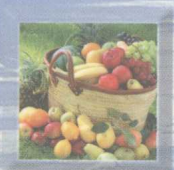


海员健康与健身常识

400 问

◎ 张松 刘贺 编著



人民交通出版社
海洋出版社

海员健康与健身常识

400 问

◎ 张 松 刘 贺 编著

 人民交通出版社
 海洋出版社

图书在版编目(CIP)数据

海员健康与健身常识 400 问 / 张松, 刘贺编著. - 北京: 海洋出版社, 2003. 10

ISBN 7 - 027 - 5940 - 9

I. 海… II. ①张… ②刘… III. 海员 - 保健 - 问答 IV. R 161 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 084750 号

Haiyuan Jiankang yu Jianshen Changshi 400 Wen

海员健康与健身常识 400 问

张松 刘贺 编著

责任校对: 刘 芹 责任印制: 李学东

海洋出版社出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京海淀区大慧寺路 8 号)

北京鑫正大印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11.25

字数: 274 千字 印数: 1~3000 册

定价: 30.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

有句谚语说得好“有两样东西失去之后才发现它们真正的价值——青春和健康”。的确,青春充满活力,健康带来生机。然而,即使处于青春年华,如果失去健康也会花落叶枯,过早凋零;假使青春已逝,只要身心健康,也会“竹叶青青不肯黄,枝条楚楚耐寒霜”,从而使青春永驻。但是,什么是健康,怎样维持和增进健康并不是每一个人都懂得的,许多人都是在失去健康之后,才从痛苦之中有所领悟。

从古至今,健康不仅一直是人类生活的需要,也是时代竞争的需要和社会发展的需要。

随着我国加入 WTO,中国航运事业面临着更加激烈的竞争与挑战,拥有大批具有健康体魄的高素质航海人才是我国航运事业立于不败之地、蓬勃发展的先决条件。然而海员职业的动荡性、风险性、独立性、变化性等都会对其身心负荷产生较大的影响,直接影响其健康状况。

据调查统计:在我国从事航海工作 5~20 年的海员中,患多发性胃病占调查对象的 65.4%,患风湿性关节炎的占 45.7%,患不同程度神经衰弱症的占 71.8%,患不同程度心脑血管疾病的占 30.2%,患不同程度心理疲劳症的占 44.3%。另外,海员的酗酒率、吸烟率都远远超过普通人群,部分海员还存在着性心理偏移甚至性变态心理。这些疾病与海员职业有着直接关系,给海员自身健康带来较大的痛楚,直接影响海员的工作效率和质量,给海员这支高技术素质的职业队伍的分化和人才的流失带来隐患,严重影响我国航运事业的发展。因此,深入研究我国海员的健康状况,探索科学有效地增进健康的方法手段,尽快提高我国海员的健康水平,是当前我国提高海员素质、促进航运事业加速发展所亟待解决的问题。

近几年来,国际劳工组织、世界卫生组织和世界海事组织已经注意到海员健康的问题。“STCW 95 公约”最终文件决议中制定海员的健康国际标准特别提到:注意到缺乏统一的海员健康标准,认识到船长和船员的总体健康对海上人命财产安全和海上环境保护的重要性,注意到国际劳工组织有关海员健康检查的公约,进一步注意到国际劳工组织和世界海事组织正进行全球性的海员健康标准的研究,敦请世界海事组织和国际劳工组织及世界卫生组织协助,制定海员健康标准。这表明海员的健康已受到世界海事组织的极度重视和关心,已作为国际标准来研究执行。所以,对于拥有 60 万海员的中国来说,研究海员的健康保健以适应“STCW 95 公约”的要求迫在眉睫。此外,“STCW 95 公约”十分强调对海员职业技能的培训评估,如海上值班、应急安全、海上遇险、消防医护、求生自救等。因此海员应该掌握航行期间的健康和健身常识和一些基本的医务监督、营养、保健等方面的知识,以满足增进海员身心健康的需要。

航海医学一直是研究海员健康问题的主要学科。然而,现代社会人类对于健康的认识已经远远超过了医学的研究范围,传统的航海医学不能包涵海员健康的全部内涵,还应包括环境、行为、心理、运动、营养、保健等多学科的知识,由航海医学上升到航海健康学已经成为必然。

本书是在总结实践的基础上,借鉴了医学、心理、保健、运动、营养、环境、行为等学科的知识,以问答的形式编著而成。本书的编写由张松和刘贺两位同志合作完成。其中张松同志负责编写常识篇、心理篇、营养篇和健身篇,刘贺同志负责编写观念篇、保健篇和救护篇。该书力求问答准确、通俗易懂、施之见效,成为广大海员健康、健身的良师益友。但由于笔者水平有限,不足之处在所难免,恳请专家、读者不吝赐教,批评指正。

编 者

2003 年 3 月

目 次

第 1 篇 观念篇.....	1
1 什么是健康?	3
2 什么是现代健康理念?	4
3 现代健康理念形成的社会文化根源是什么?	5
4 现代人的健康标准是什么?	6
5 中国海员的健康标准是什么?	7
6 海员为什么要树立“健康第一”的观念?	8
7 为什么说道德品质是健康的重要内容?	9
8 自然环境对健康有什么影响?	10
9 社会制度与健康有什么关系?	12
10 人口与健康有关系吗?	12
11 经济与健康有关系吗?	13
12 文化环境对健康有影响吗?	14
13 行为是什么? 与健康有关系吗?	15
14 影响健康行为的主要因素是什么?	16
15 促进健康行为的判断标准是什么?	17
16 主要有哪些常见的促进健康行为?	17
17 为什么说音乐欣赏对健康具有积极的作用?	18
18 危害健康的行为有哪些?	19
19 你了解影响健康的不良行为习惯吗?	21
20 为什么说人体健康是一个动态过程?	22
21 世界卫生组织的健康标准是什么?	23

22	人体健康检查的标准是什么？	23
23	什么是“亚健康状态”？	24
24	“亚健康”主要有什么表现症状？	25
25	什么样的人容易出现亚健康状态？	26
26	什么是避免“亚健康”的灵丹妙药？	26
27	运动与健康有什么关系？	27
28	为什么说运动可以改善人的身体形态？	27
29	运动可以促进人的心理功能吗？	28
30	运动对身体机能有什么作用？	29
31	为什么说运动有利于培养人的心理素质？	30
32	运动对心理疾病治疗有作用吗？	31
33	运动对防治疾病有什么作用？	32
34	海员为什么要重视健康投资？	33
第 2 篇 常识篇		35
35	为什么说生活规律是健康之首？	37
36	人的机体有潜能吗？	37
37	人体的“生物钟”是什么？	38
38	为什么说人体具有一定的免疫力？	39
39	什么是传染病？	39
40	细菌和病毒是一回事吗？	40
41	健康的“第二营养素”是什么？	40
42	饮食习惯与健康有什么关系？	41
43	怎样合理安排一日三餐？	42
44	海员为什么忌暴饮暴食？	42
45	海员可以经常吃零食吗？	43
46	饮水与健康有关系吗？	43
47	怎样才是科学的饮水？	44
48	海员酗酒的主要原因是什么？	44

49	海员酗酒有什么危害？	45
50	海员吸烟的主要原因是什么？有什么危害？	46
51	海员中冠心病发病率高的原因是什么？	47
52	海员预防心脏病的准则是什么？	48
53	为什么说消化系统疾病是海员的多发病？	49
54	为什么说噪声性耳聋是海员的常见病？	50
55	海员易患复发性口疮的原因是什么？	50
56	海员龋病发病率高的原因是什么？	51
57	为什么海员更容易发生传染病？	52
58	船舶机舱高温环境对海员肌体有影响吗？	52
59	海员为什么易患营养缺乏病？	53
60	海员糖尿病发病率高的主要原因是什么？	54
61	癌症是怎样发生的？	55
62	海员癌症的发病率是多少？	55
63	什么是日照性皮肤病？	56
64	什么是荨麻疹？	57
65	低温环境对海员有何影响？	57
66	温差变化对海员肌体有影响吗？	58
67	热带航行时海员有什么生理反应？	58
68	寒带航行时对海员的生理功能有何影响？	59
69	温度和湿度对海员健康有影响吗？	60
70	健康人的体重应该是多少？	60
71	什么原因造成海员肥胖症？	61
72	海员怎样对自己的体重进行评估？	62
73	海员肥胖有什么危害？	63
74	晕船有什么症状？	64
75	海员个体应怎样防护噪声？	64
76	舱室照明对海员有什么影响？	65
77	海员患视疲劳怎么办？	66

78	应如何对船舶电磁场进行防护？	67
79	微波辐射对海员有严重危害吗？	68
80	海员房间空调病是怎么回事？	69
81	船舶振动对海员肌体有什么影响？	70
82	机舱噪声对身体有害吗？	72
83	船上的有害物质是从哪里来的？	72
84	船舶厨具、餐具的卫生要求是什么？	74
85	海员睡眠不足有什么危害？	74
86	海员被海蜇螫伤后有什么症状？	75
87	氯化物对海员有害吗？	75
88	空气浴有健身作用吗？	76
89	抗疲劳药物都有什么？	77
90	远航前海员必须接种疫苗吗？	77
91	怎样对海员的生物节奏进行自测？	78
92	海员进行体育锻炼可以防癌吗？	79
93	经常运动可以减少糖尿病的发生吗？	80
94	为什么说海员喝咖啡应适度？	81
95	海员为什么要多喝些牛奶？	81
96	为什么要加强对海员进行性教育？	82
97	性病有哪些种类？	83
98	性病是怎样分级分类的？	84
99	什么是淋病？	85
100	什么是梅毒？	85
101	梅毒有什么特征？	86
102	什么叫尖锐湿疣？	87
103	尖锐湿疣的特征	87
104	什么是软性下疳？	88
105	什么是艾滋病？	88
106	艾滋病有哪些传染途径？	89

107	船舶为什么要预防鼠疫?	90
108	海员为什么要更重视吸毒问题?	91
第 3 篇 心理篇		93
109	什么是心理健康?	95
110	为什么说心理养生是 21 世纪健康的主题?	96
111	达到心理健康的主要途径是什么?	96
112	心理保健的主要任务是什么?	97
113	什么是保持心理健康的“十不要”?	98
114	身心症状自评量表主要内容是什么?	98
115	海员心理治疗主要有哪些方法?	99
116	什么是厌恶疗法?	100
117	什么是生物反馈疗法?	101
118	什么是心理健康的标准?	102
119	你知道心理健康要防八个“过度”吗?	102
120	什么样的海员需要进行心理咨询?	104
121	怎样增强海员的“心理抗震能力”?	104
122	远航时海员为什么要会倾吐心声?	105
123	海员感觉统合失调是怎么回事?	106
124	什么是想像疗法?	107
125	何谓心理异常?	107
126	单调的海上生活对海员的心理有何影响?	108
127	船上的角色分工会影响海员的心理吗?	110
128	焦虑会降低人体的抵抗力吗?	111
129	形成海员人格性障碍的主要因素是什么?	111
130	震颤性谵妄是怎么回事?	112
131	海员心理疾病的主要防治方法是什么?	113
132	练气功治疗海员心理疾病有效吗?	113
133	影响海员心理健康的主要因素是什么?	114

134	航海与陆地值班制度不同对健康有影响吗？	116
135	航海和陆地不同的生活节律对海员心理有 影响吗？	116
136	海员如何对自己的精神状态进行自测？	118
137	温差变化会给海员身心带来什么影响？	119
138	海员患了性障碍症怎么办？	119
139	海员的性心理障碍有哪些类型？	120
140	海员性心理活动规律是什么样的？	120
141	海员怎样运用放松入静法调节心理？	121
142	海员如何进行意念日月法练习？	122
第 4 篇 营养篇		123
143	什么是营养？	125
144	什么是营养素？七大营养素是什么？	125
145	维持人体需要的营养素剂量是多少？	126
146	什么是食物“金字塔”？	126
147	海员每日的营养摄入量是多少？	127
148	航海食品有什么要求？	128
149	哪种维生素可以防癌？	128
150	什么是蛋白质？海员每天的需求量是多少？	129
151	什么是碳水化合物？海员补充量是多少？	129
152	海员每日需要的脂肪摄入量是多少？	130
153	什么是矿物质和微量元素？	130
154	海员每日需要多少微量元素？	131
155	什么是膳食纤维？	132
156	膳食纤维对海员健康有什么作用？	133
157	维生素 A 有哪些生理功效？人体每天需要多少？ ..	134
158	维生素 B 有哪些生理功效？人体每天需要量 为多少？	134

159	维生素 C 有哪些生理功效? 人体每天需要量为多少?	134
160	维生素 D 有哪些生理功效? 人体每天需要量为多少?	135
161	维生素 K 有哪些生理功效? 人体每天需要量为多少?	135
162	维生素 E 有哪些生理功效? 人体每天需要量为多少?	135
163	维生素 PP 有哪些生理功效? 人体每天需要量为多少?	136
164	海员需要补钙吗?	136
165	海员维生素 B ₁ 缺乏症的防治方法是什么?	137
166	海员维生素 B ₂ 缺乏症的防治方法是什么?	138
167	海员维生素 C 抗坏血酸缺乏症的防治方法是什么?	138
168	高温环境航行怎样进行营养保障?	139
169	低温环境航行怎样进行营养保障?	140
170	如何选择远航食品?	142
171	制定远航食谱时应考虑什么?	143
172	如何制定远航期间的食谱?	143
173	晕船怎样进行营养保障?	144
174	精神紧张的海员对营养代谢有什么影响?	144
175	什么是能量? 海员每天需要多少?	145
176	航行中噪声与振动对海员的营养素代谢有什么影响?	146
177	低纬度航行对海员怎样进行营养保障?	147
178	海员健康与饮食有什么关系?	149
179	长期航行怎样进行营养保障?	150
180	极地地区航行怎样进行营养保障?	151
181	为什么说蛋白质是生命活动的物质基础?	152

182	水的生理功能有哪些？	153
183	体内水是如何进行平衡的？	153
184	水有营养吗？海员每天应喝多少水？	154
185	怎样合理安排海员一日三餐？	154
186	什么是海员合理营养？	155
187	热能摄入过多或不足对人体健康有何危害？	155
188	芒果对海员呕吐晕船等症有效吗？	156
189	什么叫优质蛋白质？什么叫劣质蛋白质？	157
190	什么叫蛋白质互补作用？	158
191	哪些食物中蛋白质含量高？哪些食物中 蛋白质含量低？	158
192	为什么说碳水化合物是人体的主要能源物质？	159
193	碳水化合物摄入量过高对健康有何危害？	159
194	人体内有哪些矿物元素？海员日需要摄入量 是多少？	160
195	磷有哪些营养作用？海员日需要摄入量是多少？ ...	160
196	铁与健康有何关系？海员日需要摄入量是多少？ ...	161
197	锌与健康有什么关系？海员日需要摄入量是多少？ ...	161
198	铜与健康有何关系？海员日需要摄入量是多少？ ...	162
199	坚果类一般包括哪些食物？	163
200	水果中各种主要营养成分有何特点？	163
201	水果能代替蔬菜吗？	164
202	奶中各种主要营养素有何特点？	165
203	哪些人不宜喝牛奶？	166
204	牛奶能降低胆固醇吗？酸奶有何营养价值？	167
205	蛋类各部位营养成分有何不同？	167
206	鸡蛋中的胆固醇对人体无害吗？	168
207	海员的合理膳食要遵循什么原则？	169
208	香菇、木耳对人体有何益处？	169

209	喝茶有哪些利与弊?	170
210	膳食的科学搭配有哪些原则?	171
211	什么是海员膳食结构?	172
212	为什么海员要使食量与体力活动相平衡,保持 适宜体重?	172
213	为什么海员饮酒要限量?	173
214	什么叫方便食品? 海员能不能经常吃?	174
215	何为绿色食品?	174
216	黑色食品有确切含义吗?	175
217	什么是“核酸食物”?	175
218	你知道各种果汁的功效吗?	176
219	你知道食物能清除人体有毒物质吗?	176
220	有哪十种食品对身体健康有益?	177
221	食疗能除口腔异味吗?	178
222	你知道西红柿对身体好处有多少吗?	179
223	食疗能增加精子吗?	180
224	你知道强精固肾的食物有哪些吗?	181
225	你知道尖锐湿疣的食疗方吗?	182
226	你知道食物所含的营养物质吗?	183
227	性功能减退食疗方主要有哪些?	184
228	有益于海员健美的食品有哪些?	186
第 5 篇 保健篇		187
229	为什么要进行自我保健? 日常生活中应如何进行 自我保健?	189
230	海员的一般保健措施有什么?	190
231	怎样对海员保健疗养的效果进行评价?	192
232	海员应如何调整好身体的第一道防线?	192
233	海员应如何调整好身体的第二道防线?	193

234	海员应如何调整好身体的第三道防线?	194
235	航海环境对海员身心有哪些影响?	194
236	海员怎样才能睡得好?	195
237	海员应养成什么睡眠习惯?	197
238	海员怎样才能建立合理的作息制度?	198
239	海员如何保证良好的睡眠休息?	199
240	航行前海员应携带哪些必备药品?	199
241	海员为什么应注意从饮食上预防脂肪肝?	200
242	为什么海员应慎生吃水产品?	200
243	如何避免航行时的饮食失调?	201
244	为什么中年以上海员要更重视饮食的 “红黄绿白黑”?	202
245	海员劳动是不是运动?	202
246	海员发生氯化物中毒怎么防治?	203
247	海员发生硫化物中毒怎么办?	204
248	如何防治海员的一氧化碳中毒?	205
249	怎样救护发生药物性中毒的海员?	206
250	常用的包扎方法有哪些?	208
251	海员常用的止血方法有哪些?	209
252	海员患感冒怎么办?	210
253	航行时海员患流感怎么办?	211
254	航行时患急性阑尾炎怎么办?	212
255	海员患了复发性口疮应如何治疗?	213
256	海员如何预防荨麻疹?	213
257	海员患糖尿病后怎样治疗?	214
258	海员应如何防治苯中毒?	215
259	机舱内海员为什么易患肺炎?	216
260	海员应怎样防治晕船?	216
261	怎样合理安排晕船海员的膳食?	217

262	海员怎样对一些常见病进行自我检查？	217
263	为什么说“勿药而痊”好？	218
264	海员患关节炎病怎么办？	219
265	海员应怎样防治高血脂病？	220
266	船舶炊事人员应如何预防下肢静脉屈张？	221
267	海员患甲状腺功能亢进的主要原因是什么？	222
268	海员患甲状腺功能亢进有什么临床表现？	223
269	海员为什么要重视预防黄热病？	223
270	海员患高血压病率高的原因是什么？	224
271	船上怎样防治鼠害？	225
272	海员失眠者怎样自我调理？	227
273	为什么说海员更应经常洗手？	228
274	自己如何判断是否劳累过度？	228
275	海员怎样饮茶好？	228
276	排污工程减肥法是什么？	229
277	消除运动后的疲劳海员饮食应注意什么？	230
278	为什么说饭后不宜立即洗澡？	230
279	船上炊事人员怎样搞好个人卫生？	230
280	海员如何做好寒冷环境的卫生防护？	231
281	海员如何做好炎热环境的卫生防护？	232
282	海员患食管炎应如何治疗？	234
283	海员应如何避免患急性肠胃炎？	235
284	海员慢性胃炎的防治方法是什么？	235
285	海员患胃肠功能紊乱为什么要重视心理治疗？	236
286	蛋黄油有抗衰老作用吗？	237
287	海员应怎样保持被服卫生？	237
288	海员如何防治性欲亢进？	238
289	寒带航行时应如何防治冻疮？	238
290	热带地区航行时为什么要重视消灭蚊虫？	239

291	海员减肥应注意什么？	240
292	海员减肥的饮食策略是什么？	241
293	海员减肥还有什么策略？	241
294	海员怎样保护自己的眼睛？	242
295	保护健康有几种选择？	243
296	笑能促进健康吗？	244
297	患了淋病应怎样治疗？	244
298	性病性淋巴肉芽肿有哪些治疗方法？	245
299	如何预防艾滋病？	245
300	梅毒的药物治疗方法有哪些？	246
301	患了尖锐湿疣怎样治疗？	248
302	为什么说性病要预防第一？	249
第 6 篇 健身篇		251
303	海员预防冠心病的运动原则是什么？	253
304	船上进行运动锻炼应遵循什么原则？	253
305	患神经衰弱症海员的运动疗法是什么？	255
306	体重不足的海员怎么办？	256
307	海员减肥的运动策略是什么？	256
308	航行期间海员运动锻炼发生损伤的主要原因 是什么？	257
309	海员应怎样对运动损伤进行预防？	258
310	体育锻炼对防晕船有作用吗？	258
311	海员参加体育锻炼后应注意哪些饮食卫生？	259
312	海员如何了解航行期间体育锻炼的效果？	259
313	海员怎样利用运动预防近视眼？	260
314	为什么说海员更应该注意运动营养卫生？	261
315	海员如何在体育锻炼中进行自我监督？	262
316	海员怎样交替锻炼全身？	262