

职健课堂

有了这些神器，办公室“职业病”退退退！

头晕头疼、颈椎酸胀、腰酸背痛、眼睛干涩、手指发麻……天天坐办公室的你，这些症状中了几条？

办公室里的健康达人，是绝对不会允许身边的小伙伴们沉迷工作而忽视健康的。今天，咱就把办公室的5件真香神器分享给大家，誓让办公室“职业病”退退退！

Top5 脚凳 专治：二郎腿

你问这是干嘛的？当然是用来摆你无处安放的大长腿。你以为跷着二郎腿是解压，你不知道的是骨盆和腰椎关节错位、肌群劳损已经向你奔赴而来。

不就是跷个腿么？哪至于这么严重？不信？长期单侧跷腿，难免会将身体重心偏向一侧，骨盆向单侧倾斜，带偏了立场不坚定的腰椎，长此以往，错位的骨盆和腰椎压迫神经，不甘心的神经奋起反抗，受累的还是你自己。

这还没完，腰椎间为了刷存在

感，也会表现得很欢脱，于是你喜提“腰椎间盘突出”表彰一次。任劳任怨的腰肌也实在受不了厚此薄彼的拉伸，也趴窝了。

跷二郎腿一时爽，跷到最后长短脚、高低肩、脊柱侧弯、腰椎间盘突出……影响颜值，危害健康。为了捍卫“全办公室最美的崽”的地位不可动摇，挺起你的背！端正你的坐姿！放下你的二郎腿！

Top4 腰枕 专治：办公腰

能躺绝不坐着，能坐绝不站着，是不是说的你？要不是办公室放不下你的席梦思，这也没腰枕什么事了。毕竟躺平腰椎只用承担体重25%的压力，坐着压力就会提升6倍，万一驼背前倾，可怜的腰椎要默默承受1.85个你的重量。假设你体重130斤，那么不良的坐姿给你的腰椎献上一份240斤的大礼。

“小腰精”受伤了，明明是身姿曼妙的S型曲线，却因为你给她“撑

腰”，年纪轻轻就熬成了佝偻的大“C”型。此时你再想时光倒流，可能只有外科大夫才能妙手回春了。

正确的坐姿跟我一起做：身体靠在椅背上，慢慢地往后仰，对~90°~100°~115°~停！这时腰椎的曲线开始接近自然的S型咯。啥？腰悬空了？这就轮到腰枕上场发挥作用了！合适的腰枕就在那里，不偏不倚，不软不硬，默默守护你的腰。

Top3 护腕垫 专治：鼠标手

如雷贯耳的鼠标手，正儿八经的学名叫“腕管综合征”。刚开始你会手指无力、手麻、手僵，再往后就是整个上肢不适，肩颈也不能幸免。白天手握鼠标驰骋互联网，回家还要手握菜刀纵横厨房，被挤压得无法喘息的正中神经分分钟教你体会手无缚鸡之力的滋味。

常用鼠标的你试试它：鼠标手腕垫。柔软的腕垫将手腕轻轻托起，手

腕终于感受到了与前臂“平起平坐”的快乐，腕部的神经和血管再也不用受夹板气。平常没事儿，还可以练练手腕操。

Top2 电脑支架 专治：电脑颈

我们的头大约重5kg，低头15°颈椎负重相当于12kg，低头30°相当于负重18kg，低头60°相当于负重27kg。一般饮水机配套的桶装水是18.9kg，27kg也就是一桶半的桶装水吧。每当你深深低头看屏幕的时候……恭喜你！你的颈椎又创造了新的举重世界纪录。

虽然颈椎在脊柱中体积最小，只有7截，可千万别欺负他是个弟弟，毕竟他年纪小吃不了苦，一点儿不得劲就要撂挑子——颈性高血压、颈性心绞痛、颈性视力障碍、颈综合症、颈性眩晕、颈性乳房疼痛、吞咽困难……一个也少不了。所以别低头，皇冠会掉，颈椎会闹。给自己配一个桌面增高架，或者

笔记本支架，都可以调整屏幕的高度，视线和屏幕保持平行，颈椎的压力就会小很多。姿势对了，干活更得劲！

Top1 绿植 专治：职业紧张

今天的你，emo了吗？开不完的会、改不完的PPT、走不完的流程、搞不定的甲方爸爸、疯狂内卷的同事、总让加班不让加薪的老板，让你失眠、焦虑、秃头、内分泌紊乱……是因为自己的心理素质差吗？不，你很棒！罪魁祸首是他——职业紧张！

看心理医生？找人倾诉宣泄？还是运动？都是不错的方法呢……但在在这之前，先从办公桌上的绿植开始疗愈吧。

看看这些生机勃勃的小可爱，内心默念：生活不就是这样起起落落的嘛！一定会慢慢好起来的！长不成参天大树又如何，小绿植一样有蓬勃的力量！ 李晔



健康讲堂

高温持续，防暑药你会用吗？

近日高温持续，如长时间在户外环境中进行体力活动，就要警惕中暑。防暑药有很多种，到底哪种适合你，东南大学附属中大医院中医内科医茜主治医师来支招。

藿香正气系列药物

侯茜介绍，藿香正气散出自宋代《太平惠民和剂局方》，主要成分是藿香、苍术、厚朴、陈皮、茯苓、紫苏等，具有解表化湿、理气和中之功，主治外感风寒、内伤湿滞之证或复伤暑湿的感冒、胃肠型感冒等。夏季气温高，湿度较大，在人们疲劳体虚、感受受寒时，湿犯脾胃，出现头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不好，甚至恶心呕吐、腹痛腹泻等，此类情况可以服用藿香正气系列药物如藿香正气口服液。

但需要注意的是，儿童、孕妇、哺乳期妇女慎用，年老体弱、慢性病患者应在医生指导下服用。服药期间，宜清淡饮食，不宜服用滋补性中药。另外，藿香正气的辅料为乙醇，酒精过敏者及开车者应慎用藿香正气水，可选择藿香正气的其他剂型。

人丹的主要成分为薄荷脑、冰片、樟脑等芳香开窍类中药，具有清热解暑、避秽止呕的功效，主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等类似先兆中暑的表现

者。服用方法为一次10到20粒，含化或用温开水送服。需要注意的是，服用人丹期间，不宜服用滋补性中药，孕妇慎用，儿童、年老体弱及慢性病患者应在医生指导下用药。

十滴水

十滴水是由樟脑、大黄、辣椒、小茴香、肉桂、干姜等经加工提取而成，具有健脾、祛暑的功效，可用于中暑所致的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症。服用方法为一次2-5毫升，儿童酌减。需要注意的是，其辅料为乙醇，酒精过敏及开车者、孕妇慎用，儿童及年老体弱者应在医生指导下使用。

侯茜介绍中暑先兆表现为头昏、头痛、口渴、多汗、全身乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调等症，体温正常或略有升高，还可能会出现面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现。如果体温升高至38.5℃以上，此为轻症中暑。若病人出现嗜睡、抽搐、意识不清楚等情况，则很可能是重度中暑，它可能导致脑、心、肝、肾等内脏器官受损害，危及生命，一旦发现，应及时将病人送往医院。

侯茜特别强调，中暑是严重危害人类健康和生命的急症，一旦发生中暑又得不到及时治疗，病情往往发展很快，需要引起高度重视。此外，专家推荐三款中医茶饮，老少皆宜，

消暑开胃又化湿。

乌梅陈皮甘草茶

材料：乌梅50克、陈皮6克、甘草3克，冰糖适量。

做法：将以上3味放入锅中加适量水，煮开后加入冰糖，调和成一个适中的甜度即可。如糖尿病患者可将冰糖换成木糖醇，口感亦佳。

功效：酸能收涩，夏季多酸性的食物有助于固表敛汗，防止耗伤气阴。酸酸甜甜的乌梅陈皮甘草茶，开胃化湿，适用于大众夏季经常饮用。

西瓜翠衣茶

材料：洗净晒干的绿色西瓜皮，少量冰糖。

做法：将西瓜翠衣10克泡茶喝，可加少量冰糖调味。

功效：西瓜皮洗净晒干后是一味中药，名为西瓜翠衣，可以清心火。夏季有些人出现舌尖肿痛、口腔溃疡、心中烦闷等心火重等表现可饮此茶，效果很好。但需要注意的是，脾胃虚寒者不可饮。

三豆饮

材料：薏苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克，冰糖适量。

做法：所有材料洗净后放入锅中，加适量水中火煮开，小火煮熟，加冰糖适量即可食用。

功效：三豆饮有清热解暑、健脾利湿的作用。适用于夏季经常服用，小朋友亦可放心喝。

刘敏

医谈传真

大热天，大妈买菜途中突发心梗

极端高温天气下，容易诱发心脑血管疾病。最近，江苏省中医院心内科一周左右就收治了10余例急性心梗患者，被成功救治的患者无不后怕：幸亏医院开通胸痛中心绿色通道及时救治，否则不敢想象。

今年68岁的刘大妈，几天前的早晨步行三公里左右到菜场买菜，突发心前区疼痛，伴后肩部牵涉痛，颈部紧缩感，持续不缓解，大汗淋漓，四肢厥冷，呕吐，后被家人送至江苏省中医院急诊中心，当班医生检查后怀疑是急性心梗。医院胸痛中心绿色通道立即开启！心内科医生赶往急诊查看后，明确患者急性前壁心肌梗死，立即通知心导管室准备急诊手术，行急诊冠状动脉造影，造影显示患者左前降支近段完全堵塞。此时患者心率、血压下降，意识模糊，危在旦夕，两名手术医生立即为患者进行介入治疗，植入心脏支架，术后血压、心率平稳，转入心内科继续治疗。从患者到心导管室至手术结束返回病房，历时仅45分钟。

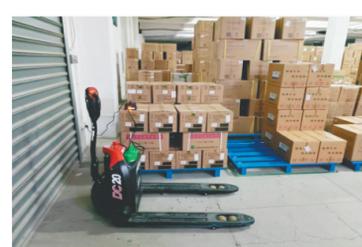
“这个病人有高血压病史20年，发病前走路2-3公里，天气炎热，血压波动大，大量出汗，水分丢失严重，血液浓缩，很容易造成血管堵塞。”参与手术的俞鹏副主任医师介绍，急性心肌梗死发病后2小时是救治的黄金时间，随着时间推移，心肌坏死的面积将进一步扩大，最终心衰，休克甚至死亡。

据介绍，作为省级胸痛中心，江苏省中医院不断优化流程。高度疑似心梗患者，从预诊开始，就戴上醒目的手环，上面详细记录患者从急诊、检查、到心导管手术室，一直到闭塞血管开通各个环节具体时间。为了最快地了解病情、病史，医院还建立了胸痛中心工作群，病人所有信息第一时间在群里发布，便于急诊科、心内科及心导管室快速对接，第一时间完成急诊手术。

虽然心梗来势凶险，但只要及时采取行动，心梗还是可防可治的。专家指出，高温天气有基础疾病的患者尤其要注意，如果出现不适要立即送往医院，第一时间的诊治对预后非常重要。 冯璐

安全隐患随手拍 仓库内电器充电

存在隐患 造成仓储物资火灾。
整改建议 仓库外建立统一充电区。
整改情况 已在仓库外建立集中充电区。
江苏恒泰药业有限公司 王明洋
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



整改前



整改后

爱肝护肝，记住这个“三字经”

我国有近两亿人感染肝炎病毒，每年约35万人死于慢性乙肝相关疾病，其中60%为原发性肝癌。肝脏被称为“沉默的器官”，往往在发生疾病时没有明显的症状，到了肝癌中晚期才被发现。南京市中西医结合医院肝病门诊副主任中医师孙刚提醒，为了早期发现和干预肝病，及时规范地治疗肝炎尤为重要，有助于降低肝硬化、肝癌发生风险。

乙肝丙肝风险较高

孙刚介绍说，肝炎常见的种类有甲乙丙丁戊这5种。不同病毒引发的肝炎，其传播途径和感染后的临床过程不同。甲肝和戊肝是消化道传播疾病，可以通过污染的手、食物或水传播；乙肝、丙肝和丁肝则主要通过母婴、性和输血传播。乙肝和丙肝可发生慢性感染，引发肝硬化和肝癌的风险较高。

从肝炎到肝癌的演变过程，一般有典型的三部曲，即患者一般要经历“慢性肝炎—肝硬化—肝癌”。这个过程是一个缓慢过程，大概需要10至20年时间，40到50岁是肝癌的高发期。相对于乙肝患者，丙肝患者如果不及时发现和治疗，发展成为肝癌的时间会更短，很多丙肝患者多数是在体检或是病情已发展为中晚期才被发现。

肝炎治愈者也可能患上肝癌

很多人也会有这样的疑问：有的人肝炎明明被治愈，却依然逃不开癌症的魔爪？

孙刚介绍说，尽管不少肝炎患者可以被治愈，肝功能也能逐渐正常，但是患者本身所携带的病毒却很难被彻底清除。

一旦被病毒反复刺激，依然可能演变成肝硬化，甚至肝癌。所以，已经被治愈的肝炎患者，依然要定期做检查。乙肝病毒携带者与慢性乙肝患者平时可能没有症状，如果经常熬夜、过度劳累也会造成免疫力下降，变成活动性肝炎。即便是乙肝病毒携带者，也应该定期检查，防患于未然。

爱肝护肝记住这个“三字经”

第一，少熬夜。每天晚上11点到12点是人体肝解毒工作的高峰期，因此要减少或者尽量不熬夜，才能使肝的排毒功能有效运作，促进肝功能恢复。

第二，洁饮食。不能发霉的、霉了的食物。这类食物含有黄曲霉素，吃了容易引发肝癌。

第三，远烟酒。烟酒都会对肝功能造成伤害。

第四，好心态。中医认为，经常抑郁或爱发脾气的人，容易肝气郁结，不利于肝脏健康。 杨璞

女职工安全文化优秀作品展示



《安全第一 预防为主》
作者：周书林 王晴晴(江苏航运职业技术学院)

危化品泄漏如何逃生

夏季高温炎热，易燃易爆等危化品事故风险较大。一旦发生危化品泄漏，该如何应对呢？



疏散与隔离

在生产、储运过程中一旦发生泄漏，首先要防止扩散，紧接着要疏散无关人员，隔离泄漏污染区。如果是易燃易爆化学品的大量泄漏，一定要第一时间拨打“119”报警。



切断火源

切断火源对化学品泄漏处理特别重要。如果泄漏物是易燃物，则必须立即消除泄漏污染区域内的各种火源。



自我防护

参加泄漏处理的人员应对泄漏的化学性质和反应特性有充分的了解，要于高处和上风处进行处理，要严禁单独行动，身边一定要有监护人。



泄漏控制

如果在生产使用过程中发生泄漏，要在统一指挥下，通过关闭有关阀门，切断与之相连的设备、管线，停止作业，或改变工艺流程等方法来控制化学品的泄漏。除此之外，要防止泄漏物扩散，殃及周围的建筑物、车辆及人群，万一控制不住泄漏口，一定要及时处置泄漏物，严密监视，防止火灾爆炸。



泄漏物的处置

气体泄漏物应及时合理通风；少量液体泄漏物可用砂土或其他不燃吸附剂吸附后做处理；固体泄漏物应采用适当的工具收集，再用水冲洗地面。

来源：江苏应急与管理