

部分劳动者对职业危害的个人防护意识有待加强——

# 从普通劳动者到“职业健康达人”要走多远

## 阅读提示

2020年12月29日,国家卫生健康委、中华全国总工会开展争做“职业健康达人”活动。活动旨在通过“职业健康达人”的带动,让劳动者养成健康工作习惯,营造健康的工作氛围。

本报记者 刘旭

2月3日,沈阳最低户外气温零下21℃。骑上电动三轮车,冷风一吹,田方坤双腿隐隐作痛。晚上更是骨头里疼得厉害,睡不着觉。他是沈阳的一名环卫工,患有关节风湿病8年,可他连单位配发的防寒护膝都没戴。

作为一名普通劳动者,田方坤对职业危害的个人防护显然不到位。

《人力资源和社会保障事业发展统计公报》统计数据显示,截至2019年底,我国有就业人员7.7亿人。近年来,有关部门和各地在职业病防治方面做了大量工作,职业病危害的源头治理和专项整治力度不断加大,劳动者的职业健康水平得到了稳步提高。但同时,由于劳动者对职业危害的个人防护不到位致使职业危害防护的“落地效果”并不理想。

### “全副武装”作业嫌费力气

56岁的田方坤工作21年,只有在单位检查的时候才穿戴全套装备。平日里,棉口罩、反光棉马甲、护膝、雨靴、帽子等防雾霾、防寒、防暑劳动保护用具以及单位发放的护手霜,他都放在更衣柜里。“全穿戴上太重,干活费力,防寒口罩闷半个小时喘气就费劲。”田方坤说。

田方坤所在环卫所平均每个月都会进行安全生产培训,其中包括职业危害及防护培训。他表示,培训内容能记住的有佩戴口罩,清扫前先洒水使灰尘下沉。其余的比如预防中暑、中暑后怎么办,如何避免久冻、受潮、晒伤、冻伤、划伤后的皮肤如何处理,都说不清楚。更不知道本岗位职业危害包含空气污染、噪音污染、高温和低温等。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所副所长孙新表示,我国在工业化、城镇

化进程中,广大劳动者不仅面临尘肺病、职业中毒等传统职业病的威胁,因职业活动导致工作相关疾病问题也日益突出。

“学校没少努力,落实到个人执行上就千差万别了。”沈阳市某中学卫生保健所主任付敏说。教师是长时间伏案低头工作、长期前倾坐姿职业人群,为了减轻职业危害,学校换上了一批可调节高度的坐椅。实践中,她发现不仅大部分老师高度没有根据个人身高来调节,还有老师经常瘫坐在椅子上,电脑屏幕的位置低于视平线,需要长时间低头。

付敏发现,大部分的老师只有职业危害引发的疾病发病后才积极主动治疗,根本不注重预防,甚至有老师错过集中体检时间不去体检,而且每年的体检复查率也极低。

### 个人防护习惯难养成

“坐骨神经痛疼了一个多月,才知道是自己坐姿有问题。”付敏举例说,语文老师陈先勇习惯靠在椅背上写教案,时间久了,屁股肌肉疼,带着大腿发麻、酸痛。付敏建议他纠正坐姿,通过贴膏药缓解。好了一段时间后坐姿恢复如前,又发病,反反复复。“就坐姿不正确一项就可引发颈椎病、肩周炎、腰背痛和坐骨神经痛,少有老师能够坚持纠正。”

在讲座中,付敏科普过人体工学原理,特别是如何坐着减轻身体危害。很多老师听得很认真,执行时坚持不下来。

52岁的矿工罗鹏从一名普通劳动者变成“职业健康达人”,花了整整一年的时间。因工作需要,罗鹏要长时间从阜新转到内蒙古工作,很快他就出现了头晕、失眠、乏力等高原反应症状。为了适应当地工作环境,他查阅大量资料并在医生的指导下开始适应性训练。比如,低氧训练,通过戴上不同厚度的口罩,人为地减少氧气含量水平,增大训练强度。通过变速跑、加速跑等方式增大耗氧训练。同时,尽可能地保证水、维生素、纤维等充足合理摄取。初期效果明显,但只要一休息返回家乡,他就停掉训练。生产任务重的时候,罗鹏回到宿舍就想躺在床上,训练也是时断时续,高原反应症状反反复复。

付敏表示,长时间保持某一固定体位作业,完全可以通过适当运动、注意劳逸结合、减少疲劳作业等方式避免或减轻职业危害。

2020年8月,付敏所在学校制定了教职

工工间操制度。学生做体操和眼保健操或者跑圈的时候,要求全体教职工停下手中的工作跟着一起做。由于没有带头人和监督人,只能倡导和呼吁,不能强制或惩罚。她发现,一段时间后,坚持的只剩少数几个班主任。

### 让每个劳动者成为“职业健康达人”

“职业健康达人”是指用人单位中自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康代表人物。

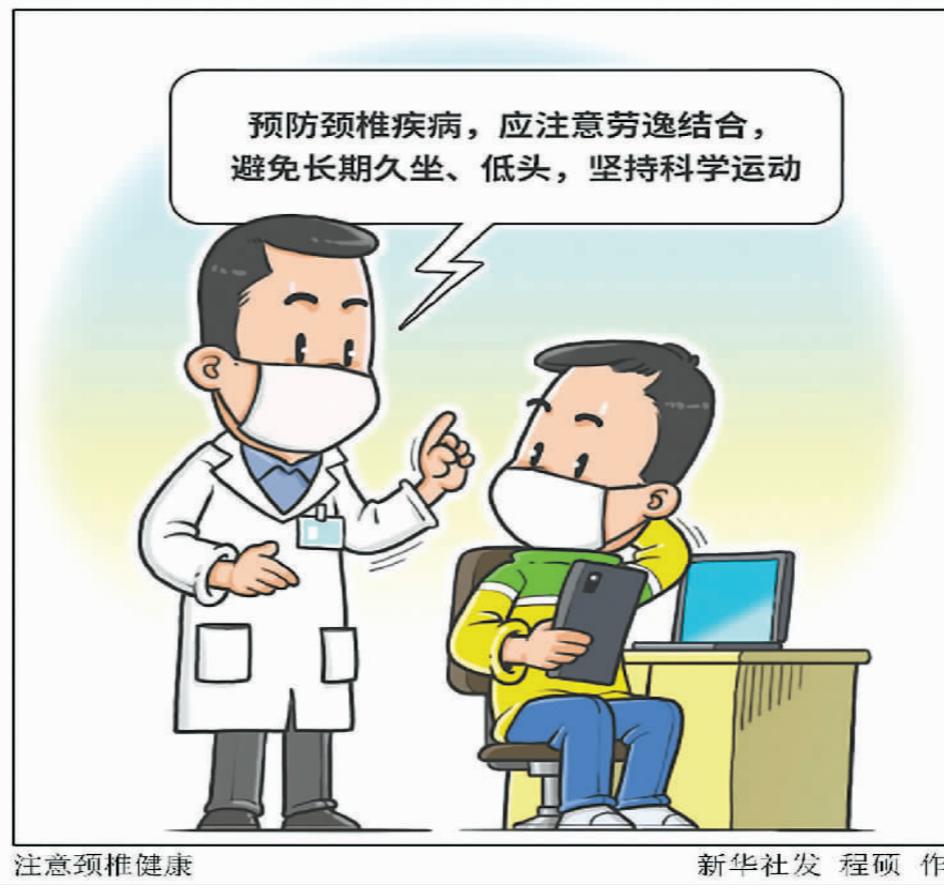
2020年12月29日,国家卫生健康委、中华全国总工会开展争做“职业健康达人”活动。活动旨在通过“职业健康达人”的带动,让劳动者养成健康工作习惯,营造健康的工作氛围。

“企业加强劳动者自主健康管理、提高健

康素养仍是切实可行的办法。”辽宁省职业病防治专家、沈阳某三家医院皮肤科主任医师吴兴宇认为,“职业健康达人”掌握相关的职业病危害预防和控制知识,掌握本单位职业健康管理规定和操作规程的基本要求。同时,还掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法。用人单位开展相关活动,选树“达人”,在“达人”的带动和督促下,整个职工的个人防护意识会增强,同时也能减轻用人单位不少的职工健康投入成本。

吴兴宇还表示,劳动者“以身作则”的同时,积极建言献策,有利于营造良好的健康工作氛围。比如,拒绝违章作业,发现职业病危害事故隐患及时报告,提醒身边同事纠正不健康行为方式,积极宣传职业病防治知识,能够带动本单位和身边劳动者践行健康工作方式和生活方式。

(部分受访对象为化名)



## 一路修得万户开

(上接第1版)

别山雅苑度假农庄就地取材,装修几乎全部采用原本设计,不仅内设客房、餐厅等,还配备了100多平方米的农产品超市。如今,农庄生意越来越红火,被评为“安徽省五星级农家乐”。

大别山旅游扶贫快速通道修建前,太阳乡是霍山县最偏远的乡镇,距离县城有近百公里的崎岖山路,单程就要两个多小时。而金竹坪村更是位于太阳乡层层山峦中的一个重点贫困村。快速通道霍山段全线贯通后,金竹坪村到县城的距离缩短了三分之一,时间缩短了一半,观光客越来越多。

立足景区脚下的区位优势,金竹坪村积极开发旅游农特产品,拓宽茶叶、中药材、山核桃等销售渠道,扩大基地种植面积,增高产量,为大别山主峰景区旅游开发服务,开启“农旅互赢”发展模式。程勇的农庄,已帮助20多名村民实现了就业。

### 扶贫通道带富小山洼

磨子潭镇龙井冲村在霍山县佛子岭景区

的南入口,依山傍水,风景秀丽,交通不便。几年前,过往车辆宁肯绕路,也不愿从这里路过。那时,村民戴金平住在河对岸的三间破瓦房里,出行全靠小船摆渡。

2014年,磨子潭镇启动了易地扶贫搬迁计划,将分散居住的80多户居民集中安置在移民新村。戴金平过了河,不仅住进了新房子,还开起了农家乐。

大别山旅游扶贫快速通道通车后,戴金平的农家乐就在快速通道旁边。“有人和我说,这里路通了,位置好,开个饭店啥的,生意一定不错。”戴金平抱着试试看的心态开起农家乐,“没想到,生意还真的不错。”

“修建一条道路,串起一路风景,兴旺一片产业,造福一方百姓。”安徽省交通厅有关负责人介绍,大别山旅游扶贫快速通道建设的初衷,就是为了带动老区人民脱贫致富。

大别山主峰白马尖景区是大别山国家地质公园的核心园区,于2009年建成对外开放,多

年来由于交通不便,游客较少,经营状况不佳。大别山旅游扶贫快速通道开通后,交通条件得到了极大改善,游客在大别山下高速后40分钟就能到达景区,游客人数快速增长。目前,景区年接待游客已达10万人次以上,较快速通道开通前增长50%。

### 多管齐下打造风景道

在磨子潭镇,宋家河服务区正成为当地的“网红打卡地”。

作为大别山旅游扶贫快速通道上的一个集餐饮、住宿、购物、休闲、观景为一体的综合性多功能服务区,宋家河服务区附近有佛子岭水库、磨子潭水库、大别山主峰景区、铜锣寨等多个景区。

村民任光如在附近经营一家农家乐,每逢节假日,客人就会爆满。“没有大别山旅游扶贫快速通道,就没有我的农家乐。”任光如毫不掩饰对这条路的赞许。

不只任光如,当地山农同样感受到交通

便捷带来的巨大变化。

62岁的匡克礼承包的山地上,既种茶也种毛竹。“原来遍山的毛竹和树木运不出去,自从有了这条通道以后,运到路上就是钱。”匡克礼说,现在他卖茶叶和毛竹、树木,一年能挣五六万元。

为了充分发挥“服务区+”的综合效应,完善交通服务功能,打造可行、可游、可居的美丽风景道,安徽省交通厅坚持多管齐下,通过整合项目资金、招商引资,充分调动各方力量参与服务区建设。

村民程跃民此前在霍山县城里经营一家茶企。自从大别山旅游扶贫快速通道开通后,程跃民将企业搬回来了。“以前这个地方是个偏僻的山村,交通不便,信息也不灵通,企业的产品很难销售,搬到县城里经营实属无奈之举。”他说。

“茶叶企业的‘根’在种茶产茶地。”程跃民对记者说,交通方便了,把企业搬回村里才是“正途”。很多客户来体验茶文化,不仅年销售额提高好几倍,还给本地的村民、茶农增加了收入。

## 当“老首钢”遇见“冬奥梦”

(上接第1版)

因此,每逢周日国家队休息,刘博强不管当天是否轮休都会到场馆报到,“见缝插针”地找师傅讨教、练习冰上操作。3个月的培训很快结束了,回到原岗位的刘博强还是会主动跑到首体帮忙。“这是个熟练工种,不练习我怕生手了。”

2018年6月,首钢园的冰场正式建好,刘博强如愿进入冰场工作。新冰场、新员工,他是唯一能直接驾驶扫冰车走上冰操作的。

3次转岗,4份不同的工作,人到中年从头适应一份新工作难不难?刘博强坚定地说:“事摆到面前,不管是被动接受还是主动适应都得去适应,那不如就主动去挑战它。”

### 从“工”到“匠”

在所有场馆的制冰工作中,冰壶赛道是难度最高的。因为综合素质突出,刘博强被安排到了冰壶训练馆。

冰壶赛道在电视机中看似光洁无瑕,实则打上了密密麻麻、分布均匀的点位,小点用冷水,大点用热水,需要使用专门的打点壶。

制冰师需要背着20多公斤重的打点壶,手拿大、小孔喷头,通过平衡、匀速的横向摆动,加之节奏稳定地倒退行走,让点位均匀地洒在冰面上。为此,首钢冰壶馆专门聘请了加拿大籍顶级制冰师Jimmy来为冰壶赛道制冰。

刚来冰壶馆时,刘博强被分配去干了扫雪的杂活。看着外籍团队熟练地完成着打点、修冰等技术含量高的工作,不甘心的刘

博强在心里定下了目标——要早日学会冰壶赛道制冰技术。

冬训中心场馆外有一条笔直的马路,见证了刘博强披星戴月练习打点的过程。每到夜深人静,刘博强就背起打点壶来到这里,把马路上的白实线看作是冰壶赛道的中线,顺着马路来回地练习摆臂的手感和倒退直行的步速。

“我平时喜欢打乒乓球,要想固定一个动作,需要2万次的挥拍才能形成肌肉记忆。我想打点应该也差不多。”就这样独自默默练习了两个多月,刘博强终于找到了一些感觉。

机会总是留给有准备的人。一天,因为助理制冰师不在,Jimmy临时安排刘博强上冰打点。刘博强一次成功,让在场的专业制冰师十分惊讶。

“Jimmy对我说:‘你可以上冰打点了。你知道那天晚上我有多激动吗?’回忆当时的场景,刘博强依然激动不已。当晚,他失眠了。

他说:“全世界的顶级制冰师不超过20人,里面没有咱中国人。我的梦想,便是以中国工匠的身份挤进去。”

### “老首钢”们的冬奥梦

“湿度28%,温度12摄氏度,完美!”采访当天上午7点不到,刘博强就来到了冰场检查场馆环境参数,此时距离运动员开始训练还有两个小时,他和同事们要提前做好各项准备工作。

疫情期间,服务保障的工作人员也跟国



家队一起进入封闭管理状态。“为了避免发生交叉感染,我们实行‘无接触作业’,与国家队训练错时进行扫冰、消杀。”平日工作人员休息都在临时酒店,刘博强最长两个多月没有回家过。

除了日常工作,制冰团队坚持利用业余时间组织培训交流制冰工艺。“每一个场馆的工程材料、保温条件、除湿能力都不一样,需要制冰师去摸索每一个场馆的‘习性’。”刘博强告诉记者。

近年来,首钢园制冰团队也出色地完成了短道速滑精英赛、女子冰球世锦赛、冰壶世界杯等多项国际国内赛事的制冰工作,在实战中锻炼了队伍。

“人最幸福的事就是能干一件特别感兴趣的事,还能拿它养活自己。我现在挺幸福的。”刘博强由衷地说,从事制冰工作4年,他越来越快乐在其中。

北京冬奥会的脚步越来越近,刘博强们都期待着现身服务保障冬奥会的赛场,制好每一块冰,贡献一份力。



更多精彩内容  
请扫描二维码

《中国职场女性免疫健康绿皮书》发布

## 近7成职场女性计划改善饮食习惯提升免疫健康

本报讯(记者姬薇)清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院近日发布《中国职场女性免疫健康绿皮书》。调研结果显示,新冠肺炎疫情在一定程度上推动了免疫健康知识的普及,但多数职场女性对免疫健康的相关概念仍然缺乏准确的认知,高达68.3%的职场女性表示自己计划通过积极改善饮食习惯来提升免疫健康。

《中国职场女性免疫健康绿皮书》通过在线问卷的形式,收集并分析了1000份年龄在20—59岁之间的职场女性的样本,覆盖中国大部分地区。问卷重点调研了中国职场女性对“免疫力”相关概念的理解及认识误区。

调研结果显示,89.7%的受访者认为免疫力是指人体抵抗外界病毒和细菌的能力。实际上,免疫力还包括清除体内异常细胞(如癌细胞)、维护内环境稳定的能力。71.2%的职场女性认为免疫力越强越好,实则不然。《自然-免疫学》期刊曾提到,健康的免疫系统应当处于一种平衡的状态,免疫力过高和过低都会对人体健康造成危害,甚至直接导致某些疾病的产生。

调研发现,多数职场女性已意识到免疫健康的重要性,并计划采取行动以改善免疫状况。但如何科学提升免疫健康,职场女性存在一定的误区:有66.8%的受访者认为“清宿便排肠毒能增强免疫力”。对此,有学者曾指出,医学上其实并没有“宿便”的概念。人体日常通过汗液、尿液、排便即可将代谢的废物排除体外。

尽管多数职场女性已经认识到了健康生活方式的重要意义,实际的完成度却并不可观。高达68.3%的职场女性表示自己计划通过积极改善饮食习惯来提升免疫健康,而仅有11.3%的职场女性能做到平均每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的食物。

京东健康营养保健部总经理杨叶介绍说:“疫情下增强免疫需求显著提升,职场女性成为购买免疫健康产品的消费主力,占比达一半以上。”

针对上述调研结果和消费现状,《绿皮书》综合专家意见为职场女性提供了科学建议,即通过均衡饮食、坚持运动、规律作息和保持良好心态,多管齐下守护免疫健康。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽强调:“免疫健康的提升离不开健康的生活方式。通过科学饮食获得均衡的营养摄入是提升免疫力的关键。同时也要注意动吃平衡,维持健康体重;生活规律,保证充足睡眠;张弛有度,保证心态平和。”

而对于如何解决“知易行难”这一关键问题,中华预防医学会健康传播分会副秘书长崔伟在会上指出:“这体现了健康传播的重要意义,其中的关键在于鼓励公众积极迈出第一步,从生活习惯的一个小改变开始,如每天发呆(静思)5分钟、每天运动1小时、食物摄入多元化等,逐步践行健康的生活方式。”

## 给户外工作者一个温暖的“家”

(上接第1版)

截至2020年底,全区共投入经费约3108万元,已建成工会爱心驿站803个,覆盖户外劳动者约93.5万人,为户外劳动者提供了“冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚”的暖心服务。

### 引导户外劳动者入会

在爱心驿站建好后,各级工会以站点为依托,积极引导户外劳动者加入工会。“我们在驿站设置宣传栏,面对面向职工交流沟通,宣传党和政府法规政策以及工会入会、维权和服务等方面知识,引导职工积极加入工会组织。”南宁市青秀区环卫站工会副主席彭芳告诉记者,这使职工在潜移默化中进一步解工会、融入工会,提升了工会的影响力。

环卫工人黄峰于2016年加入工会。她告诉记者,加入工会后