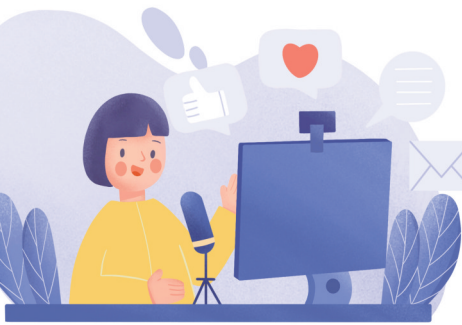


聚焦

新就业群体 奔波路上 别忘健康

本报记者 魏 濠



● 当城市还未苏醒,外卖骑手已穿梭在街头巷尾;当深夜万籁俱寂,网约车司机仍在接送归途的乘客;当节假日阖家团圆,快递员还在派送承载期盼的包裹。网约车司机、外卖骑手、快递员等新就业群体,用脚步和车轮丈量着城市的脉动,却也因长时间久坐久站、饮食不规律等工作特性,被颈椎病、腰椎病、胃病、静脉曲张等“职业健康杀手”悄悄盯上。

今年的4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周,今年的主题是“守护职业健康,共建健康中国”。宣传周旨在营造全社会关心劳动者职业健康的氛围,聚焦重点领域与重点人群防控,如网约车司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者肌肉骨骼损伤、视力损伤、心理健康等常见健康问题以及预防知识,推动《职业病防治法》保障范围向新就业形态延伸,提升新就业形态劳动者自我健康保护意识。

那么,这些新就业形态劳动者在工作中,隐藏着哪些不容忽视的健康问题?面对这一系列工作带来的健康危害,他们该如何应对?记者采访了市第二医院结核一科负责人兼职业病主检医师李雪琴,请专家从多方面解读新就业形态常见的健康隐患及防护方法,提升劳动者健康素养,预防和减少职业病发生。

A 职业带来的隐患

“您的外卖到了,祝您用餐愉快!”
“下车请带好随身物品。”
“您的快递请签收。”
……

外卖员、快递员、网约车司机……我们生活中经常接触的这一类人群,他们有一个共同的名字:新就业群体。作为新就业形态劳动者,他们的工作模式打破了传统“朝九晚五”的框架,但也带来了独特的健康挑战。

据统计,随着互联网经济迅猛发展,快递、外卖等新兴行业规模迅速扩大。当前我国快递员、外卖骑手等新就业形态从业者已突破80多万人,按城镇适龄劳动力4亿计算,每4个—5个劳动者中就有1人以新型就业方式工作。

李雪琴介绍,新业态从业者,由于其配送时效强、工作压力大等特点,职业危害正悄悄侵蚀着这一群体的健康,一些富有职业特点的健康问题凸显出来。

肌肉骨骼的“无声抗议”。外卖配送员每天骑行超10小时,搬货、骑车让他的腰和肩膀酸痛难忍;网约车司机长期久坐,网络主播长时间保持同一姿势……这些工作特点让颈椎病、腰椎间盘突出、腱鞘炎等疾病高发。背后原因是肌肉长时间紧张,关节过度使用,却得不到充分休息。

心理压力“越积越多”。网络主播为吸引流量,每天高强度准备直播内容,直播时还要应对各种突发情况,失眠、焦虑成了“家常便饭”。新

业态工作的不确定性、激烈竞争性,以及工作与生活的界限模糊,正让越来越多人陷入抑郁、焦虑的困扰。

相关部门对重点人群职业健康素养监测与干预监测结果表明,重点人群职业紧张检出率达21.79%,其中快递、外卖配送业,交通运输业职业紧张检出率较高,分别占38.88%、28.28%。中度以上抑郁症状检出率为17.72%,其中快递、外卖配送业中度以上抑郁症状检出率为32.49%。睡眠障碍检出率29.65%,快递、外卖配送业37.16%。

意外风险“防不胜防”。外卖骑手、网约车司机在路上飞驰,交通事故隐患大;快递员搬运货物时,扭伤、砸伤时有发生。交通工具不合格、防护措施不到位,再加上工作的紧迫性,都让意外风险直线上升。

不良气候下的“健康警报”。长时间户外工作是快速、外卖配送员的工作特点。在夏季高温高湿环境中工作,人体体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水电解质紊乱,容易出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状。当核心体温持续上升达到38℃以上时会出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等情况,如不及时干预可逐渐发展至昏迷伴四肢抽搐,严重时可发生多器官功能衰竭。

在雨雪寒冷天气时,透骨的湿寒侵袭肌体,导致罹患风湿、关节炎等疾病风险大大增加。

C 做好“碎片化”防护

对于快递员、外卖员、网约车司机与网络主播而言,在现有工作模式下实现健康“破局”,关键在于将系统性的防护策略,拆解为日常生活中可执行、可持续的微小行动,在效率与健康之间建立新的平衡点。

“新就业群体工作繁忙,很难有整块时间锻炼,因此利用好日常生活中的‘碎片化’时间最适合大家。”李雪琴根据新就业群体的职业特点,给予了具体健康指导。

快递员。送货时,可使用带腰托的背包或手推车分担重量,佩戴护膝与护腕。夏季准备降温冰巾,冬季使用防寒护具,将环境伤害降至最低。同时,可利用分拣、等电梯等碎片时间,进行30秒微拉伸运动,重点放松腰部、肩部与手腕。养成“送三单,缓一分钟”的习惯,哪怕只是站直深呼吸,也能打断疲劳累积。

外卖员。可在熟悉区域内,主动规划相对顺路的订单组合,减少无效穿梭。高峰时段后,务必强制自己安排一段不少于20分钟的正正规用餐时间,而非边骑边吃。另外,每个红绿灯路口,都是颈椎与手腕的放松窗口,可简单做头部回正、转动手腕的动作,以放松关节。到达目的地前提前几步下车推行,让膝关节有机会调整。

B 易“找上门”的疾病

每日无数个网络主播面对镜头飞快地介绍着产品性能,热情地和粉丝互动着。这些网络主播直言随着时代的不断发展,他们赶上了自媒体时代的风口。但行业竞争大,每天至少要直播12个小时,长时间工作对体力、精神都是一种考验。

李雪琴介绍,新业态新就业群体是社会面最活跃的群体之一,然而较传统行业而言,新业态劳动者没有固定的上班时间和场所,工作方式、强度不一,职业健康问题频发。所以,新业态就业人员容易被以下疾病“找上门”,给身体健康造成危害。

颈椎病。网约车司机长时间紧盯前方,保持固定坐姿,外卖骑手和快递员频繁低头看订单、搬重物,颈椎长期处于过度前屈或僵直状态,椎间盘压力持续增大,久而久之就会引发颈部酸痛、僵硬,严重时还会出现头晕、手臂发麻等症状。

腰椎病。网约车司机久坐不动,腰椎承受的压力是站立时的1.5倍;外卖骑手和快递员在派送过程中频繁弯腰搬货、爬楼梯,腰椎反复受力牵拉,容易导致腰椎间盘突出、腰肌劳损等问题,表现为腰部酸痛、弯腰困难,甚至下肢放射性疼痛。根据滴滴出行科技有限公司的数据统计,74.4%的网约车司机每周出车7天,每日平均工作时间为11.05小时。久坐可能会导致肌肉疲劳、僵硬和疼痛。

胃病。为了赶时间送单、接单,很多新就业群体常常跳过正餐、暴饮暴食,或者吃生冷、油腻的快餐,胃黏膜反复受到刺激,胃酸分泌紊乱,进而引发胃炎、胃溃疡等疾病,出现胃痛、腹胀、反酸等症状。

静脉曲张。外卖骑手、快递员长时间站立行走,网约车司机久坐不动,下肢静脉血液回流受阻,静脉压力升高,血管逐渐扩张、迂曲,形成“蚯蚓状”的静脉曲张,初期表现为腿部酸胀、乏力,后期可能出现皮肤变色、溃疡等严重症状。

心脑血管病。精神持续紧张、缺乏运动、作息紊乱,易出现高血压、高血脂、血糖异常、肥胖、心律失常,长期甚至增加患心梗、脑梗的风险。

精神心理问题。工作强度大、收入不稳定、缺乏同事支持和社交归属感,易产生慢性疲劳、焦虑症、抑郁症、失眠等问题。

感官与呼吸系统问题。长时间暴露在户外环境中,易引视力下降、干眼症、过敏性鼻炎、慢性咽炎、呼吸道感染。

意外伤害风险。赶时间,疲劳驾驶、骑行,易出现交通事故导致的擦伤、骨折,甚至更严重的伤害。

健康中国 运城行动

运城市卫生健康委员会 协办

资讯

市妇幼保健院走进社区开展健康讲座

本报讯(记者 魏 濠)近日,市妇幼保健院走进社区,开展“关爱居民健康,共享幸福生活”主题健康科普讲座活动,旨在进一步提升社区居民健康素养,聚焦居民实际健康需求,提供实用性强、针对性强的健康指导,全方位守护群众身心健康。

讲座中,该院医务人员围绕脑血管疾病一级预防核心主题开展宣讲,结合临床真实案例,详细讲解脑血管疾病的高危因素、早期发病信号及科学防控要点,重点强调“早筛查、早干预、早治疗”的三级预防理念,从生活方式调整、饮食运动管理到专业医学指导,为居民系统梳理健康管理方案,助力筑牢脑血管健康防线;同时还开展心肺复苏(CPR)实操培训,通过现场演示、手把手指导的方式,详细讲解心肺复苏的操作流程、动作要点、注意事项,帮助居民掌握急救技能,提升突发心搏骤停事件的自救互救能力。

此次活动,将专业医疗资源与社区健康需求精准对接,既普及了科学健康知识,又提升了居民健康管理及应急救护能力,获得社区居民的一致好评。市妇幼保健院相关负责人表示,将持续推进健康服务下沉,常态化开展社区健康科普、义诊咨询等活动,以实际行动践行“医者仁心、公益为民”的服务理念,为辖区居民的身心健康保驾护航。

河津市医疗集团人民医院开展“爱国卫生月”健康活动

本报讯 近日,河津市医疗集团人民医院开展“爱国卫生月”健康科普宣传活动,旨在以实际行动把优质健康服务送到群众身边,切实提升辖区群众健康素养与自我防护能力。

活动现场,该院医务人员围绕控烟知识、慢性病患者科学饮食、体重管理等核心内容,通过发放宣传手册、现场讲解等方式,通俗易懂地普及健康生活方式、科学防护技巧及日常养生要点,引导群众养成健康生活方式,提升自我健康管理能力,同时精准解答常见疾病预防、日常健康调理等疑问,结合群众年龄、生活习惯等实际情况,提供个性化健康指导。

此次“爱国卫生月”活动,不仅为群众搭建了近距离获取健康服务的桥梁,更有效传递了科学健康的生活观念,切实增强了对群众的健康防护意识。河津市医疗集团人民医院将持续常态化开展便民惠民健康服务活动,不断优化服务流程、丰富服务内容,用实际行动守护群众健康福祉,为辖区全民健康事业发展贡献坚实力量。(河 通)

醋该怎么吃

一级健康管理师 王水成

醋是用粮食、糖等原料经过发酵酿制而成。烹饪食物时加少量醋,对身体健康大有好处。醋对身体的好处有以下几个方面:

提高胃肠道杀菌能力 食醋里包含0.4%—0.6%的醋酸成分,因此可以抑制多种细菌的生长与繁殖。在烹任菜肴、做凉拌菜时加一些香醋,既可开胃增食,又能杀菌防病,有一举两得的作用。

消食开胃,促进食欲 醋可以增加胃酸的浓度,有生津开胃、帮助食物消化的功效。夏秋季节,人体出汗比较多,胃酸相对减少,人的食欲也相应减弱,不想吃饭几乎成了孩子的通病。假如在做菜时加进一些醋,就能够消食开胃,增进食欲。

有助于各类营养的吸收与利用 在烧排骨、猪蹄、鱼时,加入一些醋,则能够使骨质中的钙、磷、磷等营养物质最大限度地溶解出来,被人体吸收利用。

生活中,醋泡花生、黑豆、姜等食物,有哪些养生效果:

醋泡花生 醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、防止血栓形成有较好的作用。花生含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但毕竟脂肪含量高、热量高,有油腻感。而醋中的多种有机酸恰好是解腻又生香的。长期坚持食用可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积,是防治心血管疾病的保健食品。但需注意的是,食用要适量,最多十几粒,吃完一定要及时漱口,否则对牙齿不利。

醋泡黑豆 醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金验方。醋泡黑豆具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能,能有效改善看电脑、看电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。一次不用多吃,吃两三颗就可以了,但要坚持食用才有功效。

醋泡姜 醋泡姜有助于保持脾胃功能正常。生姜,温胃止呕散寒、发汗解表。醋,开胃解腻,还具有收敛、消炎杀菌的功效。两者结合,醋收敛了生姜的热性,让姜的性味和口感都平和了许多,醋直接进入肝脏,姜性辛,醋辅之,能提升肝阳之气。但要注意每天吃2片—4片即可。

健康科普讲座

本版责编 魏 濠 校对 李静坤 美编 冯满楠

让香椿入口更放心

选择质地嫩的香椿芽 香椿发芽初期的硝酸盐含量较低,随着香椿芽不断长大,其中的硝酸盐含量也在上升。香椿芽越嫩,其中硝酸盐越少,将来储藏中产生的亚硝酸盐也越少。

选择新鲜的香椿芽 测定表明,到了4月中旬后,香椿芽中的硝酸盐含量虽然在上升,但亚硝酸盐含量仍然较低。所以,如果吃新鲜的香椿芽,不至于引起亚硝酸盐中毒的问题。香椿从采收食用,往往有时间差。从市场购买的香椿,经过运输和室温存放过程,亚硝酸盐的含量会大幅度升高。新鲜度越低,亚硝酸盐的风险就越大。如果叶子一碰就掉,说明亚硝酸盐含量很高。

焯烫除去硝酸盐和亚硝酸盐 如果香椿芽不够新鲜,但香气犹在,扔掉很可惜,不妨焯烫一下。在沸水中焯烫1分钟左右,可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐,同时还可以更好地保存香椿的绿色。

无论凉拌、炒菜还是炸香椿鱼,都不妨先焯一下,可以极大地提高食用香椿的安全性。此外,香椿速冻之前也要焯一下。焯烫

后,装入封口塑料袋,放在冰箱速冻格中,可储存1个月以上,保持嫩绿和芳香特色。不过,冷冻时间太久,颜色会变暗,质地也会逐渐变差。

腌制香椿时间长一些 很多人喜欢用盐腌两三天香椿后再吃,这非常不安全。因为香椿腌制后,亚硝酸盐含量会迅速飙升,在三四天时达到高峰(添加盐量为10%—20%),含量远超许可标准。最安全的做法是把焯烫后的香椿腌到两周之后,待亚硝酸盐含量降低后再食用。加入姜、蒜等配料,可降低腌制中的亚硝酸盐含量。

和富含维生素C丰富的食物一起吃 香椿本身的维生素C含量高于普通蔬菜水果,若能吃到新鲜香椿,维生素C可帮助阻断致癌物亚硝酸盐的形成。如果香椿已不够新鲜,不妨与其他新鲜蔬菜水果一起吃,尽量避免亚硝酸盐带来的食用隐患。 孙 伟



这些食物有助关节

蓝莓 蓝莓中的花青素(173毫克/100克)等多酚类物质能降低关节炎患者体内的炎症水平,改善关节活动度。

建议:每日食用50克—100克,可直接吃,也可拌入酸奶中。

核桃 α亚麻酸以抗炎作用而闻名。坚果中,核桃的α亚麻酸含量尤其高,达2.5克/30克。此外,核桃还富含丰富的维生素E,有助保护关节软骨。

建议:每日食用10克—15克,相当于2颗—3颗,可直接食用,也可将其加入粥或沙拉中。

菠菜 菠菜富含β胡萝卜素、叶黄素等抗氧化剂,能有效中和自由基,减轻关节承受的氧化压力。菠菜还富含维生素K1,为483微克/100克,有助减少钙流失,养护骨骼。

建议:每次吃100克以上菠菜,为减少草酸含量,可先焯水再凉拌或清炒。

西蓝花 西蓝花富含萝卜硫素,研究显示,萝卜硫素能抑制破坏关节的酶,减缓骨关节炎进展,保护关节功能。

建议:每周食用3次—4次西兰花,每次100克—150克,清蒸或快炒能最大程度保留营养成分。

菠萝 菠萝富含丰富的菠萝蛋白酶,达40毫克/100克—60毫克/100克,能通过分解炎症性化合物,提高软组织愈合力,对骨关节炎患者尤其有益。

建议:每次食用100克—200克,建议新鲜食用。

西红柿 西红柿富含番茄红素这一抗氧化剂,能中和自由基,减少炎症,保护软骨和关节组织免受氧化损伤。

建议:每日食用1个—2个中等大小的番茄,烹饪后番茄红素吸收率可提升3倍,如番茄炒蛋、番茄汤等。

姜黄 姜黄素能通过阻断炎症途径,使诱发关节炎肿胀疼痛的分子难以产生作用。

建议:每次食用1—3克姜黄粉,可加入牛奶中制成姜黄牛奶,也可添加到蔬果汁里,炖菜时加入能让菜肴色香味俱全。

许伟华