

我国是世界上劳动人口最多的国家,职业健康不仅关系到劳动者的身心健康和家庭福祉,同时也关系着我国人口高质量发展的水平,做好职业病防治工作意义重大。

## 我国职业病防治近十年来取得显著成效

国家卫生健康委日前在京召开新闻发布会,介绍加强职业健康监测、保护劳动者健康有关情况。

国家卫生健康委职业健康司副司长王建冬介绍,党的十八大以来,我国不断完善职业病防治法律法规、标准体系和监管体制机制,推动职业病危害专项治理,提升技术服务和支撑保障能力,加强职业病及危害因素风险监测,全面开展职业健康保护行动,职业病防治工作取得显著成效。全国报告新发职业病病例数从2013年的26393例下降到2022年的11108例,降幅达58%。

中国疾控中心职业卫生

所副所长张美辨说,我国建立并完善了职业病及危害因素监测体系。监测县区覆盖率为95%以上,监测行业覆盖了职业病危害严重的绝大多数行业,监测的病种、范围覆盖了全部职业病危害因素以及全部职业健康检查类型。全面掌握了重点行业职业病危害现状。4年来,共监测用人单位24.7万家,覆盖劳动者4263万人(次),其中接触职业病危害因素的劳动者1889万人(次),全面掌握了重点行业企业中煤尘、矽尘、苯、铅、噪声等主要职业病危害因素的浓度(强度)水平。基本摸清了尘肺病发病和患病情况。4年来,在全国500个粉尘危害

严重或者尘肺病患者比较集中的县区,开展小微型企业监测,主要是免费职业健康体检,为劳动者免费开展职业健康体检52万余人次,促进了尘肺病人的早发现、早诊断、早治疗。

### 切实保护放射工作人员职业健康

近年来,我国核能发展迅速、核辐射技术在国民经济各个领域应用越来越普遍,这在推动社会进步的同时也存在一定的健康风险和隐患。发布会上,中国疾控中心相关负责人表示,将采取强有力的监管措施,督促用人单位切实保护好广大放射工作人员的职业健康。

中国疾控中心辐射安全所所长孙全富说:这几年的放射卫生监测发现,一些矿山通风不到位,工作场所氡浓度很高,这样导致矿工得肺癌的风险大大增加,国家已经把矿工高氡暴露所致肺癌纳入职业病目录。还有一个问题,监测发现,部分医院的介入放射科,做心脏导管、做支架,还有核医学的工作人员受照剂量也偏大,这些都提示他们可能存在较高的职业健康风险。这些都需要采取强有力的监管措施,切实保护广大放射工作人员的职业健康。

### 保护新就业形态劳动者

随着我国经济新业态发

展,网约车、快递与外卖配送、即时配送等新就业形态劳动者日益增多。部分新就业形态工作时效要求较高、负荷较大。对此,专家表示,要从三方面加强对此类职业性相关疾病的预防工作,包括制作通俗易懂的预防指南,进行广泛科普宣传;鼓励企业落实社会责任,开展健康企业建设,改善劳动条件;推进《中华人民共和国职业病防治法》修订工作。

专家提示,近期我国进入高温季节,用人单位要做好外卖快递劳动者及环卫工人等重点人群高温中暑防范工作。

据新华社、央视新闻等

## 安检不会构成对公众的健康风险

■孙丽红

国家卫生健康委日前就加强职业健康监测保护劳动者健康有关情况举行发布会,并答记者问。

会上,有记者问,大家都

很关心在车站、地铁、机场等公共场所行李包裹安全检测设备是否存在放射性危害?公众是否需要进行特殊防护?

对此,中国疾控中心辐射安全所所长孙全富表示,当前我国机场、地铁、长途客运站、

码头等公共场所普遍使用X射线行李包裹安全检测设备,其安全性和防护效果受到社会公众越来越关注,行李包裹安全检查主要是利用X射线对行李包进行辨识与检查,可以识别其中的危险物

品。

从2019年以来,组织开展的监测工作显示,我国安检设备总体上具有良好防护,绝大多数使用单位按照标准要求进行维护检修和放射防护日常监测,安检不会构成对公众

的健康风险。安检的时候,携带的食品和水通过安检仪也不会有任何放射性危险,但要注意不要把手伸到安全帘里面去,里面毕竟有一些剂量。公众也不需要进行任何特殊的防护。

## 舞出精“彩”“带”来健康

日前,建德市新安江街道府东社区中老年彩带队的健身爱好者在府前广场上,跟着欢快的音乐,踩着轻快的舞步,手持长长的彩带上下翻飞,在空中划出一个个美丽的弧线,如影随行,蔚为壮观。

健身爱好者通过跳彩带舞,既锻炼了身体,又愉悦了心情,她们也以健康积极的形象“助力”即将开幕的杭州亚运会。

通讯员宁文武 摄



医健点击

## 今夏最火的“多巴胺穿搭”是这样疗愈情绪的

■小俊

亮黄色裙子、粉红色衬衫、翠绿西装裤……今年夏天,这种由高饱和度色彩组成的穿衣风格“多巴胺穿搭”火了,对于很多人来说,这不仅是潮流穿在身上,也是把快乐穿在身上。

一些早已习惯穿黑、白、灰、色系衣服的人,也开始加入“多巴胺穿搭战队”,尝试着利用这种鲜艳的色彩搭配,追随一下快乐。从色彩心理学上来说,颜色的确会影响情绪,甚至关联健康。

### 这6种色彩 可以疗愈情绪

浙江医院精神卫生科主任吴万振副主任医师表示,除了穿搭,居家布置、饮食中合理运

用颜色,不仅能疗愈情绪,对身体也有好处。

橙色可以激发食欲,胡萝卜、南瓜、芒果等橙色食物能刺激食欲,即使人们心情不好、没有胃口,也愿意大快朵颐。厨房、餐厅及老年人卧室的床单等,可多用这种颜色。书房则不宜使用,容易让人昏昏欲睡。

粉色能释放紧张,粉红色有助身体肌肉放松和释放紧张感。比如,可以在卧室添置一盏散发粉红色灯光的灯,增加温馨和放松的感觉。

蓝色有镇静情绪的作用,有助于消除紧张情绪,卧室和儿童房间可多用这种色彩。

黄色能消除沮丧、提高专注力,黄色让人联想到阳光,帮助消除沮丧和自我怀疑,比如给沙发加个黄色的外套或放几

个黄色抱枕,给情绪一些积极暗示。黄色还有助于人们在学习过程中保持专注,不妨在书桌上放几个黄色的摆件。

紫色能在人们思虑过多时保持清醒,深紫色可以帮助人们专注自我,倾听内心;明亮紫色,如紫罗兰色,可以带来灵感。但家居中最好不要大面积使用紫色,点缀即可。

绿色可以增强内心安定,

绿色与大自然相关联,帮助人们在焦虑时放缓呼吸,增强内心的安定,回归自然本性。在家里窗台、洗手间、电视柜上放几盆绿色植物,容易烦躁的人试试换套嫩绿色床品。

### 常做8件事 激活快乐激素

吴万振表示,对于乐观的

人来说,活着就是一种快乐,他们可以完全沉浸在这个世界上,对每时每刻进行感恩。对于不太乐观的人来说,很容易被一些生活琐事给影响。其实快乐,在一定程度上是一种化学体验,大脑释放快乐物质,我们就会感到快乐。平常只要多做这些有意义的事,就能激活更多的快乐激素。

多巴胺由酪氨酸合成,豆类、深海鱼类、奶制品和坚果富含酪氨酸;多吃新鲜蔬果,尤其是深绿色蔬菜、维生素C含量高的水果等,有助合成多巴胺。每晚睡够8小时有助保存多巴胺含量,使第二天充满活力。早上醒来晒晒太阳,能刺激大脑分泌血清素,让人一整天都神清气爽。慢跑促进内啡

肽分泌,迅速缓解忧虑;散步半小时~1小时,促进多巴胺分泌与吸收。

听音乐、唱歌有助提高催产素和内啡肽水平,让人开心。与他人身体接触、建立信任关系可以促进催产素分泌。生活中给朋友、爱人一个拥抱,或者约好友逛街、聚餐,都有助其分泌。

当你打算培养一项爱好、学某种技能,并且每天朝它迈出一小步时,大脑就会用多巴胺奖励你。人体产生内啡肽最多、最集中的区域,就是学习和记忆区域。深呼吸、冥想、静坐、瑜伽等都可以促进内啡肽的分泌。此外,洗热水澡、按摩能放松肌肉、减轻疲劳,血清素、多巴胺和催产素都会增加。

## 如何成就“爸”业 中医有特色

■董攀攀

在浙江省立同德医院生殖免疫科,不少夫妻前来求子,很多人认为,没有及时怀孕,问题出在女方,专家指出,能否成功备孕,夫妻双方都要检查。

陈先生是某公司的中层,成家立业后,夫妻俩都希望早日生子,但是妻子反复流产,迟迟没有小孩。他们曾经前往外地知名A医院,通过检查,妻子一切正常,而陈先生的结果提示:少弱精症、精子DNA碎片指数高达53.65%(<15%最佳,15%~30%一般)。陈先生用了常规西药治疗,半年后复查未见好转,于是又转至B医院就诊。根据医生的建议,陈先生接受了补充检查,结果提示:精索静脉曲张,于是又接受了手术治疗。术后4个月,陈先生复查后指标只下降到36.6%,仍远高于正常值。

西医这里碰了钉子,陈先生想到了中医。通过各家医院的比较,陈先生找到了浙江省立同德医院生殖免疫科。医师减少了陈先生原先的很多西药,调整到仅剩维生素E及番茄红素抗氧化,结合中医四诊,认为陈先生为肾精亏虚兼有湿热,故予以该院叶平主任的经验方润精汤加减治疗,并嘱规律同房,调整作息。

治疗4个月后,精子DNA碎片指数率从36.6%降到了13.73%,达到最佳值。看着整整折磨了一年半

之久的数据,陈先生百感交集。

现在的陈先生,已经有了小小陈,昨天终于喜迎人生第一个父亲节。

男性不育症是指性活跃夫妇未采用任何避孕措施同居生活一年以上,由于男方因素造成女方不孕者,称为男性不育症。

精子DNA碎片指数与哪些因素有关?DNA碎片指数是DNA断裂的精子占全部精子的百分比(就好比一个鸡蛋,外面的壳是好的,只有碎片指数才能反应出里面的蛋黄是不是碎的)。精子DNA损伤可因多种因素而增加,包括激素异常、精索静脉曲张、慢性感染和生活方式因素(如吸烟)等。一般情况下,如果配偶反复流产或原因不明不孕不育以及辅助生育结果不理想,需要检查精子DNA碎片指数。

那么男性在备孕期间应该怎么做?超重、肥胖者适当减重,规律作息,减少烟酒摄入,避免久坐,少或不接触化学毒物、重金属、热暴露、非电离辐射等;规律同房,在女性的排卵期可以适当增加同房频率,一般建议隔天;如果备孕超过一年,建议做相关的检查。

《黄帝内经》有“阳化气,阴成形”理论,精子形态异常与“阴成形”功能不足有关;“肾者,封藏之本”,“肾阴虚”是精子DNA损伤的病机所在,滋阴补肾填精是基本治则,适当的兼顾他证,进行清热利湿、活血化瘀等。

## 一直吃无碘盐 会长甲状腺结节?

■吴双

31岁的李女士,今年3月体检查出一个0.2cm大的甲状腺二类囊性结节,李女士有甲亢病史,已经吃了一年半的无碘盐,难道自己的结节是因为长期吃无碘盐才长出来的?

浙江医院内分泌科副主任医师阮园从专业角度打消了李女士的顾虑:结节跟食用无碘盐并没有直接关联,囊性结节的生长是个漫长过程。甲亢患者在治疗过程中确实要求吃无碘盐,要忌碘饮食。甲状腺功能一旦趋于正常,或是后期维持治疗时,是不需要持续吃无碘盐的,只需限碘饮食,即限制合适的碘摄入量。

阮园医生还就甲状腺结节患者问及较多的一些疑惑进行了解答。

问:女,59岁,体检甲状腺回声改变伴多发结节(ACR TI-RADS 3类),已吃无碘盐十多年,还需要继续吃下去吗?

阮园:一般来说,其实没有必要继续吃无碘盐。正常的沿海地区摄入正常适量的加碘盐,反而对甲状腺疾病有预防和控制的作用,所以没有必要去吃无碘盐,我劝你可以改成正常的加碘盐。如果你非常担心,海带、紫菜这类高碘的食物,不要过量食用就可以了。

问:女,53岁,一个月前做了两侧甲状腺乳头癌手术,清了淋巴结。请问医生我可以吃鸡蛋、鸭蛋吗?除了碘盐,具体还要忌口哪些食物?

阮园:其实没有鸡蛋鸭蛋忌口

## 明明不饿还吃个不停 可能是压力太大

■金钰倩

晚上加班后,感觉身体都被掏空,这种焦虑和空虚感一定要用美食来填满!汉堡一定要加双份芝士的,奶茶一定要七分糖的,烧烤又怎么能放过肥嫩的五花肉……但心满意足地吃完之后减肥的焦虑又袭来,就这样在不停地吃和不断减肥中徘徊,身心俱疲,邵逸夫医院临床营养科医生提醒,分明不饿还吃不停,可能是你的压力太大了。

压力是一种消极的情绪体验,伴随着可预测的生化、生理、认知和行为变化,这些变化要么旨在改变压力事件,要么适应其影响。

从人类进化的角度来看,应激反应系统会在应激或压力的环境下,将葡萄糖释放到血液中,使肌肉快速获得能量,我们的祖先在遇到危险时(例如灾难、野兽袭击等)可以有足够的力量帮助逃跑或者搏斗,吃进去的能量都能

得到释放。然而现代人的压力主要来源于心理方面(例如工作困难、家庭矛盾等),摄入的多余能量无法通过逃跑、搏斗来进行消耗,最后成为囤积在体内的脂肪。这也是一個时代的焦虑症——有压力觉得累,没压力觉得可怕。

除了工作生活中的压力,身材焦虑制造的体重耻辱本身也是一种压力,处于压力之下不仅会比平时吃更多东西,而且会更倾向于选择高热量的食物。

那么如何抵制饮食的诱惑?工作烦躁时,听点音乐、浇花、撸猫、冥想等等,或者不妨尝试一下解压玩具解压。减少与零食接触的机会,家中不要备有“安慰性食物”,可以准备低糖低脂食物。自己下厨也是个不错的选择。积极锻炼,抑制压力荷尔蒙的增加,可明显减少感知到的压力。向家人朋友倾诉,寻求帮助和鼓励,心情改善了,自然高热量的食物也失去了一定的诱惑力。