



养生热点

关爱劳动者
心理健康职业病目录增加到135种
今年8月1日起施行

4月25日至5月1日是全国第23个《中华人民共和国职业病防治法》宣传周,近年来,我国持续推动职业健康保护行动,保护劳动者健康及其相关权益。新版的《职业病分类和目录》由原有的10大类132种职业病增加到12大类135种职业病,将于2025年8月1日起施行。

国家卫生健康委、民政部、人力资源和社会保障部等部门启动了以“关爱劳动者心理健康”为主题的宣传周活动,要求各地为劳动者提供心理咨询、疏导和干预服务,做好职业人群慢性病防治、健康体检管理、心理健康促进等。

国家卫生健康委相关负责人介绍,我国已基本形成“地市诊断、县区体检、乡镇康复”的职业病诊疗康复体系。《中华人民共和国职业病防治法》明确规定,用人单位不能以一般健康体检替代职业健康检查。劳动者的职业健康检查体检查项目及周期与危害因素紧密相关,是用人单位的法定义务,具有法律的强制性。

目录新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。其中,职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人),职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置

的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)。

此外,将原其他职业病类别中的滑囊炎(限于井下工人)调整至职业性肌肉骨骼疾病类别;为保持职业病归类的统一性,将原职业性眼病类别中的放射性白内障单列,并调整至职业性放射性

疾病类别;将原职业性化学中毒类别中的轴及其化合物中毒调整至职业性放射性疾病类别。同时,对相关职业病类别和病种进行了重新排序。

国家卫生健康委职业健康司有关负责人表示,本次目录调整按照循序渐进、稳步推进、补齐短板

的原则。目录调整后,我国法定职业病类别与国际劳工组织及世界上多数国家基本一致。随着我国经济社会发展,国家卫生健康委将会同有关部门在充分论证的基础上,不断调整完善目录,提升劳动者职业健康保护水平。

据央视新闻客户端等

相关链接

国际劳工组织:AI和数字化正在改变职业安全与健康

据新华社 在4月28日世界职业安全健康日前夕,国际劳工组织发布名为《彻底改变健康与安全:人工智能(AI)和数字化在工作中的作用》的报告,阐述了AI、数字化、机器人等新兴技术如何重塑全球工作场所的安全与健康,同时强调制定积极政策应对新风险的必要性。

国际劳工组织职业安全与健康政策团队负责人马娜勒·阿齐在23日发布的公报中说,数字化为加强工作场所安全提供了巨大机遇。机器人可以取代劳动者从事危险的“3D工作”(即肮脏的、危险的和有损尊严的工作);自动化可以减少工厂生产线或行政工作等重复性工作,使员工能够承担更具挑战性的任务。“但是,要想从这些技术中充分受益,必须确

保在应用这些技术时不会产生新的风险。”

报告指出,先进的机器人技术和自动化技术、虚拟现实和扩展现实技术、智能可穿戴设备,以及环境传感器等新技术和工具使用正在预防事故的发生,并减少有害暴露,从而改变着安全与健康状况。此外,数字化使得远程等多种办公模式兴起,带来工作方式的灵活性并改善了工作者的心理健康。

然而,这些进步也可能带来新的风险。例如,在机器人有效承担危险任务的同时,维护、修理或与这些机器合作的劳动者可能会面临新的危险。不可预测的机器人行为、系统故障或网络威胁都可能危及安全。人体工程学风险可能来自人机交互,也可能源于可穿戴

设备和外骨骼系统在贴合性、可用性或舒适性方面的不足。研究指出,过度依赖AI和自动化可能会削弱人为监督,从而增加职业安全与健康风险,而由算法确定的工作量和持续保持在线状态可能导致压力、倦怠和心理健康问题。

报告还揭示了整个数字供应链中的从业人员所面临的安全与健康风险,包括原材料开采或提取、为AI提供算力支持、处理电子废弃物等环节中的各类劳动者。报告指出,在数字化相关职业安全与健康风险的管理中存在监管空白,呼吁制定更强有力的全球、地区和国家政策。报告同时强调,国际劳工组织关于职业安全与健康的公约为在数字化时代保障享有安全与健康工作环境的权利奠定了基础。

春季门诊数量激增50%!
请收好这份心理自救指南

记者沈佳慧报道 在“内卷焦虑”“35岁危机”成为高频词的当下,职场人的心理健康正面临着严峻挑战。近日,记者采访了浙中二院(浙江省新华医院)临床心理科主任医师陶明,解析高压职场下的心理困境与破局之道。

高压行业成“重灾区”

春季温度、湿度、气压变化大,人们更容易出现心理或情绪的问题。根据浙江省新华医院临床心理科数据显示,春季门诊数量激增50%。其中,互联网、金融、教育等行业的职工尤为突出。

陶明近期接诊了一位某互联网企业高管陈先生,由于竞争压力大,公司又面临着降薪和裁员的情况,这使得他近几个月来频繁出现失眠头痛、心慌胸闷等症状,情绪也变得极为低落。经诊断,陈先生

患上了中度焦虑症。

无独有偶。大学老师王女士刚参加工作不久,一时难以适应学校的管理、工作强度,再加上自己经验不足导致绩效考核不理想,这使得她每天都焦虑不安,对任何事都提不起兴趣,前来医院就诊,被诊断为中度抑郁症。“‘职场压力’正演变为普遍的职场生态问题。”陶明说。

警惕身体发出的预警信号

长期高压如何摧毁健康?陶明解释,皮质醇持续超标会抑制免疫系统,使感冒、胃炎等疾病发生率提高3倍以上。更值得警惕的是“心理问题躯体化”:23%的头痛、背痛患者无器质性病变,实为压力通过迷走神经引发的躯体反应。

职场人如何判断自己的压力

是否“超标”呢?陶明给出了专业的判断标准:如果出现持续失眠或情绪低落超过2周,工作效率大幅下降,对以往感兴趣的事物失去热情,同时伴有头痛、心慌、胸闷、恶心等生理症状,就需要高度警惕了,这很可能是压力已经超出了身体和心理的承受范围。

这些预警信号是身体和心理在向我们发出求救信号,提醒我们需要及时调整状态。如果忽视这些信号,继续在高压环境下硬撑,很可能会导致更严重的心理问题,甚至会对身体健康造成不可逆的损害。

建议建立“压力熔断机制”

面对职场心理问题,陶明建议职场人建立“压力熔断机制”:

合理时间管理。学会运用科学的时间管理方法,如番茄工作

法、四象限法则等,明确工作的优先级,提高工作效率,减少不必要的加班。

定期运动锻炼。运动是释放压力的有效方式,它能促进身体分泌内啡肽、多巴胺等快乐激素,改善情绪状态。

学习认知行为技巧。调整思维方式是应对压力的关键。一方面要建立积极的信念,学会给自己鼓励和信心,面对困难时看到积极的一面;另一方面要学会拆解任务,将复杂的任务细化为具体的小目标,逐步完成从而缓解焦虑情绪。

陶明特别强调:“压力管理不是消灭压力,而是建立可持续的压力转化机制。当职场人能把60%的压力转化为成长动力,20%通过健康渠道释放,保留20%作为危机预警,就达到了理想的心理平衡状态。”

或缠绕,很容易对人体薄弱部位造成伤害。

“虽然现在是放风筝的好时节,但一定要到开阔的户外,避开建筑物、树木和高压电线,此外一定不要在人流量大的路上放,以免乐极生悲。”裴磊说,“小孩子放风筝时,需要有大人陪同,如果风筝较大,线又比较细,放的人最好也能戴上手套,做好自我防护。”

此外裴磊还特别提醒,如果出现风筝线割伤的情况,建议就近尽快就诊,如果风筝不小心缠绕在了电线上,千万不要生拉硬拽,或自己想办法摘取,应主动报告当地供电部门,请他们派遣专业人员处理。

健康提醒

蚊虫“觉醒”
“五一”外出做好防护

天气渐热,潜伏了一个冬天的蚊子又蠢蠢欲动了。杭州市疾控中心(杭州市卫生监督所)发出提醒:持续做好防蚊灭蚊,预防登革热等传染性疾病。

登革热是由“花蚊子”(白纹伊蚊、埃及伊蚊)传播的一种病毒性疾病。世界卫生组织统计显示,全球每年因蚊子传播的疾病导致的死亡人数超过70万。2024年全球报告登革热病例1400余万例,创历史新高。国家疾控局表示,我国蚊媒传染病将进入流行季。

假期出行要注意

我国部分省市和部分周边国家为登革热防控的重点地区,公众如在登

时令养生

这种花好看又好吃
现在吃正合适

都说人间最美四月天,春日的杭州,不管是公园里还是路边,处处都飘着淡淡的花香。春天可以赏花,更可以吃花。现在正是槐花盛开的时刻,雪白的槐花一串串缀满树枝,不仅香气宜人,更重要的是还有多种吃法,营养丰富,完全不输春季的其他野菜。

槐花是豆科植物槐树的花和花蕾,在花蕾形成或者开花的时候采收,其中未开的花蕾称为“槐米”,开花的称为“槐花”。槐花不仅外形雅致、气味芬芳,吃起来香甜可口,还有着很好的药效,是药食两用的好食材。

碳水化合物:槐花富含碳水化合物,含量为17g/100g,平时可以把槐花当成半个主食来吃。需要注意的是,如果吃了槐花,建议当餐主食适当减量。

膳食纤维:槐花的不溶性膳食纤维含量很优秀,大约为2.2g/100g,比白菜、莴菜、菠菜、芹菜、芹菜等蔬菜都高,对肠道健康还是很有好处的。

维生素C:槐花的维生素C也比较高,《中国食物成分表》中的数据显示其维生素C含量为30mg/100g,是苹果的10倍之多。

矿物质铁:槐花的铁含量高达3.6mg/100g,比大家认为铁含量高的菠菜还棒,是菠菜的1.2倍。

抗炎、抗氧化:槐花中还含有大量的黄酮类物质,比如芦丁、刺槐甘、槲皮

革热流行季前往:

一要做好物理屏障防护。尽量选择配备有纱窗、空调的住宿环境,夜间睡眠推荐使用蚊帐。

二要掌握科学驱蚊措施。出门前在衣物外表面喷洒驱蚊剂。

三要注意环境卫生清洁。清理住所内外废弃容器、花盆托盘等的积水。

这些症状要特别注意

在登革热流行地区或具有登革热流行区旅行经历者,如果出现24小时内体温骤升到39℃~40℃,伴随明显寒颤,或者剧烈头痛、眼眶痛、关节肌肉痛,颜面、四肢出现皮疹或点状出血疹等症状,应考虑感染登革热的可能,要及时到相关医疗机构就医治疗。

1个废弃瓶盖=200只蚊虫的摇篮

花蚊子喜欢在静止的清洁水体中产卵,因此清除积水是家庭防止蚊子孳生的关键。每周要对这些场所进行特别检查:阳台/庭院:花盆托盘、雨水桶、废旧轮胎(钻孔或倒置存放);卫生间:地漏积水、马桶水箱缝隙(每月用沸水冲洗,疏通排水系统,避免积水);室内:空调冷凝水盘、加湿器储水盒(每周清洁)宠物饮水用的水碗、花瓶等(建议至少每2-3天更换一次水)。

(据“杭医生活健康”微信公众号)

外卖小哥被风筝线“割喉”
警惕这把“无形的刀”

记者沈佳慧 通讯员陈岩明、吴煜报道 “如果当时没戴头盔,时速再快一点,我就不会躺在这儿说话了。”近日,在浙江省中医院钱塘院区神经外科病房里,外卖小哥小李心有余悸地说,“幸好够‘胖’,救了自己一命。”原来,小李在杭州市钱塘区某地送外卖时,突然被一根白线扯住后视镜,并瞬间割向他的脖子。

小李顿时感觉“脖子火辣辣的疼”,随后车翻人倒,头部也撞在了马路牙子上,膝盖擦伤出血。小李回忆当时的情景:“风筝掉在绿化带上,线的位置并不高,比我身体要低。当时是傍晚6点多,视线不好,根本看不清……”检查结果显示,小李的颈

部有一道长约25厘米的绳索勒伤,真皮层部分断裂。头颅CT平扫提示右侧额叶脑挫裂可疑,颈部CT平扫未见明显外伤性异常改变。目前,小李在神经外科住院治疗。

该院神经外科副主任医师江锋介绍,风筝线割喉存在多重危险。首先是气管与神经损伤风险。气管位于颈部前方,风筝线勒入可能造成气管断裂、气道出血,导致窒息;另外,迷走神经颈段损伤则可能引发心律失常或呼吸骤停。其次是致命性血管损伤。颈部集中了颈动脉、颈静脉、甲状腺等重要结构,风筝线直接切割颈动脉,轻则造成颈动脉夹层,继发卒中中;

严重时,可能导致大出血,甚至失血性休克。

据统计,颈部大血管损伤的致死率高达60%以上。最后是颈椎损伤。风筝线的切割力可能会对颈椎造成直接的外力冲击,导致颈椎骨折或脱位。“如果小李的气道、血管、颈椎等检查都没有问题,就可以出院了。如果是皮包骨头,细线一勒很容易把人‘勒坏’了。”江锋说。

春季被风筝割伤后送来就诊的患者时有发生。接诊小李的急诊中心主治医师裴磊表示,除了脖子容易被割伤,还有头面部、双手等部位。因为风筝线往往比较细切坚韧,快速撞上后线会产生切割运动

素、山奈酚等,这些物质具有抗炎、抗氧化作用。

清肝泻火:槐花具有凉血止血、清肝泻火之功效,常用于治疗便血、痔血、血痢、崩漏、吐血、衄血、肝热目赤、头痛眩晕等。槐花清肝火可生用,止血宜炒用或炒炭。

活血化痰:槐花可以活血化痰,对于跌打损伤、瘀血疼痛等有一定的缓解作用。同时对于妇女月经不调、痛经也有一定的助益。

槐花虽好,但不是所有的槐花都能食用。目前常见的槐花通常有三种。淡黄色的国槐花:这种花夏末开花,可入药但不可食用。白色的刺槐花:也叫洋槐花,夏初开花花香甜美,可食用不可入药。红色的槐花(变种):仅供观赏,但不能食用,食用前一定要仔细辨别!

不过,槐花性寒,平常脾胃虚寒的人不宜食用。槐花在降低血糖方面可能有一定作用,有糖尿病且正在服用降糖药物的患者在食用槐花时要特别谨慎,以免因药物和食物相互作用而导致血糖下降过快,发生低血糖的危险。处于感冒初期、体质虚弱的人,身体状况较为敏感,食用槐花可能会导致病情延长或复发,建议在病愈后慎用。过敏性体质的人应谨慎食用槐花。

(来源:杭州市中医院微信公众号)

推荐一款食疗方

槐花炒鸡蛋

材料:鲜洋槐花(连含苞待放的花蕾)150g,鸡蛋3个,香葱、盐、花生油适量。做法:把槐花摘干净,去除叶子,用清水洗净;开水煮开,烫熟后过凉,沥干水分;香葱洗净,切成葱花;鸡蛋打入盆中,盆中倒入槐花,把槐花和鸡蛋搅拌均匀,加入葱花和盐调味;炒锅烧热,加入花生油,放入槐花蛋液炒熟即可。功效:清肝泻火、凉血止血。