

基层官兵实用丛书

新编

◇范正祥 / 等著

卫生保健手册

长征出版社

基层官兵实用丛书

新编卫生保健手册

范正祥 莫兆钦
范雪阳 陈 晨
张雨霏 韩庆铎 著
张 雯 李雨生

长征出版社

2002 年 1 月

责任编辑:柴全经

封面设计:江 丹

图书在版编目(CIP)数据

新编卫生保健手册/范正祥等著. - 北京:长征出版社,2001 (2005年4月重印)

ISBN 7-80015-702-4

I. 新... II. 范... III. 保健-手册

IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 045047 号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街 34 号;邮编:100832)

电话:68586781

北京奥鑫印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2005 年 4 月北京第 3 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 7.75 印张

141 千字 印数:5501-7500 册

定价:12.00 元

ISBN 7-80015-702-4/R·18

(本书如有印装错误,我社负责调换)

《基层官兵实用丛书》 已出版图书目录

新编军人权益手册	12.00 元
新编公文写作手册	12.00 元
新编士兵常用手册	12.00 元
新编文化活动手册	10.00 元
新编连队干部手册	12.00 元
新编卫生保健手册	12.00 元
新编报考军校手册	10.00 元
新编士官工作手册	14.00 元
新编常用写作手册	12.00 元

以上图书可到各地新华书店购买,也可向本社邮购,汇款至北京阜外大街 34 号长征出版社邮购部,邮编 100832,电话 (010) 68586781,免收邮寄费。请在汇款单附言栏内注明书名、册数,并详细写清购书者地址、姓名、邮编。

前 言

军人所付出的智力和体能都是超常的,这一切都要求军人必须有强壮的身体、持久的耐力和很强的抗病能力;军人也和常人一样生活在同样的大自然环境里,必然受到体内外各种因素的影响和致病因素的侵袭,就有患各种疾病的可能。那么,怎样才能使身体强壮,不生病、少生病?患病后怎么办?如何使疾病得到合理及时的治疗,尽快恢复健康?如何防治疾病?这些想必是每个军人所关心的问题。为此,我们编写这本小册子,向广大指战员介绍一些自我保健和常见病的自我调养及防治知识,掌握一些常用的医药常识和护理方法,学会无病早防、有病早治,以便保持健康的体魄,担负起军人神圣的天职——保卫祖国。

范正祥 莫兆钦

目 录

(6)	· 宜武牙参国博雅
(6)	· 楚大南集编长眠卿公什武
(8)	· 路平香叔解五群志
(9)	· 楚更端而叶特群志
	· 荆湘不公什武于中叶群面
	· 设害公什武志群志
	· 叶助楚要不公什武
	· 陈舒叶上组人争青叶官公什武
	· 曼叶南南叶叶
	· 叶叶叶叶叶叶
	· 叶叶叶叶叶叶
(6)	· 叶叶叶叶叶叶
(8)	· 叶叶叶叶叶叶
(9)	· 叶叶叶叶叶叶
(10)	· 叶叶叶叶叶叶
(11)	· 叶叶叶叶叶叶
(12)	· 叶叶叶叶叶叶
(13)	· 叶叶叶叶叶叶
(14)	· 叶叶叶叶叶叶
(15)	· 叶叶叶叶叶叶
(16)	· 叶叶叶叶叶叶
(17)	· 叶叶叶叶叶叶
(18)	· 叶叶叶叶叶叶
(19)	· 叶叶叶叶叶叶
(20)	· 叶叶叶叶叶叶
(21)	· 叶叶叶叶叶叶
(22)	· 叶叶叶叶叶叶
(23)	· 叶叶叶叶叶叶
(24)	· 叶叶叶叶叶叶
(25)	· 叶叶叶叶叶叶
(26)	· 叶叶叶叶叶叶
(27)	· 叶叶叶叶叶叶
(28)	· 叶叶叶叶叶叶
(29)	· 叶叶叶叶叶叶
(30)	· 叶叶叶叶叶叶
(31)	· 叶叶叶叶叶叶
(32)	· 叶叶叶叶叶叶
(33)	· 叶叶叶叶叶叶
(34)	· 叶叶叶叶叶叶
(35)	· 叶叶叶叶叶叶
(36)	· 叶叶叶叶叶叶
(37)	· 叶叶叶叶叶叶
(38)	· 叶叶叶叶叶叶
(39)	· 叶叶叶叶叶叶
(40)	· 叶叶叶叶叶叶
(41)	· 叶叶叶叶叶叶
(42)	· 叶叶叶叶叶叶
(43)	· 叶叶叶叶叶叶
(44)	· 叶叶叶叶叶叶
(45)	· 叶叶叶叶叶叶
(46)	· 叶叶叶叶叶叶
(47)	· 叶叶叶叶叶叶
(48)	· 叶叶叶叶叶叶
(49)	· 叶叶叶叶叶叶
(50)	· 叶叶叶叶叶叶
(51)	· 叶叶叶叶叶叶
(52)	· 叶叶叶叶叶叶
(53)	· 叶叶叶叶叶叶
(54)	· 叶叶叶叶叶叶
(55)	· 叶叶叶叶叶叶
(56)	· 叶叶叶叶叶叶
(57)	· 叶叶叶叶叶叶
(58)	· 叶叶叶叶叶叶
(59)	· 叶叶叶叶叶叶
(60)	· 叶叶叶叶叶叶
(61)	· 叶叶叶叶叶叶
(62)	· 叶叶叶叶叶叶
(63)	· 叶叶叶叶叶叶
(64)	· 叶叶叶叶叶叶
(65)	· 叶叶叶叶叶叶
(66)	· 叶叶叶叶叶叶
(67)	· 叶叶叶叶叶叶
(68)	· 叶叶叶叶叶叶
(69)	· 叶叶叶叶叶叶
(70)	· 叶叶叶叶叶叶
(71)	· 叶叶叶叶叶叶
(72)	· 叶叶叶叶叶叶
(73)	· 叶叶叶叶叶叶
(74)	· 叶叶叶叶叶叶
(75)	· 叶叶叶叶叶叶
(76)	· 叶叶叶叶叶叶
(77)	· 叶叶叶叶叶叶
(78)	· 叶叶叶叶叶叶
(79)	· 叶叶叶叶叶叶
(80)	· 叶叶叶叶叶叶
(81)	· 叶叶叶叶叶叶
(82)	· 叶叶叶叶叶叶
(83)	· 叶叶叶叶叶叶
(84)	· 叶叶叶叶叶叶
(85)	· 叶叶叶叶叶叶
(86)	· 叶叶叶叶叶叶
(87)	· 叶叶叶叶叶叶
(88)	· 叶叶叶叶叶叶
(89)	· 叶叶叶叶叶叶
(90)	· 叶叶叶叶叶叶
(91)	· 叶叶叶叶叶叶
(92)	· 叶叶叶叶叶叶
(93)	· 叶叶叶叶叶叶
(94)	· 叶叶叶叶叶叶
(95)	· 叶叶叶叶叶叶
(96)	· 叶叶叶叶叶叶
(97)	· 叶叶叶叶叶叶
(98)	· 叶叶叶叶叶叶
(99)	· 叶叶叶叶叶叶
(100)	· 叶叶叶叶叶叶

前言..... (1)

一般卫生保健

怎样保持良好的情绪?..... (1)

不良情绪对健康有什么影响?..... (2)

..... (3)

怎样提高大脑的工作效率?..... (4)

..... (4)

睡眠时间多长为宜?	(6)
为什么说吸烟是健康的大敌?	(6)
怎样正确对待手淫?	(8)
怎样保护面部皮肤?	(9)
面部长疖子为什么不能挤?	(10)
乱取痣有什么害处?	(11)
为什么不要拔胡子?	(12)
为什么有的青年人脸上长粉刺?	(13)
如何消除口臭?	(15)
怎样保护牙齿?	(16)
怎样治疗“虫牙”?	(17)
为什么不要乱刮舌苔?	(18)
饭后吐酸水怎么办?	(18)
眼睛里进了沙子怎么办?	(19)
见风流泪是怎么回事?	(20)
得了“针眼”怎么办?	(21)
看电视怎样保护视力?	(22)
为什么不要随便挖耳道?	(23)
为什么不可盲目剪鼻毛?	(24)
经常流鼻血怎么办?	(24)
如何防治打呼噜?	(25)
酸倒牙是怎么回事?	(26)
刷牙时出血是怎么回事?	(27)
怎样矫正口吃?	(27)

怎样保护头发？	(28)
青年脱发怎么办？	(30)
“少白头”是怎么回事？	(31)
怎样减轻脚汗和脚臭？	(32)
怎样增强耐寒锻炼？	(33)

(12)

(12)

(12)

衣食住行的卫生保健

常晒被褥有什么好处？	(35)
湿衣服为什么要及时换？	(36)
怎样防止衣服发霉？	(36)
怎样使袜子无臭味？	(37)
怎样穿解放鞋才卫生？	(38)
怎样学会食用野生植物？	(38)
天气热怎样保存食品？	(39)
常吃蔬菜有哪些好处？	(40)
怎样烹调才能保证营养？	(41)
营养物质吃得越多越好吗？	(42)
吃发霉的食物有什么危害？	(43)
用塑料制品盛食物有毒吗？	(44)
拌凉菜应注意什么？	(45)
夏季怎样搞好食物防腐？	(46)
怎样吃水果才卫生？	(46)
喝水也有科学吗？	(47)

各种情况下饮水需要量有多大？	(48)
出汗多时喝水应注意什么？	(49)
夏季怎样喝水？	(49)
训练时怎样饮水？	(50)
疲劳时食欲减退怎么办？	(51)
暴饮暴食有什么危害？	(51)
怎样正确喝啤酒？	(52)
哪些开水不能喝？	(53)
怎样做水的简易净化消毒？	(54)
个人怎样使用饮水消毒片？	(55)
挑剔食物有什么坏处？	(56)
压缩干粮为什么不宜吃多？	(56)
膳食的调配与合理营养的关系怎样？	(57)
部队营养供应量一般是多少？	(58)
绿化环境有哪些好处？	(59)
营区种哪些树木为宜？	(60)
室内怎样采光为宜？	(60)
通风换气有什么好处？	(61)

训练中的卫生保健

军事训练后怎样消除疲劳？	(63)
“三伏”训练应注意什么？	(64)
暑天训练如何防中暑？	(65)

吃完饭马上训练好不好？	(66)
军事训练后为什么不宜大量喝水？	(67)
训练中憋尿有什么害处？	(68)
冬季训练需注意什么？	(68)
怎样避免冬天跑步肚子疼？	(69)
为什么不宜在雾天里跑步？	(70)
久立晕厥时怎么办？	(71)
腿肚子为什么会抽筋？	(71)
紧急集合时动作怎样才能快？	(72)
怎样防声波损伤？	(73)
打炮时为什么要张口？	(74)
游泳时抽筋怎么办？	(75)
怎样预防游泳后得眼病？	(76)
木马训练怎样防创伤？	(76)
训练时门牙撞伤了怎么办？	(77)
投弹时怎样防止肘关节损伤？	(78)
训练中关节扭伤怎么办？	(79)
为什么运动多时会足跟痛？	(80)
怎样预防航空性中耳炎？	(81)

行军中的卫生保健

行军前应做哪些准备工作？	(83)
行军途中吃饭、喝水应注意什么？	(84)

行军途中如何休息？	(85)
行军时着装应注意什么？	(85)
夏季行军应注意什么？	(86)
夏季野营应注意什么？	(88)
露宿应该注意什么？	(88)
热区怎样选择宿营地？	(89)
热区行军有什么特点？	(90)
冬季行军应注意什么？	(90)
冬季行军怎样防冻伤？	(91)
高原野营要注意什么？	(93)
高原行军为什么易疲劳？	(94)
夜间行军应注意什么？	(95)
树上行军应注意什么？	(96)
机械化行军有哪些卫生要求？	(97)
怎样正确走路？	(98)
行军时怎样保养好一双脚？	(98)

疾 病 防 治

水土不服怎么办？	(100)
怎样防治晕船？	(102)
怎样防治雪盲？	(103)
落枕怎么办？	(104)
病毒性肝炎的种类知多少？	(105)

患病毒性肝炎可有哪些不适？	(106)
得了病毒性肝炎用什么药？	(109)
病毒性肝炎病人吃什么好？	(111)
影响肝炎病痊愈的因素有哪些？	(113)
怎样预防病毒性肝炎？	(114)
细菌性痢疾是怎么得的？	(116)
怎样预防细菌性痢疾？	(117)
什么叫胃炎？	(118)
急性胃炎如何治疗？	(119)
急性胃炎病人怎样自我调养？	(121)
慢性胃炎是怎样引起的？	(122)
慢性胃炎的治疗有哪些方法？	(123)
慢性胃炎病人如何自我调养？	(124)
胃及十二指肠溃疡是怎么回事？	(125)
溃疡病的疼痛有何特点？	(126)
溃疡病人在工作和劳动中应注意什么？	(128)
治疗溃疡病有几种常用药物？	(129)
溃疡病人如何吃？	(131)
发生便秘的原因有哪些？	(133)
治疗便秘的自我疗法有几种？	(135)
什么是气管炎？	(139)
如何治疗急性气管炎？	(140)
慢性气管炎是怎样发生的？	(141)
慢性气管炎有什么表现？	(143)

怎样治疗与预防慢性气管炎？	(144)
怎样防治急性肾炎？	(145)
怎样防治疟疾？	(146)
什么是神经衰弱？	(148)
怎样预防神经衰弱？	(149)
风湿性关节炎是怎样得的？	(150)
风湿性关节炎如何治疗？	(152)
怎样防治外伤性关节炎？	(153)
腰肌劳损有何特点？	(155)
治疗慢性腰痛有何好方法？	(156)
腰为什么容易扭伤？	(158)
如何治疗急性腰扭伤？	(159)
椎间盘突出是怎么回事？	(161)
椎间盘突出的简易疗法有哪些？	(163)
为什么有“十人九痔”的说法？	(166)
大便带血是哪种痔？	(168)
得了痔疮怎么办？	(170)
怎样预防痔疮？	(172)
牙痛有几种，怎样治疗？	(172)
遗精是病吗？	(177)
慢性前列腺炎有哪些症状？	(178)
慢性前列腺炎有哪些治疗方法？	(180)
如何防治荨麻疹？	(181)
神经性皮炎是怎么得的？	(182)

意外伤害的急救

意外伤害的急救

怎样救护外伤出血? (200)

外伤如何进行包扎? (206)

骨折怎样急救? (208)

搬运伤员有哪些方法? (213)

关节脱臼如何急救? (214)

毒蛇咬伤如何急救? (215)

蝎蜇伤如何急救? (217)

溺水怎样急救? (217)

煤气中毒怎样急救? (218)

中暑病人如何急救?	(220)
昆虫进耳怎么办?	(220)
训练中发生脑外伤怎么办?	(221)
合理安全用药	
吃药可以随便加量吗?	(222)
为什么不能乱服药?	(223)
用药为什么要认真看药瓶、药袋上的说明?	(224)
腹痛为什么不能乱用止痛药?	(225)
为什么不能乱用解热镇痛药?	(225)
服药片为什么要多喝水?	(226)
吃中成药应注意什么?	(228)
服药水应该注意什么?	(229)
怎样使用碘酒、红药水和紫药水?	(230)
为什么说藿香正气水是夏天治感冒的良药?	(231)
为什么不能滥用补药?	(232)

一般卫生保健

怎样保持良好的情绪？

高兴、愉快、欢乐、舒畅等，都是良好的情绪。它能提高人的大脑和神经系统的活力，保持机体内分泌的平衡，使体内各系统器官的活动协调一致，有利于人的身心健康。

保持良好的情绪要注意以下几点：

(1) 加强思想修养。青年人的阅历浅，接触社会实践不多，因此看问题容易片面，情绪好激动。所以要努力学习文化知识，提高马列主

义理论水平,多接触社会实践,对人生、社会要持正确态度。加强思想修养,才能站得高、看得远,正确观察和分析客观事物,冷静稳妥地处理各种问题,保持乐观的情绪。

(2)要心胸开阔。青年人要学会为人宽厚、和善,不计较小事,不计较个人得失。在日常生活和工作中搞好人际关系,使自己生活在和谐融洽的环境里,心情自然就愉快了。

(3)善于从困境中解脱自己。在日常生活、学习和工作中,难免会遇到各种不愉快的事情,使人苦闷、烦恼、忧愁,可千万不要让这种不愉快长期困扰自己,甚至不能自拔,要善于从困境中及时解脱自己。最好的办法是把内心的苦闷、忧愁,讲给自己的知心战友或亲人,这样不仅使自己的痛苦心情得到发泄,而且可以得到他们的帮助、指导、安慰,使自己的心境及早恢复正常。

(4)要学会转移法。青年人要时刻控制自己的情绪,每当自己苦恼、烦闷,甚至激动时,要充分动员自己的理智,让理智来驾驭感情。并运用转移法迅速转移,如听听音乐、外出散步、逛逛公园、同战友聊天等。

(5)锻炼身体,增强体质。俗话说:“健康的精神,高于健康的身体。”身体健康的人,往往朝气蓬勃,充满青春的活力,保持乐观向上的情绪。而体弱多病的人,往往事事力不从心,精神上有比较重的负担,因此情绪也会受到影响。