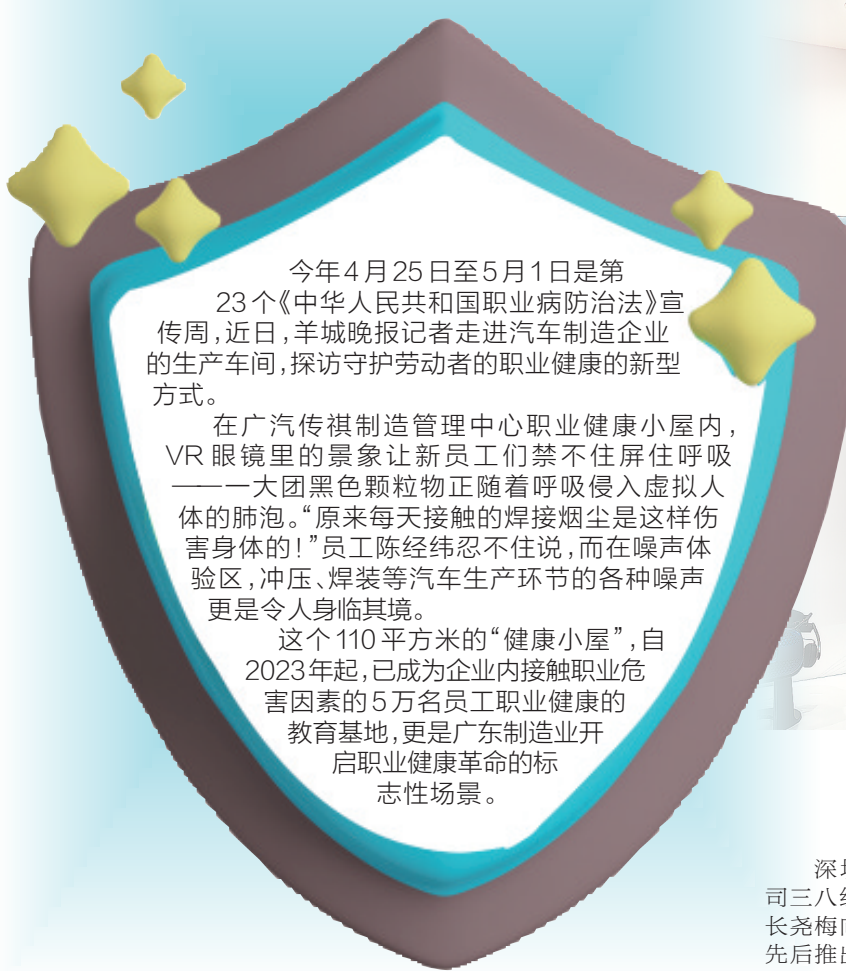


# 守护职业健康 硬核车间装上“人体防护盾”

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



## 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%。



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副书记、车队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“职业健康防护+”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。

# 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

建筑工地、装修场地、车间……很多作业环境里的噪音非常大。虽然被要求佩戴保护性耳塞、耳罩，有不少工人总是不以为然。殊不知，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岁的王先生就因为此双耳失聪，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、钻地钻墙装修工，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）耳鼻喉咽喉科门诊。

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。

## 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≥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。

中山一院耳鼻喉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，研究显示，每日暴露于85分贝噪声超8小时，持续暴露3~5年后，耳蜗毛细胞大规模凋亡，同时伴随听神经纤维退化、听觉中枢重塑异常，最终发展为永久性高频听力丧失→全频段聋→社会性交流障碍。

## 高噪音作业须佩戴耳塞、耳罩

吴旋指出，预防职业噪声性聋，可从以下几个方面着手：1. 严格控制作业时间（每天<8小时）：尽量缩短在高噪声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. 强制规范佩戴防护用品：高噪声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治知识，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/郑文德 林关带 黄顺颖

“鼠标手”已被正式纳入职业病保障体系。颈椎病、肩周炎这些“打工仔”常见的颈椎疾病，能否也列入职业病范畴？骨科专家接受羊城晚报记者采访时表示，近年来有不少学者建议，但实际操作仍存在现实困难，覆盖人群也并非如想象中广泛。但大家应立即从身边工作条件入手，在办公环境、工作时长、休息方式和自我保健等方面行动起来，因为早期的颈椎疾病尚可逆，发展至中后期则进入不可逆阶段。

## “鼠标手”被纳入新目录，颈椎病还远吗？

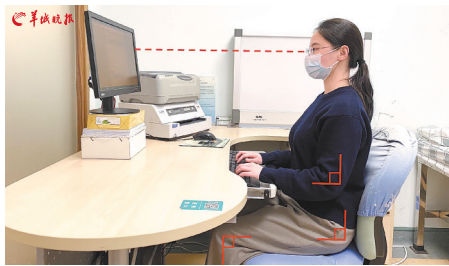
由国家卫生健康委等四部门联合发布的新版《职业病分类和目录》，将于今年8月1日起施行。据悉，新版目录将原有的10大类132种职业病扩展至12大类135种，首次增设“职业性肌肉骨骼疾病”与“职业性精神和行为障碍”两大类，制造业工人常见的“腕管综合征”（俗称“鼠标手”），被正式纳入职业病保障体系。

颈椎病、肩周炎这些“打工仔”常见的颈椎疾病，能否列入职业病范畴？广东省杰出青年医学人才、广东省中医院骨伤科专科医院副院长李永津教授接受羊城晚报记者采访时表示，“随着新技术、新工艺不断更新，新职业、新业态推陈出新，职业病谱也随之变化。近年来不少学者建议，将颈椎病、腰椎病等肌肉骨骼类疾病纳入职业病目录，不过实际操作过程中仍面临挑战。”

李永津教授表示，由于大多数人在日常生活中普遍存在颈部过度使用的问题，难以界定职业因素与颈椎病之间的明确因果关系。加上如果



挺腰端坐



电脑办公正确姿势

确诊为职业病，按现行规定需调离原工作岗位，这与社会大众的需求相悖。因此，颈椎病纳入职业病范畴，对覆盖人群的考量、如何评估认定等细节，仍需经过科学论证。

例如目前的新版目录中，对腕管综合征列明了限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人，而非大众所想象的覆盖所有出现了“鼠标手”的职业人群。因此对于颈椎病等肌肉骨骼疾病，相信也将会有相应的覆盖范围和认定标准。

## 三大建议，立即从身边着手

防治颈椎病的关键在于早期干预，减少不良用颈和过度用颈至关键。如何从身边着手，减少颈椎疾病风险，李永津教授给出三大建议：

### A 办公环境：注意三个直角

电脑、手机等的过度使用，是很多“打工仔”面临颈椎病的一大原因。李永津教授提醒，电脑、办公桌、椅子的高度适配很重要，应达到双目平视，肘、腕、膝呈90°，简单而言，视屏工作时，注意这三个关节呈三个直角。否则容易形成弯腰弓背、头颈前探的姿势，导致脊柱负荷加重、腰椎和颈椎的椎间盘受力不均衡。

坐姿要保持“挺腰端坐”，特

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，但不建议趴在桌上休息。因为当脖子长期处于前屈位，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，注意头部要靠在颈枕处，或佩戴U形枕托住颈部，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后方靠在墙上或工位之间的挡板上入睡。但要特别注意，这种姿势下要让腰骶部紧靠椅子靠背，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。可自学开肩自我按摩法和“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



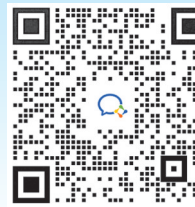
广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

# 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：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 张瞳）



有问题想问德叔团队？  
扫码入群可提问

## 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

步骤。陈皮、砂仁、麦芽、荞麦芽等有助于健脾醒脾，可适当食疗。

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，则更适用于寒痰的祛除。木棉花要选择经炮制的干品而非新鲜品。

## 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，往往六小时左右醒来且难以再睡。可通过

补充脾阳、补气来调养。同时应调整睡眠习惯，尽量在九或十点上床睡觉。若调整后仍常在凌晨三四点醒来，建议就医进行两到四周的药物调理，以提升睡眠质量。对于常做疲劳梦境的病人，应在健脾阳的同时考虑祛湿。

## 问3

myf麦子：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

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。

## 问4

向阳花：每天早上醒来就突然发热一头汗，怎么回事？

答：晨起时出现燥热和头面部出汗，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

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。

## 问5

了：新冠康复后常感觉心脏不舒服，容易心慌、心跳快，怎么解决？

答：新冠、甲流等病毒感染后

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？

# 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被曝“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，一次补休能恢复吗？内心专家接受羊城晚报记者采访时提醒，有些猝死有前兆，若发现相关症状要千万警惕。专家提醒，长期超负荷加班会对身体造成系统影响，补休也未必能恢复；呼吁应提高职场健康管理水平，让奋斗向上与身心健康互为助力，形成良性循环。

“猝死这个词，让很多人以为猝死只是发生在一瞬间。其实，有部分猝死是有前兆的。”广东省人民医院心内科副主任医师孙硕提醒，尽管多数情况下猝死难以预测，但临床上发现，部分猝死发生前，身体可能通过一系列预警信号发出“求救”，尤其是心源性猝死。其中涉及心血管、呼吸、神经等多个系统，及时识别积极干预，有可能成为挽救生命的关键。

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

危险因素，例如肥胖、抽烟、久坐、癌症、孕妇、长期使用激素或避孕药等。因此从生活方式上提前管理非常重要。

身体经历超负荷加班后，会发生什么？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，增加心脑血管风险；长期熬夜、过度劳累、高血压等，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水平，让奋斗向上与身心健康互为助力，形成良性循环。

（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）