

重点关注

# 国庆长途开车,当心这些“驾驶病”

国庆长假到来,很多人都想趁假期放飞一下心情,驾车去远方旅游,或者回老家小住一下。长时间的驾驶,经常连续久坐、不能规律饮食,很容易导致身体某些病变和不适,甚至影响健康和平安。以下这些“驾驶病”,无论是专业驾驶员还是私家车驾驶员,都需要特别注意。

### 心理健康疾病

长时间精神高度紧张,会对驾驶员的心理健康造成一定的负面影响,不仅会导致疲劳和精神压力,还会影响驾驶员的注意力和反应能力,增加交通事故的风险。

国庆期间,高速通行免费,大量车辆涌向高速公路,很容易在出入口附近造成拥堵。一旦拥堵时间过长,就容易引发“路怒症”,一些驾驶员还会因为烦躁而采取强行并线、插队等行为,更会激怒等候已久的其他驾驶员,争吵与冲突在所难免。

### 肌肉骨骼疾病

驾驶员长时间坐在驾驶座上,身体大部分

肌肉缺乏运动,这种长时间的姿势负荷,可能会导致肌肉疲劳、僵硬和疼痛。若驾驶员的坐姿不良,则会加速疲劳和疼痛的发生,特别是颈部、腰部的肌肉长期处于紧张伸直或者过度弯曲的状态,血液循环不畅,会增加颈椎病、腰椎间盘突出等肌肉骨骼疾病发生的风险。

### 泌尿系统疾病

如果驾车去较远的地方,路上再遇到拥堵或找不到服务区等情况,容易造成长时间憋尿。长期憋尿会对膀胱的肌肉层造成损害,还有可能会产生结石。女性长期憋尿易患膀胱炎;男性如果憋得非常厉害,有可能使盛满尿液的膀胱压迫到前列腺,出现前列腺水肿、排尿更困难的情况,严重时还会造成急性尿潴留。

### 接触有毒有害物质

驾驶员在职业活动中,可能会接触到噪声、汽油、汽车尾气等有毒有害物质。长期接触噪声,可导致感音神经性听力损失,最终可导致职业性噪声聋。汽油与机动车尾气可使

驾驶员发生中毒。

汽油易挥发为蒸气,可经呼吸道被人体吸收。若发生汽油中毒,轻者出现头晕、四肢无力、健忘、心烦、失眠、恶心、食欲不振、反应迟钝、情绪波动等症状,严重者可突然晕倒、意识丧失、四肢抽搐等。

机动车尾气主要成分是氮氧化物、一氧化碳等,也可致人中毒。如长期接触低浓度氮氧化物,可引起支气管炎和肺气肿,二氧化碳还可使呼吸道的感染率增高。一氧化碳轻度中毒,不仅会引起剧烈头痛、头昏、心跳、眼花、四肢无力等,还会影响驾驶员的注意力。

驾驶员该如何预防这些常见的职业相关疾病?

- 1. 定期休息** 休息对驾驶员的身体健康和安全至关重要。为缓解疲劳感,驾驶员应每隔2—3小时,特别是连续驾驶2个小时后,停车休息15—20分钟。休息期间,下车走动走动,放松一下身体,小便减轻膀胱压力。到达目的地之后,应恢复有规律的起居,给身体充足的休息。
- 2. 做好心理准备** 在出行之前,驾驶员应

做好心理准备和物质准备。一是预计到将会遇到的拥堵情况,并事先调整好自己的心态,尽量平缓处理拥堵中遇到的各种突发状况。二是准备一些曲调柔美舒缓的音乐,带上一份零食或含维生素的饮料,舒缓拥堵中的紧张情绪。

- 3. 保持正确的坐姿** 驾驶员的头部应该与脊柱保持一条直线,避免过度屈腰或扭转颈部。可以通过调整座椅、方向盘和后视镜的位置,确保良好的驾驶姿势,减轻脊柱压力。
- 4. 加强防护** 在噪声强度较大时,要注意关闭车窗,必要时可佩戴防噪声耳塞;接触汽油时,注意佩戴橡胶手套和防毒口罩;使用符合国家排放标准的燃油,长时间驻车时关闭汽车空调,通过隧道等相对密闭空间时,开启车辆空调内循环模式,减少不必要的尾气接触。
- 5. 运动和锻炼** 坚持锻炼,对驾驶员的身体健康有很大的益处。每次开车结束后或休息时间,可以进行适度的运动,如散步、慢跑或伸展运动等,有助于恢复肌肉活力、缓解疲劳和增强心血管健康。
- 6. 定期体检** 职业机动车驾驶员应当定期进行职业健康检查,包括视力、电测听、血压、心脏功能和其他相关检查。通过定期体检,可以早发现潜在的健康损害,并采取相应的预防和治疗措施,以保持身体健康,确保行车安全。

张洁 宗禾  
(来源:健康江苏 CCTV 健康之路等)

## 图说安康 灭火器在手却不会用? 快来学习!

火灾发生初期,若身边有灭火器,并能熟练地操作它,就可以避免“星星之火”的燎原之势。但是,有的人灭火器在手却不会用啊……

以手提式干粉灭火器为例,灭火器使用要牢记四口诀——“提、拔、握、压”。

提:提起灭火器;拔:拔掉保险销;握:握住软管顶部喷嘴;压:对准火源根部压下把手。



干粉灭火器可扑灭一般的火灾,还可扑灭油、气等燃烧引起的火灾,主要用于扑救石油、有机溶剂等易燃液体、可燃气体和电气设备的初期火灾。

除了干粉灭火器,还有以下几种常见的灭火器:

### 泡沫灭火器

适用于扑救一般火灾,比如油制品、油脂等无法用水来施救的火灾。不能扑救火灾中的水溶性可燃、易燃液体的火灾,如醇、酯、醚、酮等物质火灾。不可用于扑灭带电设备的火灾。

### 二氧化碳灭火器

用来扑灭图书、档案、贵重设备、精密仪器、600伏以下电气设备及油类的初期火灾。适用于扑救油制品、油脂等火灾,也可适用于木材、煤炭、纸张等固体物质火灾。不能扑救水溶性可燃、易燃液体的火灾,如醇、酯、醚、酮等物质火灾。不能扑救带电设备和金属火灾。

### 水基型灭火器

用于扑救固体或非水溶性液体的初期火灾,是木竹类、织物、纸张及油类物质的开发加工、储运等场所的消防必备品。其中水基型水雾灭火器还可扑救带电设备的火灾。

来源:综合



## 无糖月饼真不含糖吗?

中秋佳节临近,为了能放心吃月饼,无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。许多健康人群也开始选购无糖月饼,认为这样对健康有利。南京市第二医院营养师王霞提醒,无糖月饼并非真的无糖,大家在吃月饼的时候一定要注意节制,学会读懂食物成分表。

我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注无糖。按此标准,市面上能达标的月饼几乎没有。因此,很多商家就选用了甜味剂来代替传统的蔗糖。麦芽糖醇作为甜味剂,其甜度是蔗糖甜度的80%—95%,在很多食品中都作为甜味剂使用,目前我国食品添加剂标准也允许麦芽糖醇、木糖醇等糖醇使用。

不过,所有的糖醇都有一个特点,就是吃多了会导致腹泻。因为糖醇在我们肠胃内只能被部分消化且吸收率极低,大部分不被吸收的糖醇就会积聚在肠道内,提升了肠道内的渗透压,导致水分不易被肠道吸收。因此,如果人体过量摄入麦芽糖醇,会引起胃痉挛和腹胀,出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。尤其是患有胃肠道慢性炎症性疾病人群的糖醇吸收不良发生率相对更高,出现的症状也会比较严重。

月饼主要成分是淀粉,在人体中会被转化成麦芽糖、葡萄糖等,而且在制作过程中还添加了大量的食用油,它的热量也很高。所以,吃月饼的时候,不要一看见“无糖”二字就放心多吃。

朱诺

俗话说,牙好胃口就好。一口洁白坚固的牙齿,不仅能够让人乐享美食、提升颜值,更关系着全身的健康。9月20日是第35个“全国爱牙日”,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)口腔科开展了一系列健康科普和大型义诊活动,提醒广大市民关注口腔健康。

很多人对口腔健康重视程度不够,对口腔的日常保养也不够到位。随着年龄增长,很多口腔问题就逐渐暴露并加重,尤其是牙周疾病,易在老年时期出现。随着人均寿命的延长,生活质量同样重要,口腔健康关乎着全身健康,80岁还能够保留20颗牙齿的人,才是健康标准。

牙周炎作为一种慢性感染性疾病,若长期发展,不仅会损害口腔咀嚼系统的功能,还会严重影响全身健康,例如:引发心血管疾病、导致妊娠不良、诱发糖尿病等。江苏省人民医院口腔科科主任卜寿山表示,牙周炎开始时表现为牙龈炎、牙龈红肿、牙龈出血,若不治疗,炎症可由牙龈向深层扩散到牙周膜、牙槽骨而发展为牙周炎。

江苏省人民医院口腔科程筱番主治医师近日接诊了一位65岁患者周老。患者长期以来口腔保健意识淡薄,罹患牙周病已久,总是拖延未治疗,导致部

## 及早预防,80岁也能有20颗牙

程筱番主治医师初诊后,仔细为其进行一系列的检查后发现,由于长时间耽误,周老目前只有植入6颗种植体才能恢复全口牙齿。周老尝过牙痛的滋味,因此在种牙过程中积极配合,经过一段时间的治疗,现在已恢复正常状态,家人也感到周老的精神都较前好了许多。

那么,在日常生活中如何做好口腔保健,从而减少罹患牙周疾病的概率呢?专家提示,做到以下几点,可以更好地保证口腔健康。

1. 有效刷牙,使用牙线、漱口水、冲牙器辅助清洁口腔;
2. 多饮水,尽量少喝碳酸饮料、柠檬汁、果汁等酸性液体,易腐蚀牙釉质;
3. 减少精制糖的摄入,进食富含矿物质、维生素的食品,为牙齿提供营养;
4. 定期拜访牙医,为口腔体检。对于健康和轻度牙周疾病患者,建议每隔半年进行一次检查及洗牙治疗。
5. 育龄期女性备孕前,要排除牙周疾病隐患。

丁秋文 刘萍

## “抗炎饮食”靠谱吗? 这样吃让炎症远离你

“抗炎饮食?这个不靠谱的吧”“我觉得有点用,现在都吃杂粮饭,多吃蔬菜水果,痘痘好了不少”……近期,“抗炎饮食”走红网络,社交平台上各种抗炎食物清单流行起来,对此有的人觉得有效,有的人觉得并不靠谱。那么,“抗炎饮食”真的有用吗?抗的是什么炎症呢?哪些食物能抗炎呢?听听南京市妇幼保健院营养师穆娟主管医师是怎么说的。

### “抗炎饮食”是什么?

穆娟医生介绍,“抗炎饮食”确实存在,但抗的不是急性炎症,而是慢性炎症。这种慢性炎症可能源于长期疲惫、睡眠不足或者辛辣刺激、高糖高热量食物的摄入。

2023年2月发布的抗炎饮食预防肿瘤的专家共识中指出,身体慢性低度炎症状态是肿瘤的诱因之一。而肥胖、II型糖尿病、心血管疾病等都可能因体内慢性炎症找上门。

有些食物里面含的抗氧化物质比较多,就可以通过摄入这些食物来减少体内炎症的发生。但抗炎饮食和药物不太一样,要长期坚持才能看到效果,和药物相比抗炎饮食的预防作用要更突出一点。

### “抗炎饮食”怎么吃?

那么抗炎饮食具体要怎么吃?穆娟医生建议大家首先要遵循均衡饮食、合理搭配这一大前提,然后再去摄入相应的抗炎食物,不能盲目进食。

一般来说,比较推荐以下四类食物:富含膳食纤维的食物,比如常见的玉米、小米、南瓜等富含膳食纤维的食物,可以通过改善我们的肠道菌群,起到一个抗炎的效果

果;当季新鲜果蔬,抗氧化物质丰富,颜色越深越好。同时,蔬果含有黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等植物化合物,有一定抗炎、抗氧化和协同抗癌作用。每天蔬菜水果的量要占总食物重量的三分之二,建议每日蔬菜食用约500克、水果约250克;多元不饱和脂肪酸含量丰富的食物,比如鱼虾、贝类、亚麻籽油等;优质蛋白类,比如鱼、家禽、鸡蛋、瘦肉、低脂乳制品和豆制品等。

### “促炎食物”要少吃

穆娟医生还提醒大家,想要减少身体慢性炎症,除了“抗炎饮食”,更重要的是少吃“促炎食物”,像加工肉类、烟熏制品、高糖、高油、高热量食物,都不太推荐。像平常会食用的油炸食品、果汁和蛋糕等含反式脂肪酸很高的,都可能起到“促炎”的效果。饮品方面,不推荐饮酒,可以适量饮茶,绿茶、红茶都有抗炎作用。另外,不建议通过服用某种单一的营养素(例如维生素C),或者吃某种单一的食物来起到一个抗炎的效果。

王凝嫣

## 安全隐患随手拍 让排刀设备更安全

**存在隐患** 设备没有安全防护,排刀人员在工作时手指容易被卷入。没有防护措施设备将不会停止,造成连续受伤。

**整改建议** 加装感应保护光栅。

**整改情况** 已按要求安装感应保护光栅,并投入使用。

无锡大明金属科技有限公司 丁涛  
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



## “压力山大”时,试试这几招

0—10分来进行表示不同的压力值,其中10分是压力最大,0分是没有压力。

看一下,当分值达到几分时,自己可能受不了,同时找到高于这个分值的那些“高压情境”。例如,在众人面前汇报工作是一件压力事件,在内部小组同事面前汇报的压力程度是6分,在全体部门同事面前汇报的压力程度是8分。

人的很多恐慌或紧张来源于“未知”和“不知道会发生什么”。厘清压力事件的好处就是——消除对“未知”的恐惧。而一旦了解自己压力和压力事件后,就可以消除一点这种“未知”和“茫然”的感觉。

**提高应对能力:**找到自己的压力事件和压力情境后,我们便可以有针对性地解决问题、提高自身应对问题的能力。

如果是因为自身专业技能不足而导致的任务压力,那就努力参加培训,提升专业素质;如果是因为怯场而无法胜任演讲性质工作,那就多去尝试,在实践中积攒勇气;如果是因为

工作繁忙而导致家庭责任缺失,那就做好时间管理……在这个过程中最重要的就是,永远不要忽视行动的力量。

### 拒绝逃避,关注进步

著名的心理学家弗洛伊德认为,人有“趋利避害”的本能。所以在面临巨大的压力和痛苦时,我们的第一反应是逃避。

在认识到这一点以后,我们要做的就是直面问题,主动出击,相信积极的力量。我们很多时候会做最坏的打算,而忽视掉了成功的那百分之五十的概率。

因此,我们在面临压力事件时,要关注进步与提升。在每天睡前,给这一天做个反思,并列出自己有所成长的三件事。比如,我今天的演讲可以做到脱稿,比上次有进步;我的文档没有任何一个错别字,比起我刚入职时细心太多;我今天效率很高,提前下班为孩子做了一顿丰盛的晚餐……在每天的积极强化中,积累信心与勇气,有了底气,才不惧任

何挑战。

### 降低期望,合理定位

许多人在工作中总喜欢把所有事情做到尽善尽美,对自己“高标准,严要求”,甚至设置许多无法达到的标准,从而给自己造成巨大压力。

追求完美的人的确能出色地完成工作,然而,许多人也正是因为太过追求完美,而生活中没有绝对的完美,现状达不到期望,最终患上抑郁症。

因此,我们必须学会,不必苛求完美,适当降低标准,学会满足。在制定目标时,将目标定位在“跳一跳能摘到桃子”的高度,而不是设置无法企及的目标。即使事情的结果没有达到预期,也不过分苛责,告诉自己“你已经很棒了。”对自己的能力有清晰的认知,不强求自己承担能力之外的工作,也不随意与别人比较,只和自己赛跑。

最后,送大家几个应对压力小技巧:转移注意力;通过运动、听音乐等方式宣泄情绪;寻求朋友和家人的支持等。

孙一静

## 职工心理课堂

紧急的任务、积压的工作、繁重的家务、频繁的应酬、家庭的责任……无论是在工作还是生活中,我们难免会遇到“压力山大”的时刻,让人觉得透不过气却又无法逃离。

长期面临巨大的压力,在心理方面,会使人变得抑郁、无助、绝望、情绪低落、坐立不安、焦虑、惊慌、困扰、烦躁、心神恍惚等。在生理方面,压力可引起各种疼痛,如头疼、颈疼、胃疼及腰疼等,或各种不适症状,如头晕、心跳加速、呼吸不顺、肌肉紧张等。

只要活着,就有压力,既然无法逃避,不如试着用正确的方式与压力共处。那么,我们怎样提高自身抗压能力?

### 找准问题源头,逐个击破

弄清自己的压力事件:我们可以采用“对不同种类的事件进行压力评分”的方式——用