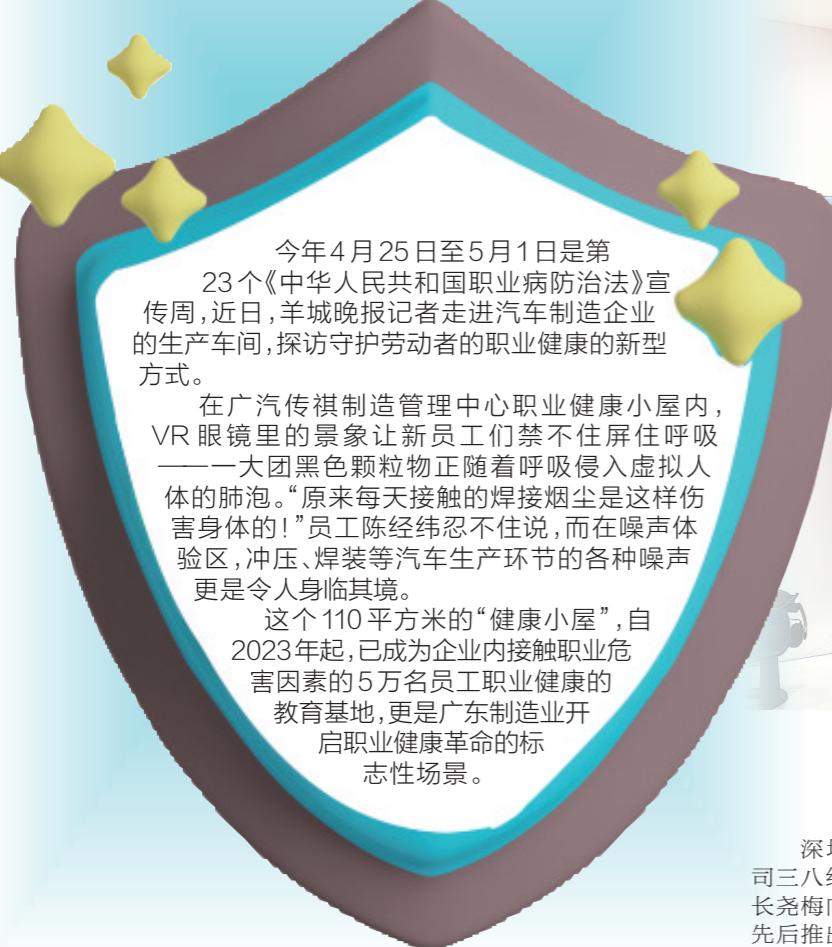




# 守护职业健康 硬核车间装上“人体防护盾”

探秘广东制造业的“健康小屋”革命

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 杨敏 王剑



今年4月25日至5月1日是第23个《中华人民共和国职业病防治法》宣传周，近日，羊城晚报记者走进汽车制造企业的生产车间，探访守护劳动者的职业健康的新型方式。

在广汽传祺制造管理中心职业健康小屋内，VR眼镜里的景象让新员工们禁不住屏住呼吸——一大团黑色颗粒物正随着呼吸侵入虚拟人体的肺泡。“原来每天接触的焊接烟尘是这样伤害身体的！”员工陈经纬忍不住说，而在噪声体验区，冲压、焊装等汽车生产环节的各种噪声更是令人身临其境。

这个110平方米的“健康小屋”，自2023年起，已成为企业内接触职业危害因素的5万名员工职业健康的教育基地，更是广东制造业开启职业健康革命的标志性场景。



广汽传祺制造管理中心职业健康小屋的噪声体验区 图/张华

## 创新员工关怀模式：引领健康企业新风尚

深圳巴士集团公汽分公司三八红旗党支部书记、车队长尧梅向记者介绍，深巴集团先后推出了深巴专属健康操、“言语温柔行动”、“宝贝计划”等特色创新活动，将关爱维度覆盖到驾驶员的衣食住行、运动、情感、艺术等。十余年来逐步建立完善健康企业体制机制，建立一支专兼职关爱专员队伍，持续开展心理健康服务，守护1.6万名驾驶员身心健康。

在视源股份这家科技型上市公司，关爱模式则呈现出“科技+温度”的双重特质。面对超70%的男性员工构成，企业将女职工视为“珍宝”：从“爱心妈妈小屋”到生育全周期关怀，从年度双体检到独创的“三假制度”（生理假/心理假/亲子假），系统性保障让女性管理人才占比达39%，显著高于职工性别占比。

视源股份高级副总裁、视源健康联合创始人杨慧芳表示，“自2017年起，视源股份健康管理中心——视源健康，以企业健康小屋为基础进行群体健康管理，从饮食、营养、运动、心理等方面深度护航健康，已经形成企业员工健康管理、企业日常健康门诊、企业健康风险防控、企业健康理念构建的一体化服务模式。”

## 制造业大省的“健康基建”突围

近年来，广东在全国率先开展“职业健康体验馆”和“职业健康小屋”建设，创新探索职业健康保护新路径。据广东省卫健委发布的信息显示，截至目前，广东已建成7家职业健康体验馆、257个职业健康小屋，覆盖21个地市和大部分县区。

在职业健康防护上，形成广州“职业病防治+”医防融合服务、深圳免费职业健康检查、佛山“职业健康园区”、东莞“健康副厂长”和中山“职业健康管家”等一系列典型经验。

“职业健康不是成本，而是生产力。”广东省卫健委职业健康处负责人的观点，在全省制造业得到生动诠释。截至2024年，全省职业病危害申报企业达18万家，位列全国第一；为企业减少直接健康损失超3亿元。

## 把职业健康危害“翻译”成可感知的痛感

4月9日早上8时30分，员工们纷纷步入厂区。记者看到职业健康小屋正处于企业制造管理中心，紧邻生产一线。“职业病防治的难点在于很多危害看不见、摸不着，接害人员防护意识不强。”职业健康小屋管理员陈华向记者介绍：“截至2023年3月，集团范围内接触职业危害因素的职工约有5.3万人，主要涉及粉尘、噪声、苯系物等。公司投资建设这间小屋，就是让员工深刻理解在工作岗位上，做好防护，就是预防疾病。”

“点击这个按钮，我就能听

到总装车间空压机房内特有的金属碰撞声。”看到仪表上的数值飙升至90.8分贝，头戴耳机的陈经纬下意识皱鼻子：“平时上班，并没有留意到噪声的危害，常常不重视戴耳塞。”他坦言健康小屋的噪声体验“比领导训话管用”。

以前是“要我防护”，现在是“我要防护”。数据印证着这场职业健康静默革命的成效：据统计，2020至2024年间，广汽传祺员工听力异常率从9.3%降至4.93%，防护用品正确佩戴率提升至98.6%。

## 别把噪音当小事 对听力损害不可逆

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥

### 长期处于85分贝 环境或致耳聋

吴旋教授介绍，本案例属于典型职业噪声性耳聋。耳朵长期暴露于高强度噪声环境（通常 $\geq 85$ 分贝）导致的内耳不可逆损伤，出现耳聋及耳鸣症状，属于感音神经性聋的常见类型。

中山一院耳鼻咽喉科方淑斌副研究员解释，高噪声对耳朵听力的损害是一个渐进且不可逆的累积过程。51岁的王先生因此双耳失聪，不得已做了人工耳蜗植入手术。

**由于没戴耳塞导致双耳失聪**

王先生来自粤东地区，年轻时是从事建筑行业，干过打桩机、钻孔钻装修工，工作过程中机器噪音非常大，震耳欲聋，由于没有戴耳塞保护，经常出现耳朵疼痛及耳鸣，但噪音停止后耳朵听力又能恢复正常，刚开始没怎么重视，加上更换工作亦非易事，后来随着年龄增大，发现听力逐渐下降，担心高噪音对耳朵影响，改做室内装修。两年前，王先生自觉听力明显下降及耳鸣，当地医院检查发现王先生左耳极重度耳聋，右耳重度耳聋，建议先佩戴助听器，但双耳助听器效果均不理想，后转诊至中山大学附属第一医院（简称中山一院）耳鼻咽喉科门诊。

接诊的吴旋教授建议王先生接受人工耳蜗植入手术。然而，王先生及家人无法接受：人工耳蜗价格昂贵，医保又无法报销，家里经济无法承担。幸运的是，2025年广东省人工耳蜗集采政策落地，让王先生及家人看到希望。

经过全面的听力学及影像学评估，吴教授医疗团队为王先生左耳顺利植入人工耳蜗。术后1个月开机时，左耳听力恢复，王先生重新回归有声世界。

### 高噪音作业须佩戴耳塞、耳罩

吴旋指出，预防职业噪音性聋，可从以下几个方面着手：

1. 严格控制作业时间（每天 $<8$ 小时）：尽量缩短在高噪音环境下的持续工作时间，让听觉系统得到适当休息，可采用轮岗制。

2. 制定规范佩戴防护用品：高噪音作业时必须佩戴大小合适的防噪音耳塞、耳罩等。

3. 建筑设备降噪处理：对建筑设备进行降噪改造，如安装消声器、使用低噪音设备等。

4. 加强听力健康监护：定期组织工人进行听力检查，建立听力健康档案。

5. 加强职业病防范宣传教育：普及听力保护及职业病防范知识，提高自我保护意识。

## “鼠标手”已先行，颈椎病能否纳入职业病？

## 骨科专家：先改善身边工作条件

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 侯宇 查冠琳 蔡颖怡 图/郑文穗 林关带 黄顺颖



子尽量选用硬板凳，硬板凳上可垫一层薄软垫。

### B 科学午休：注意颈枕和腰垫

午休对职业人群的精力恢复大有好处，但不建议趴桌上休息。因为当人长期处于前屈体位，会使颈椎后方肌肉处于疲劳状态，容易肌肉酸痛，甚至可能加剧颈椎的生理曲度改变。

午睡建议尽量平躺，枕着高度适中的枕头；若无法设置午休床，可放下电脑椅背午休，注意头部要靠到颈枕处，或佩戴U形枕托颈背部，维持颈椎稳定性；若只有角度不可调整的普通椅子，午睡时可选择让头部正下方靠在墙上或工位之间的挡板上入睡。但应注意这种姿势下要让腰腹部紧靠椅子靠背，或用腰垫承托腰骶部，避免悬空。

如果午休场所条件不能使

用上述三种午休方式，只能在桌面趴睡，那么可用比较高的、不易变形的立式午睡抱枕，垫高头部，减轻趴睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力。

### C 工作时长：45分钟须运动

认真工作45分钟后要起身活动，释放久坐所积累的脊柱负荷。可主动开窗自我按摩法和“双手托天理三焦”动作，时常自我按摩或锻炼，每次锻炼5-10分钟便能缓解颈肩不适，充分放松紧绷的肌肉。

德叔  
医古系列  
458



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 4月答问： 舌头有齿痕，怎么办？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月线上读者见面会上进行回答

（本期答问专家：岭南甄氏杂流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 张峰）

扫码  
有问题  
入群  
问  
德叔  
团队  
？



步骤。陈皮、砂仁、麦芽、羌活等有助于健脾醒脾，可适当食用。

同时，夜间频繁出现白痰，表明寒湿较重。在健脾温阳的同时，亦需配合祛湿，如五指毛桃、木棉花配合陈皮、生姜，消除痰湿；砂仁搭配陈皮，则更适用于寒湿的祛除。木棉花要选择经炮制的干品而非新鲜品。

### 问1

Hongdanyan：舌头一直有齿痕，是湿气重吗？此外晚上多白痰，手脚一直出汗，可调理吗？

答：舌边出现齿痕，尤其是舌体肿胀、色泽苍白且按之易渗水的状况，是脾阳虚的表现。湿气重仅为表面现象，根本原因在于脾阳不足。阳虚导致缺乏驱散湿气的动力。因此，健脾温阳、补气是首要

### 问2

何：79岁男性，晚上八点犯困入睡快，但凌晨三点醒后难入睡，怎么办？

答：这说明阳气不足。食物的消化过程会消耗脾阳，导致饭后困倦。但此时入睡，往往六个小时左右醒来且难以再睡。可通过

### 问3

myf妻子：无端烦躁、静不下心、夜间思绪杂乱难入睡，怎么办？

答：这种情况在内科常见，大多为阳虚不足的表现。心气不足可导致心烦和烦躁，要保护心气，可用酸枣仁5-10克、龙眼肉5-10克，再加一点点陈皮，泡水代茶

### 问4

向阳花：每天早上醒来就突然发热一头部，怎么回事？

答：晨起时出现燥热和头部出冷汗，常见于心气不足。年轻人特别是医生、警察等需要值夜班的职业人群，由于工作压力大，易损伤

### 问5

了：新冠康复后常感觉心脏不舒服，容易心慌、心跳快，怎么办？

答：新冠、甲流等病毒感染后

饮，一周喝3-5次。

对于同时伴有肝火旺盛的人，可通过药物调理来缓解。更年期前后的女性也易出现此类症状，通常与肝肾不足有关，可通过两到四周的药物调整改善睡眠。积极改善心情，主动打破失眠恶性循环。

心气，可能醒来后还会感到胸口有冷汗。此时要注意补充阳气和心气，食疗可加入党参、西洋参、黄芪、陈皮等。可用西洋参10克+黄芪10克+陈皮5克，煲汤或煮水，每周3-5次。

出现的心慌、心跳加速等症状，可能与病毒消耗心阳有关。此时可调整体内阳气、补脾理气、温养心血，以缓解上述症状。

羊晚  
健康辟谣

猝死只在一瞬间？

## 医生 部分猝死有前兆 抓紧1小时自救

羊城晚报记者 林清清 薛仁政 李可欣

日前，某知名互联网教培企业曝“一员工猝死在公司”。引发大众关注。4月25日，该教培机构回应：当日员工所在团队没有安排加班，已成立专项工作组处理该事件。目前，当地人社部门已介入调查。

猝死只发生在一瞬间？经历超负荷加班后，一次补休就能恢复吗？对此孙硕表示，若连续加班，持续熬夜、高压、超负荷工作，给身体带来的是系统性伤害，一次或短期补休，并不能完全恢复。因此规律作息、劳逸结合才是正确而重要的做法。

例如连续高负荷加班后，人体的血管会受到损伤，增加心梗等风险；长期熬夜、过度劳累、高压力等，会导致交感神经过度兴奋，增加心脏负荷；吸烟、酗酒会直接损伤血管内皮，诱发心律失常等。

孙硕提醒大众，尽早干预，积极预防猝死发生：首先，要从良好的生活规律、健康的饮食习惯等入手，避免熬夜、过度劳累和持续高压；其次，要重视定期体检，及时发现是否有基础疾病和相关家族史；第三，若有不适应症状，要及时就医，而不是觉得自己年轻硬扛，争取在意外发生前及时自救。最后，呼吁提高职场健康管理，让奋斗向上与身心健康互为助力，形成良性循环。

而对于肺源性猝死，很多人常看到久坐不动尤其是长途飞机后引发肺栓塞致死的新闻，孙硕提醒，一般这类肺源性猝死人群往往会有基础

（本栏目专家支持单位：广东省基层医药学会、广东省健康科普促进会）