

开栏的话

为预防和保护劳动者的职业健康，使其免受职业性有害因素所致的健康影响和危害，促进和保障劳动者在职业活动中的身心健康，本报与北京市卫生和计划生育委员会合作开设“职业与健康”专栏，每周一期，宣传、普及职业卫生与职业健康知识，报道职业病防治等相关工作开展情况，解答读者等相关咨询。敬请读者关注和参与。

咨询热线：010-63523314 电子邮箱：ldwbtxy@126.com

法定职业病必须具备四条件

什么是职业病？面对职业病劳动者应如何保护好自己？

职业病是指企业、事业单位和个体经济组织（以下统称用人单位）的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。根据《职业病防治法》的规定，卫生部会同劳动和社会保障部发布了《职业病目录》。这一目录规定的职业病有尘肺、职业性放射性疾病、职业中毒、物理因素所致职业病、生物因素所致职业病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性肿瘤和其他职业病共10类115种疾病。最常见的职业病有尘肺、职业中毒、职业性皮肤病等。

法定职业病必须具备四个条件：①患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者；②必须是在从事职业活动的过程中产生的；③必须是由接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的；④必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。以上四个条件缺一不可。

为了保护自身健康，劳动者在职业病防治中需要注意：

（1）加强职业病防治意识，做到：①认真接受用人单位的职业卫生培训，学习和掌握必要的职业卫生知识；②遵守职业卫生法规、制度、操作规程；③正确使用与维护职业病危害防护

设备及个人防护用品；④及时报告事故隐患；⑤积极配合上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查；⑥如实提供职业病诊断、鉴定所需的有关资料等。

（2）充分了解、利用自己享有的下列职业卫生保护权利：①获得职业卫生教育、培训；②获得职业健康检查、职业病诊疗、康复等职业病防治服务；③了解工作场所产生或者可能产生的职业病危害因素、危害后果和应当采取的职业病防护措施；④要求用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品，改善工作条件；⑤对违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为提出批评、检举和控告；⑥拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业；⑦参与用人单位职业卫生工作的民主管理，对职业病防治工作提出意见和建议。

用人单位应当保障劳动者行使职业卫生保护权利。因劳动者依法行使正当权利而降低其工资、福利待遇或者解除、终止与其订立的劳动合同的，其行为无效。



办公室藏着4大“健康暗器”

□杨宛盼

你知道吗？办公室里隐藏着许多不为人知的健康风险。

日光灯。日光灯不但会让你们的皮肤显得蜡黄，还可能伤害皮肤。纽约州立大学石溪分校调查发现，某些办公室使用的节能日光灯，可能造成与紫外线一样的皮肤伤害。建议最好避免近距离使用日光灯，或加装玻璃罩，提高安全性。

手机、键盘、鼠标。有想过为什么会年年感冒、生病吗？美国亚利桑那大学微生物学教授格尔巴说，办公桌（特别是键盘、鼠标和手机）的细菌数是马桶座的400倍，应定期给手机、键盘及鼠标消消毒，预防感

染。

同事。同事之间的竞争往往是一个重大的压力来源。根据调查显示，83%的员工会因工作压力而感到焦虑。这种压力甚至可能成为健康杀手，压力大的员工患心脏病或中风的几率要比一般人高出五成。建议，因同事问题而感到心力交瘁的人，可试着与当事人讨论造成压力的原因，并请教主管如何解决问题。

椅子。大家都知道久坐办公椅可能伤害背部，但即使选择其他坐姿也不一定好。调查发现，坐健身球办公的人，患背痛的比例更高。建议坐得时间过久时，可选择站着办公。

“千金难买老来瘦”科学吗？

□王宗

很多老年人信奉“千金难买老来瘦”，认为越瘦越健康。专家指出，老年人因身体原因食欲减退，但并非越瘦越健康，还需科学饮食保持健康体重。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生指出，由于生理、心理的改变，如牙齿减少、口腔问题和情绪不佳，会导致老年人进食量减少，容易出现营养不良或贫血等，这时机体的抗病能力就会下降。因此，老年人要重视预防营养不良与贫血，并不是越瘦越健康，

应该维持健康体重，经常吃些含铁丰富的食物，如肝、血豆腐等。

此外，老年人容易发生便秘。一些老年人患高血压、血脂异常、心脏病及糖尿病等疾病的危险性增加。因此，老年人的饮食应遵循“均衡营养，促进健康，预防疾病”的原则。食物的选择要多样、粗细搭配，松软易于消化吸收。粗粮中含有丰富B族维生素、膳食纤维、钾、钙、植物化学物质等。经常吃些粗粮、蔬菜水果，可以保证膳食纤维的摄入，防止便秘的发生。

【健康红绿灯】

绿灯

红柿子椒防疲劳



红柿子椒是抗氧化剂维生素C的最佳来源之一。维生素C可促进免疫功能，降低应激激素皮质醇，防止疲劳。红柿子椒还含有丰富的维生素B6、叶酸和膳食纤维。建议做菜时常放柿子椒做点缀。

饭后吃梨助排毒



研究发现，饭后吃个梨或喝杯热梨汁，积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示，因吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃，在吃梨后会显著降低，特别是喝了加热过的梨汁。专家建议，在人们热衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天，饭后吃个梨不失为一种值得推荐的健康生活方式。

红灯

土豆丝不宜配米饭



土豆丝配米饭、葱油饼搭玉米粥、凉皮加馄饨、酸辣粉配烧饼……在专家看来，这些食物都主要由淀粉组成，搭配在一起吃，淀粉比例过大，而蔬菜极少，蛋白质和多种维生素不足，属于错误的高碳水化合物搭配。

矿泉水不适合所有人



虽然饮用矿泉水能补充钙、镁、锌、硒等矿物质，但大量喝可能刺激肾和膀胱，增加其负担，因此患有慢性肾炎、高血压、心脏病及伴浮肿的病人不宜大量饮用矿泉水。

医患人员打车叫外卖均享“专人服务”

22家市属医院首推“一站式”后勤服务

本市22家大医院的后勤工作越来越细了，为了让长期处于高强度工作压力之下的医务人员和患者关注于接诊和治病，解决医患的后顾之忧，这些医院结合医护现实需求，量身定做了多项保障服务，相继推出家庭维修、洗衣、理发、打车等服务，甚至连家中漏水跑水也不用医生自己再操心费力了。此外，部分市属医院还推出了送站、殡仪、服务和陪护服务，让远道求医的患者能够安心治病。而真正为这些服务操心的是各家医院的“一站式”后勤服务中心。截至9月底，22家市属医院“一站式”后勤服务中心全部通过验收。

一站服务只需一个电话

按照国家医改和公立医院改革加强医院精细化管理和改善患

者就医环境等要求，今年3月市医管局启动创建市属医院“一站式”后勤服务中心。市医管局副局长边宝生表示，以前患者和医务人员遇到后勤保障问题，需要分别和维修、保洁、餐饮等十多个部门或社会化服务公司沟通协调，工作任务分散，监督管理难度大。“一站式”后勤服务中心是北京市医院管理局积极探索医院后勤领域改革的一项全新举措，患者及医务人员只需拨打一个电话或点击一下鼠标和手机，即可解决院内综合维修、膳食咨询以及应急保洁等后勤服务问题，并可以时时查询事件处置过程并对服务效果进行评价，解决了以往反映涉及部门多、处置效率低、监管不到位等问题。在方便患者顺畅就医的同时，也解决了医务人员后顾之忧，进一步改善患者的就医体验。

数据显示，自北京第一家“一站式”后勤服务中心运行以来，22家市属医院累计受理各类服务需求38811件，总体服务满意度高达96%。

帮医务人员解后顾之忧

许多生活中的琐事，看似微小，但需要不少时间打理。市医管局推出医院的“一站式”后勤服务改革，就是为了解决医患的后顾之忧。如北京世纪坛医院针对医务人员推出家庭维修、洗衣、理发、打车等服务，医生家里漏水跑水不用再担心了、洗衣理发提前预约了，有个外出活动可以和服务公司约车了等等，医生节约出来的时间就可以更好地服务患者了。

北京地坛医院为医务人员提供了蔬菜预订、主食副食外卖、

打车等服务，解决了医院搬出中心城区之后医院职工面临的生活困难，让医院医务人员下班后不用为买菜做饭发愁了。

据市医管局基础运行处处长樊世民介绍，北京市属医院都是三级大医院，很多患者不熟悉，尤其是大量外地患者大老远来到医院求医问药，在看医生之外还会遇到很多衣食住行等具体问题，操心费力。为了及时解决患者和家属在医院就医期间遇到的保障问题，各市属医院在推出三项规定服务之外，还纷纷探索更多的便民惠民措施。据记者了解，北京世纪坛医院目前就推出了送站、殡仪、服务和轮椅服务，此外，北京朝阳医院推出的陪护服务和北京地坛医院推出的打车和安保服务，得到了很多患者及家属的高度评价。

□本报记者 黄葵