于两杯咖啡的咖啡碱药，人的血压就会上升2—3个毫米汞柱，咖啡碱可使血管收缩，导致血压升高。

4.经常吃些大蒜 每天吃2~3瓣大蒜，是降压最好的简易办法，对一组415人的研究调查表明，食用600~900毫克蒜泥，平均降压11个毫米汞柱。大蒜可帮助保持体内一种酶的适当数量，而避免出现高血压。

5.多吃鲑鱼 血压高的人每日吃113克鲑鱼，4个月血压可下降6个毫米汞柱，因为鱼肉中所含的蛋白质和脂肪酸有助于保持动脉的弹性。

6.食物补充钙 吃一块冰激凌可补充150~200毫克的钙，而每天补充1克钙，8个星期可使血压下降1~2个毫米汞柱，因为钙可使动脉管壁保持柔软性。每天喝几杯脱脂牛奶，可起到同样的作用。

7.常吃杏仁和芋头 杏仁和芋头均含有丰富的镁元素。镁能够起到松弛血管内壁的作用。如每天食用约100克芋头可提供每天人体所需要的420毫克的镁元素，就可起到降压作用。另外，鱼、麦芽、菠菜及某些谷物也都是摄取镁元素的很好来源。

糖尿病患者宜常吃的食物

1.苦瓜 肉质柔嫩，性寒味苦，富含多种营养成分，尤其维生素C的含量高居各种瓜类之首。有人试验，用苦瓜皂甙制剂口服治疗2型糖尿病，总有效率可达到78.3%。所以，糖尿病病人经常搭配吃些苦瓜，有利于控制血糖。

2.南瓜 甘温无毒，有补中益气之功效。其碳水化合物及脂肪含量都不高，含有丰富的果胶，能与人体内多余的胆固醇结合，故常吃南瓜有防止胆固醇过高，预防动脉硬化的功效。糖尿病病人每日口服30克南瓜粉作为辅助治疗，对改善症状有良效。此外，南瓜子炒食，对防治前列腺肥大亦颇有益。

3.洋葱 甜润白嫩，含有前列腺素A和含硫氨基酸，有扩张血管、降血压、降血脂、防止动脉硬化作用，对预防糖尿病的并发症有益。

4.黄瓜 爽脆甘甜，含糖量仅1.6%，糖尿病病人可以此代替水果食用，并可从中获取维生素C、胡萝卜素、纤维素、矿物质等。

5.银耳 营养丰富，且有一定的药用价值，被人们誉为菌中明珠。银耳热能较低，又含有丰富的食物纤维，糖尿病病人食之有延缓血糖上升的作用。

6.莴笋、竹笋 糖和脂肪含量均很低，其中莴笋含胰岛素激活剂，对糖尿病病人有益。竹笋属高纤维素食物，可延缓糖尿病病人肠道中食物的消化和葡萄糖的吸收，有助于控制餐后血糖。

此外，还有一些蔬菜对糖尿病病人有益，如菠菜有促进胰岛素分泌的作用；蘑菇为高蛋白低脂肪食品，也有降血糖、降血脂作用；西红柿含糖量低，还有抗癌防癌作用，这些蔬菜都适合糖尿病病人经常食用。

夏季预防“食盐陷阱” 夏季天气热，井下作业经常在高温高湿环境下进行，人体出汗相对增多，汗水会带走一定的盐分，这时适量补充，保持体内钠的平衡，是非常必要的。但是摄入太多的食盐，对身体无疑是有害的。由于夏季人们味觉功能有所减退，常常是食而无味。再加上暑热难熬，食欲下降，总喜欢吃味重的东西来增强食欲，无形中多吃了含钠盐较多的酱油、豆豉、豆瓣酱、咸菜、咸蛋等食物，这样就增加了盐的摄入量。许多人认为，凡是咸味食物含盐量就高，不吃太咸的食物就行。其实，食盐中主要影响健康的是“钠”，它除了是食盐的主要成分外，也富含于一些不咸的食物或调味品中，如味精含谷氨酸钠，小苏打是碳酸氢钠，这些都能增加人体钠的含量。夏季调味，一般味精都放得比较多，这无疑也增加了体内的钠。这些都是容易被人忽视的“食盐陷阱”，要想避开，可以试试以下低盐饮食烹调法，既健康又能增进食欲。

1.一餐吃两个以上菜时，把盐集中在一个菜中。

2.把盐末直接撒在菜上，舌部味蕾受到强烈刺激，能唤起食欲。

3.充分利用酸味作料增加食欲，如醋拌凉菜。其他具有天然酸味的柠檬、柚子、橘子、番茄等都可使用。

4.将一顿饭的盐分尽量集中到鱼、肉类的菜肴中，能将对口味的影响降到最低。

5.蘑菇、木耳、海带为主料的汤菜，味鲜色浓，并有补益功能，可加少许盐或不加盐。

6.充分利用剩余的肉汤，其营养丰富，含盐量也少。

7.各种盐渍小吃，如椒盐花生米、咸菜及咸鱼等尽可能不吃。 P6-8

《给煤矿工人的健康安全枕边书》

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：www.tushu000.com