



贾英俊：丰台区妇幼保健院综合科主任  
王戴滨：丰台区妇幼保健院医生  
谢伟姣：丰台区妇幼保健院医生

如今人们生活节奏加快，忙着赚钱、忙着照顾孩子和老人却忽视了自身的健康，导致许多人身体长期处于亚健康状态。虽然我们都知道这个问题，但很少有人真正把它重视起来，下面，就让我们听丰台区妇幼保健院的医生聊聊基层工会该如何为职场人缓解亚健康。

# 工会如何为职场人缓解亚健康？

□本报首席记者 阎义文/摄

## 人际关系工作压力都是亚健康导火索

贾英俊：现在，亚健康已经成为各行各业非常关注的问题。在我们保健院也同样存在着亚健康的问题。亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，却会出现精神活力和适应能力下降的问题，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起身心疾病。人处于亚健康状态很容易患病，且会对学习、生活和身心健康造成不良影响，不能很好地发挥体力和心理上的潜力。碰到高度刺激如：熬夜、发脾气，还很容易猝死，也就是“过劳死”。

熬夜、睡眠不足是亚健康的主要原因，在一些特殊群体中，人际关系紧张、工作压力大、休息不能保证、业绩不被重视等问题会使人感到精神紧张、压力过大，所带来烦恼和焦虑会加重人们的心理负担，导致多种不良的心理状态，从而影响身心健康。

## 想摆脱亚健康要从生活细节找原因

王戴滨：我们都不想处于亚健康状态中，但在生活中又很难控制自己，特别是一些细节问题，比如很多职工明知道吸烟、喝酒对健康不利，可平时还是仍照喝照抽不误；有的职工患上了慢性病，却不注意饮食健康和坚

持健身；还有的职工不把小病当回事儿，拖着不去就医……我说的这些现象大家都不会陌生吧，亚健康就是在这些生活细节中滋生的。

谢伟姣：想摆脱亚健康状态，每个人的方法都是不一样的，对于脑力劳动者来说，多数人平日运动少，饭量小，食物越来越精，维生素和矿物质的摄入量常难以满足身体需求，建议他们摄取一定量的维生素和矿物质补充剂。另外，每天一定要坚持吃水果，增强身体抵抗力。对于每天工作节奏较快的职工，每天要多喝些牛奶、酸奶等乳制品，其中的钙质有助于消除火气。而男职工要想彻底摆脱亚健康状态，最重要的就是补肾。

## 工会可发挥资源优势为职工筑起防护墙

贾英俊：我认为，工会在帮助职工摆脱亚健康状态方面，是可以大有作为的。首先，工会要多关心职工，帮助他们克服不良生活习惯，减少健康透支，增加健康投入。其次，工会可通过加强劳动保护，改善职工的工作条件和劳动环境，比如明确在会议室等公共场所禁止吸烟等。再次，工会要多开展职工文体活动，为职工参加集体活动创造有利条件，此外，工会还要定期组织职工体检。最后，工会还可以多举办一些健康知识讲座，为职工筑起健康防护墙。

## 【边聊边论】

### 如何在普通岗位上数年如一日干好工作？

被访人：李素萍 记者：盛丽  
本报记者 万玉藻/摄



火车站的客运员，这个岗位很普通，但他们的忙碌保障着旅客的正常出行。如何在普通的岗位上数十年如一日干好工作？对此，北京站客运车间素萍服务组的客运员李素萍很有体会。

记者：您怎么理解客运员这个岗位？作为北京站客运车间素萍服务组的客运员，您是怎么带着组员为乘客服务？

李素萍：我今年已经52岁，17岁时开始工作，已经在客运员这个岗位上工作三十几年。客运员每天都会和旅客近距离接触。所以要注意心态要平和，不能急躁。你的说话态度，决定着旅客的反应。要做到亲切、耐心，旅客才能感到舒心。还有，客运员还要业务熟练。要掌握每天客运的情况，有多少列车，在哪个候车室，几点到站，几点发车都要了解。除去这些基本要求，还要尽可能多地掌握相关知识。我有个徒弟能够在半个小时内，将全国铁路客运图一点儿不差的画出，这是平时努力的体现。素萍服务组是一支24小时免费为老幼病残孕等重点旅客服务的团队，2011年成立，旅客可以通过素萍服务卡、热线电话、微博等多种渠道寻求帮助。这个组现在有组员三四十人，其中承担为乘客推轮椅的有八九个人。推轮椅的工作内容，要求做到手勤腿勤，简单但不枯燥，推的时候，和乘客聊聊家常，互相沟通。组员的付出，得到乘客的肯定。

点评：平和的心态，熟练的技能，没有太多的诀窍，这些都是将工作做到位的简单道理。

记者：不久前，您获得全国劳动模范这个称号，这个荣誉对您意味着什么？

李素萍：能获得这个荣誉，我的心情很激动。在参加劳模表彰大会前一天晚上，我还特意把参加大会时要穿的这身工作服，熨烫平整。工作服每天都会陪伴我，穿这身属于铁路职工的工作服，不仅自豪还亲切。参会那天，我很早起床，爱人还特意开车送我。对客运员这个工作，我倾注着很多心血。聊到“劳动模范”这个荣誉，获得这个荣誉，让我感到很激动，也感到沉甸甸的责任，这个荣誉不仅是我个人的努力，更要感谢身边的每一个人。我也在微信中，表达着对身边每一个人给予的帮助和支持的感恩。微信得到周围人的点赞和评论。徒弟樊秀丽在微信中评论，师傅，祝贺您，劳模这个荣誉是您这么多年工作的肯定，向您学习。我会继续将“传、帮、带”做实。

点评：尽管客运员只是个普通的岗位，但只要您用心，仍能发光发热。

## ■有问必答

提问：厨房设备公司职工 张得来  
回答：市总工会法律服务中心 安慧敏

### 病休两年 单位能辞退我吗？

□本报记者 王香澜



提问者 张得来

张得来：我是一家厨房设备公司的业务员，入职已经11年了。两年多前，我患上了腰椎间盘突出症，行动不便，就开始在家休病假，但每次都有医院开具的病休证明。到今年4月10日，我已休了整整两年病假。近日公司打电话给我，说我的医疗期已满，要与我解除劳动合同。请问：我的劳动合同并未到期，若我继续休病假，单位能与我解除劳动合同吗？

安慧敏：根据《企业职工患病或非因工负伤医疗期规定》，您工作年限为11年，享有12个月的医疗期，从您介绍的情况来看，您依法可以享受的医疗期已经结束。

医疗期满后，如果您的疾病经过劳动鉴定委员会参照工伤与职业病致残程度鉴定标准进行劳动能力的鉴定后为一至四级的，可以依据《企业职工患病或非因工负伤医疗期规定》第7条“应当退出劳动岗

位，解除劳动关系，并办理退休、退职手续，享受退休、退职待遇。”如果不符合上述条件，您可以回到原岗位工作；若不能胜任原工作，可以要求用人单位重新安排工作岗位。假如您对用人单位安排的新岗位也无法接受，用人单位可以依据《劳动合同法》第40条“有下列情形之一的，用人单位提前三十日以书面形式通知劳动者本人或者额外支付劳动者一个月工资后，可以解除劳动合同：（一）劳动者患



回答者 安慧敏

病或者非因工负伤，在规定的医疗期满后不能从事原工作，也不能从事由用人单位另行安排的工作的”与您解除劳动合同的经济补偿金。

