

健康

職場安全健康之我見

依據安全衛生管理理論，分析事故發生的原因，只有3%是屬於不可抗力的因素，其餘97%都是不安全的行為和不安全的環境所造成，而這些不安全的行為和環境，事實上都是可以經由人為的努力，藉著宣導訓練、自主管理、自動檢查、工安稽核等，在事前就可以加以預防。本公司「安全衛生政策」中承諾願善盡企業的使命及責任，確保全體員工、承攬商與利害相關者的安全與健康。在公司工安法令規章完備、管理制度齊全（諸如開工前工具箱會議、開工前工安接談、交付承攬工程承攬商安全衛生工作須知、年度工安查核計畫、防止承攬人擅自施工工安管理措施、發生職災從處要點、工作程序安全、職安工作安全宣導手冊等），強調以「人命為首要，工安最優先；生命無價，主動關懷」，職業災害偶爾還是會發生，這其中「管」、「理」、「落實」更凸顯其重要性。

工作中人的變數最多，健康的人生是安全的工作行為的重要條件之一，而職場健康促進在於締造雇員與雇主的雙贏的局面，目前職場健康活動由雇主主導，如安全衛生周活動、工安三護、安全巡邏、讓、喝酒不開車開車不喝酒、職安運動333、爬樓梯、瑜珈、6分鐘護照、子宮頸乳癌篩檢、定期健康檢查……等等。在這些健康促進活動的背後，其實是風險管理的概念，管理員工的健康風險進而成為健康生活方式之一，個人生活形態改變，朝向正向健康經營，讓個人達到身心靈健康及社會健康。而大部分人在公司安排定期健康檢查時，都很積極至醫院做檢查，報告拿到手之後，首先看看有沒有「紅字」，有「紅字」複檢追蹤治療，沒有「紅字」很高興很安慰，接著「健康檢查報告」與人就毫無連結了，健康管理與保養似乎被忘了。記住！健康檢查報告只是顯示您健康檢查當時的健康狀況，不是您未來半年內的健康，何況報告是「果」，那麼該如何去維護正確的「因」呢？健康是需要經營的，更需要保養和維護，以下分享我個人自我檢視的方法，讓健康更加分。

一、正確飲食習慣

現代人吃得太好，要維護身體健康則要盡量改變飲食習慣，以「野、素、粗、雜」為原則。

- ◇野：飲食回歸自然，選擇新鮮無污染天然食物，食物決定你的健康，吃食物不吃食品。
- ◇素：多素少葷，蔬菜的皮是植物抵抗風吹日曬、蟲咬的防護罩，含豐富的植化素。而果核種子營養豐富，全食物飲食可提高免疫力，還有要喝全果汁而非榨果汁。
- ◇粗：少吃精緻、加工食品，自然原味生機飲食要占日常飲食的30%。
- ◇雜：食物多樣化，多吃雜糧及含膳食纖維食物，膳食纖維是人體大掃除最重要工具。

謹守十條規則，充分享受美食，又能獲得健康：1. 吃各式各樣食物 2. 足夠的穀類和根莖類 3. 每天五份蔬菜和水果 4. 天天喝牛奶，每星期食1-2份雞肉 5. 選擇脂肪含量少又不油膩的食物，適量的鹽和糖 6. 充足的水分 7. 保持原味盡量清淡少油炸，蒸、滷、水煮較健康 8. 花些時間享受餐點 9. 注意體重持續運動。

二、睡眠

依中醫理論晚上9~11點是免疫系統（淋巴）排毒時間，肝的排毒（晚間11~

凌晨1點)、膽的排毒(凌晨1~3點),均需在熟睡中進行;肺的排毒(凌晨3~5點),此時咳嗽的人咳得最劇烈,因排毒動作已走到肺,不應用止咳藥,以免抑制廢積物的排除;早晨5~7點,是大腸的排毒時間,應上廁所排便;早晨7~9點,是小腸大量吸收營養的時段,應吃早餐;另外半夜至凌晨4點則為脊椎造血時段,必須熟睡,不宜熬夜,早睡早起是千古不變的定律。作息不正常易導致高血壓、肝炎、皮膚病、免疫力降低、學習力降低、記憶力減退、癌症等,記著該睡就要去睡,更要睡得安穩。

三、持續適度運動

要活就要動,不動很難保持身體健康,在此提供幾項運動相關觀念給大家參考。

◇ 運動333:常聽到「運動333」,但什麼是運動333? 1. 運動頻率:每周至少運動3次 2. 運動時間:每次30分鐘 3. 運動強度: 每次運動心跳達130次/分鐘 [$(220 - \text{年齡}) \times 0.6 - 0.7$]。

◇ 體適能:體適能是人體適應外界刺激的綜合能力。體適能包含五個元素:心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成。

◇ 提升體適能的運動項目有: 1. 有氧運動:增進心肺功能及燃燒脂肪,像是慢跑、健走、騎腳踏車、游泳、跳有氧舞蹈等等。 2. 重量訓練:強化肌力及肌耐力,維持骨質密度;利用負重(必須有一個適合重量的重物)對抗地心引力的原理,所以要有上抬、上推或上舉的動作;肌肉收縮力量,讓肌肉長度變短,例如伏地挺身、屈膝仰臥曲腹等。 3. 伸展運動:提升柔軟度,將肌肉拉長,利用伸展肌肉長度及關節活動幅度持續10秒鐘以上,靜態伸展,保持和緩呼吸,千萬不可憋氣,以紓解肌肉壓力,例如擴胸運動、伸懶腰、瑜伽、太極拳等。運動貴在持之以恆,過猶不及皆不好,量力而為,持續運動。現在不動,以後則由別人來幫你做「復健運動」。

四、情緒平穩

在「忙」、「茫」、「盲」的時代,壓力的排除可說是每個人必修課題之一,適當的休閒、旅遊都有助紓壓,偶爾放個假也不錯。簡單過生活,沒有什麼事情是過不去的,事緩則圓,退一步海闊天空,養成凡事正面思考可以提升心靈和免疫力,時時祝福,處處感恩,日日是好日;如果能視生、老、病、死是常態,疾病也可能是隱藏的祝福。當有情緒困擾時懂得說出來,並請善用資源,尋求協助,如同心園地或專家。

謹記,事故是可以預防的,安全是可以掌握的,健康就是財富,有了健康的身體才有奮鬥的本錢,健康需要管理與保養,也是您的義務。任何健康促進活動,除了參與外更需積極投入,進而內化於心,外化於行,「行」才是真功夫,而主導者是你,唯有恆久、堅持落實不陷我執,改變就有希望。最後願大家共創安全健康職場,你我健康百分百、幸福久久久。

(出自台灣電力公司《同心園地》第141期;文/廖英信 明潭發電廠)

