

# 印刷、出版及報業

第三十五期 二零零四年四月

安全健康通訊

## 健康生活

引言

你一定同意「健康就是財富」，這個簡單的道理雖然是老生常談，但不是每個人都辦得到。面對減薪、裁員的威嚇，打工仔為了保住自己的飯碗經常超時工作，已成為現在都市人的生活習慣。以每人平均每日支出的時間計算，在職人士面對最大的壓力應該算是來自工作，其次亦來自家庭、人際關係、財政等等。縱然忙碌奔波的生活是不可避免，我們又可以怎樣處理呢？你是否會忍氣吞聲，消極地面對，抑或選擇以和諧的方法從工作壓力與生活中取得平衡和喜悅呢？



### 與自己身體的溝通

要確保有健康的生活，首先要學懂與自己的身體和精神溝通。身處於人口密集的社會、面對精神上的壓力、還有受到自然環境的影響，我們應該對自己的身體有充分了解。我們的身體無時無刻都與我們對話，並且傳達有關健康、快樂及需要特別關心的訊息。可惜我們卻往往專注於其他外界因素而奔波忙碌，麻木了自己對身體應有的溝通。更甚的是我們常常使用抗生素、頭痛藥、通腸劑之類的東西，來隔絕自己對這些訊息的感覺。

我們應採取什麼策略才能讓健康和諧取得平衡呢？首先要清晰地感覺身體所傳來的訊息，並且作出適當的回應。例如：感覺寒冷，就應當多添加衣服。感覺疲累，就應作休息。這些簡單的反應，我們根本無需加以學習，最重要是願意去採取正面的態度及改變不好的生活方式。千萬不可以把身體訊號擱置，或試圖強行去掩飾或抑制。

## 均衡飲食

打工仔最常見出現腸胃病。由於工作繁忙，只容許匆匆地進點簡餐，根本未有足夠時間消化就要返回工作崗位。假若經常因超時工作，令到食無定時，不但消化系統首當其衝，身體機能亦會受到牽連。我們應注意自己身體的生理警號，避免養成以下的飲食壞習慣：

### 1 不吃早餐

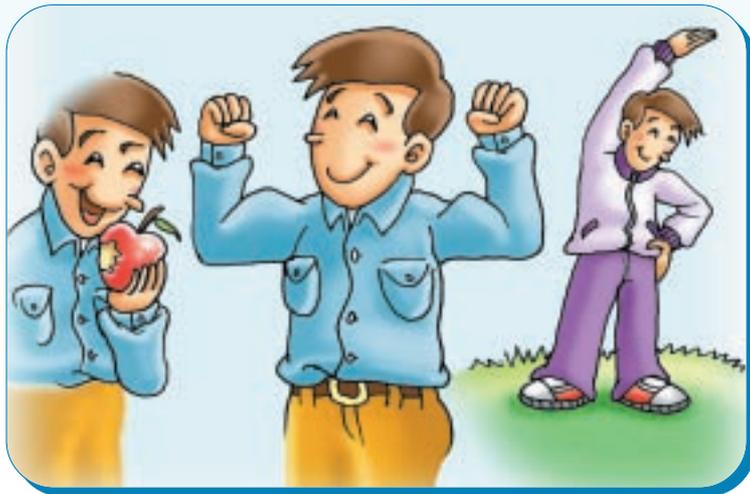
因前晚吃得太飽，導致早上一點也不餓；如果有賴床的習慣，時間太趕當然就來不及吃早餐了。通常打工仔為了工作，午餐和晚餐都會出外吃，因此早餐更應該多補充營養。如果晚上出外晚餐，多吃些沙律、青菜等高纖維食物；睡前也不要吃宵夜。若能這麼做，早餐就會變得更可口。

### 2 中午吃便當

因為方便省時或懶得走路，上班族最愛選擇快餐便當和即食麵。但這些食物都是高油脂、高味精、高鹽分的食物，常吃對身體一定不太好。午餐時段不妨出外走走，暫且令身心稍作放鬆。食物可以挑選以較少量油烹調的小菜，這樣的午餐吃起來更安心。

### 3 吃宵夜

卡路里攝取量過多，再加上睡前吃宵夜，熱量較難消耗，而且吃進去的東西會積聚成脂肪。很多人喜歡在下班後好好享受一頓美食，但很容易就吃過量。如果晚餐後仍感覺肚餓，盡可選擇麵包等低熱量的食物。



### 4 少吃蔬果

外出用膳，最容易造成纖維攝取量不足。青菜含有豐富的鉀，能降低血壓；植物中的纖維也能降低血糖和膽固醇，也能減少腸胃不適。如果希望控制食量，一開始先吃沙律和青菜，再吃魚或肉，這樣就可以減少卡路里的攝取量了。

### 5 運動量不夠

長期從事文職工作的，愈來愈不愛動，只會造成自己愈來愈不健康，也愈容易加入肥胖一族。運動是長壽的秘訣之一，在日常生活中，不坐電梯爬樓梯，和近距離盡量不要搭交通工具，倒可當作少量運動，讓雙腿多一點機會伸展。有組織在本年二月初訪問五百多名市民，超過七成受訪者表示，並沒有在「沙士」事件後增加運動。接近九成人士更患有頭痛、胃痛等都市病，過半數認為是生活壓力和缺乏運動所致。

## 居室環境與健康

除食物以外，空氣是我們不可缺少的生活元素。都市人患上呼吸道疾病也十分普遍。無論你於室內或戶外工作，每天平均逗留在家中的時間，少則六、七小時，長則可達十多小時。因此，良好的居室環境非常重要。為免安樂窩變成疾病溫床，我們須注意下列事項：

### 1 室內空氣

若終日關閉窗戶，空氣不流通，空氣中二氧化碳的含量便會上升，氧的含量則相對降低，我們會感覺呼吸不暢順、噁心、頭暈、疲勞等。所以要室內空氣保持新鮮，窗戶要經常打開，讓新鮮空氣進入。長期處於污濁空氣中，細菌病毒容易滋生，人們容易患有呼吸道毛病，令抵抗力降低。

室內空氣污染的主要元兇是香煙。煙草被燃燒所釋放的煙霧蘊含超過四千種化學成份，其中包括致癌物質和不能分解的細微粒子。吸煙人士應為自己健康著想之餘，理應顧及他人，把這陋習戒除。

## 2 室內溫度

室內溫度過高或過低，都會令人不適。在冬季，暖爐成為家中最重要的家電。最理想的室內氣溫為攝氏18至23度。若室內氣溫過高，會令人感到烘熱、缺氧、頭暈不適。當出入室外時，內外氣溫懸殊，身體較容易患上感冒。若室內氣溫低於攝氏16度，會減弱呼吸道對疾病的抵抗力。如低於攝氏12度，四肢出現發冷、體內溫度降低，引致血壓上升、血液黏度增加，容易誘發心臟病。長者如患有慢性疾病，例如：冠心病、甲狀腺分泌失調、哮喘、支氣管炎等，病情在寒冷的天氣 更容易惡化，以致生命受到威脅。

夏季的時候，許多家居都會開空調以調節室內溫度，提供一個舒適涼快的休息及工作環境。最理想的室內氣溫為攝氏25度。若長時間在空調室內逗留，或使用空調不當，會出現「空調毛病」，症狀是頭暈頭痛、發冷、四肢疼痛、工作效率下降等。

### 空調病的原因：

- 空調的原理是把室內空氣反覆循環使用，將空氣冷卻或加熱、去濕或加濕後，再流入房間內。因此這並非新鮮空氣。空氣中某些低濃度的有害物質，因循環而積聚。同時，氧的負離子數目減少，正離子過多，造成人體內分泌紊亂，出現頭暈頭痛、疲勞倦怠、胃口減退、心慌、胸悶等徵狀。
- 冷氣機內的環境是很適宜細菌、真菌、病毒等微生物繁殖。例如，從空調系統的冷卻水中可培植到引致退伍軍人病的桿菌和其他病原體。
- 室內外環境（氣溫、濕度、氣流等）若相差過大，使人難以適應，容易引致感冒和鼻敏感。室內乾燥，刺激呼吸道，令鼻腔、鼻黏膜易發炎，降低抵抗力。常用循環空氣，造成室內、室外空氣交換減少，空氣污濁，容易散播病菌。
- 空調房間往往自然光照射不足，不能殺死室內的細菌和病毒。

### 預防方法：

- 經常清洗更換隔塵網，以防細菌病毒滋生。
- 渾身大汗時，不要即時走進空調房間，以免身體毛孔突然收縮，受涼引致感冒。
- 盡量縮小室內外的溫差，房間溫度應保持攝氏25-27度。
- 空調室窗戶不要用窗簾擋住，讓陽光照射入室內。
- 面部不宜直接對著冷氣機，因為面部組織的血管神經受到強烈的冷刺激，有機會導致神經缺血、缺氧、繼而產生麻痺，影響面部肌肉。
- 不要長時間困在空調室內，應到戶外走走，活動筋骨，吸入一些新鮮空氣。應做些戶外活動，讓皮膚有流汗機會，毛孔通暢，加快新陳代謝。

## 3 濕度

**溫度低、濕度高：**體溫散熱加速，令人感到寒冷。室內若過於潮濕，家俱、衣服容易發霉，病菌迅速繁殖。另外，濕度過高，人體的氣血運行會受阻，以致出現風濕病等濕痺症。

**濕度過低：**空氣乾燥，令皮膚乾裂，口腔、鼻黏膜、氣管和喉部的水份大量散失，出現口渴、乾咳、聲啞、喉痛等問題，呼吸道防禦功能因而降低，毛細血管破裂出血，可能誘發呼吸道感染。

濕度過高時，應使用抽濕機將過量的水份抽除。若使用暖爐，最好使用有加濕功能的增溫設施，若沒有，可以在暖爐旁放一盤水，使水蒸發，保持室內濕度。

## 4 陽光

陽光照射到室內，可產生溫暖感和光電效應，從而提高人體的免疫力，促進新陳代謝。陽光中的紫外線有殺菌功效，可降低室內傳染病的感染。對嬰兒來說，適當的日照有利於骨骼發育。長者體質較弱，居室適宜有充足的陽光。為使居室有適當的陽光照射，應保持窗戶玻璃清潔，同時不要長期把窗簾拉上。若居室內沒有陽光照射，應多到戶外活動，以補不足。

## 5 清潔及衛生

骯髒的環境，不單會增加細菌滋生，亦會助長傳染病的傳播。如果居室昆蟲孳生、蟑螂爬行，蚊蠅亂飛，很容易會誘發哮喘等呼吸系統的毛病，以及有消化系統毛病。要確保家人的健康，應經常打掃家居環境，保持地方清潔衛生。



# 有獎問答遊戲

印刷、出版及報業安全及健康委員會於本通訊內續設了一個有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加，若能答中以下三條問題，便可參加抽獎，有機會獲得價值 \$150 購物禮券乙張，名額共 5 個。

- 1 上班族很多時忽略吃早餐的重要性，又加上工作繁忙，要經常出外用膳。以下哪飲食方法可減少對身體的負面影響？
  - A. 多吃沙律及青菜等高纖維食物
  - B. 睡前不吃宵夜
  - C. 以上兩者皆是
  
- 2 哪種飲食方法可減少卡路里的攝取量？
  - A. 進食前先吃沙律及青菜，然後才吃魚或肉
  - B. 進餐前要喝開胃酒
  - C. 每餐必吃餐後甜品
  
- 3 居室環境可直接影響健康，我們應注意下列哪些居室環境的因素來作好預防呢？
  - A. 防盜系統、大廈保安、鄰舍關係
  - B. 室內空氣、室內溫度、濕度、陽光、環境清潔及衛生
  - C. 家居保安、地庫規劃、交通路線

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回本局總辦事處，信封面請註明「紡織染製衣業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2004年5月30日。

姓名：\_\_\_\_\_ 身份証號碼：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_

#### 個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康，包括研究及統計。  
本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。  
若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。  
 本人不欲收到上述訊息。

#### 參加細則

1. 每人只限參加一次。
2. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
3. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
4. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
5. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
6. 歡迎複印參加表格。



職業安全健康局

印刷、出版及報業安全及健康委員會

地址：香港北角馬寶道 28 號華滙中心 19 樓 電話：27399377 傳真：27399779

電子郵件：oshc@oshc.org.hk 網頁：www.oshc.org.hk