

官兵保健

365 问

主编 刘燕敏 冯曹波



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

官兵保健 365 问

GUAN BING BAO JIAN 365 WEN

主 编 刘燕敏 冯曹波

副主编 黄 文



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内容简介

本书以问答的形式较为详细地介绍了官兵保持健康生活方式的方法,急救知识,常见病的防治,疾病的自我调养方法,常见心理问题的识别和调整,军事任务中遭受突发自然灾害或新型武器创伤伤害时如何自救互救避免伤害的方法,语言通俗易懂,内容深入浅出,实用性强。

本书由多位长期从事临床医学、临床营养学、疾病预防和部队官兵保健工作的医学专家共同编写,适合所有官兵阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

官兵保健 365 问/刘燕敏,冯曹波主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0744 - 6

I. ①官… II. ①刘…②冯… III. ①军人—保健—问题解答 IV. ①R82 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270674 号

出版人 陆小新
策划编辑 单晓巍
责任编辑 崔雪娟
插图 吴宜阆

官兵保健 365 问

主编 刘燕敏 冯曹波

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021 - 65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏南通印刷总厂有限公司印刷

开本: 850×1168 1/16 印张: 12.75 字数: 16.5 万字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0744 - 6/R · 1508

定价: 29.80 元

编委会名单

主 编 刘燕敏 冯曹波

副主编 黄 文

编 者 (按姓氏笔画顺序排列)

王利丽	卞金陵	申晓军	白 洁
冯曹波	刘燕敏	苏佳灿	李 俊
杨群芳	吴一娜	张海燕	张景熙
陆建灿	胡 薇	侯 兵	唐 玲
唐卫忠	黄 文	曹 翔	戴生明

前言

PREFACE

“姓军为兵，服务部队”是军队医院的使命所在、职责所系。只有贴近部队、贴近基层、贴近官兵，积极延伸服务范围、创新服务手段、拓展服务内涵，才能更好地为官兵服务，为提高战斗力服务。

当前，军队医院为军服务工作呈现出许多新特点：官兵医疗保障需求多元化，医疗保障需要精细化，部队执行非战争军事任务多样化，老干部普遍进入“两高期”，医疗保障需要个体化。这些都给为部队服务工作提出了更高要求。

本书编者作为军队医院的医务人员，深刻体会到部队官兵工作学习训练任务重、节奏快、负荷重、心理压力大，在做好疾病预防和治疗的同时，应该多向他们普及健康知识。另外，由于部队官兵面临一些新情况、新任务，也需要更新健康知识，保护自身，避免伤害。因而提供一部集健康生活方式、急救知识、常见病预防、心理调适和军事任务中自我保健的书籍是必要的。

尽管编者做了很多努力,书中疏漏之处在所难免,恳请各位专家与广大读者批评、指正。拙作仅为抛砖引玉,愿与大家一起共同关注部队官兵的健康。

主 编

2013 年 10 月

目 录 CONTENTS

一、基础保健篇 / 1

(一) 健康饮食 / 1

1. 什么叫营养? / 1
2. 人体需要的营养素有哪些? / 1
3. 营养素有什么功能? / 2
4. 人体消耗的能量从哪里来的? / 2
5. 成人每天需要多少能量? / 2
6. 蛋白质有什么生理作用? / 3
7. 脂肪有什么生理作用? / 3
8. 糖类有什么生理作用? / 3
9. 什么是膳食纤维? / 4
10. 常量元素有哪些生理作用? / 4
11. 微量元素有哪些生理作用? / 5
12. 什么是维生素? / 5
13. 水的作用有哪些? / 5
14. 食物可以分为哪几类? / 6
15. 谷类有哪些营养价值? / 6

16. 蔬菜和水果有哪些营养价值? / 7
17. 蔬菜和水果能相互替代吗? / 8
18. 怎样烹调蔬菜才能使营养素损失最小? / 8
19. 肉类有哪些营养价值? / 9
20. 水产品有哪些营养价值? / 9
21. 食用菌类有哪些营养价值? / 10
22. 蛋类有哪些营养价值? / 10
23. 奶类和奶制品有哪些营养价值? / 11
24. 为什么喝了牛奶以后容易拉肚子? / 12
25. 奶制品主要有哪些? / 12
26. 豆类及豆制品有哪些营养? / 13
27. 主食一天应该吃多少? / 14
28. 蔬菜、水果、薯类一天应该吃多少? / 14
29. 每天应该吃多少奶类、大豆或其制品? / 15
30. 每天吃多少鱼、禽、蛋比较合适? / 15
31. 每天烹调油和盐摄入多少较合适? / 15
32. 怎样分配三餐较合理? / 16
33. 吃零食是坏习惯吗? / 16
34. 每天饮水量应该是多少? / 17
35. 如何保证食品安全? / 17
36. 如何减少烹调时的营养损失? / 18
37. 什么是强化食品? / 19
38. 什么是保健食品? / 19
39. 什么是绿色食品? / 19
40. 什么是有机食品? / 20
41. 食品添加剂真的那么可怕吗? / 20

(二) 健康运动 / 21

42. 运动有哪些益处? / 21
43. 运动前有哪些注意事项? / 21

44. 运动量怎样掌握?	/ 22
45. 什么是“靶心率”?	/ 22
46. “靶心率”如何计算?	/ 22
47. 什么是训练伤?	/ 23
48. 训练伤如何分类?	/ 23
49. 训练伤产生的原因有哪些?	/ 23
50. 常见训练伤预防及处理有什么方法?	/ 24
51. 高脂血症患者如何运动?	/ 25
52. 脂肪肝患者如何运动?	/ 26
53. 高血压病患者如何运动?	/ 26
54. 糖尿病患者如何运动?	/ 27
55. 冠心病患者如何运动?	/ 27
(三) 戒烟限酒 / 27	
56. 烟草知多少?	/ 27
57. 烟草制品有哪些?	/ 28
58. 烟草与鸦片有什么区别?	/ 28
59. 吸烟有害吗?	/ 29
60. 吸烟对呼吸系统的主要损害有哪些?	/ 29
61. 吸烟对心脑血管的危害有哪些?	/ 30
62. 吸烟对生殖系统的危害有哪些?	/ 30
63. 吸烟对女性和儿童的主要危害有哪些?	/ 30
64. 吸烟与哪些癌症发病有关?	/ 31
65. 被动吸烟有哪些危害?	/ 31
66. 吸烟是如何成瘾的?	/ 31
67. 怎样戒烟?	/ 31
68. 戒烟有哪些好处?	/ 32
69. 饮酒有益处吗?	/ 33
70. 每天饮酒多少较合适?	/ 33
71. 过量饮酒有什么危害?	/ 34

- 72. 乙醇性肝病是怎么回事? / 34
- 73. 饮酒会引起胰腺炎吗? / 35
- 74. 乙醇性心肌病是怎么回事? / 35
- 75. 如何科学安全地饮酒? / 35
- 76. 什么是乙醇依赖症? / 36
- 77. 当出现乙醇依赖症时怎样戒酒? / 36

(四) 健康睡眠 / 37

- 78. 睡眠有哪些作用? / 37
- 79. 睡不着觉就是失眠吗? / 38
- 80. 失眠除了睡不着觉还有哪些表现? / 38
- 81. 失眠有什么危害? / 39
- 82. 如何预防失眠? / 40
- 83. 治疗失眠的药物有哪些? / 41
- 84. 应用镇静催眠药的注意事项有哪些? / 42

(五) 健康体检 / 42

- 85. 为什么要定期体检? / 42
- 86. 体检应注意些什么? / 43
- 87. 体检前可以喝水吗? / 44
- 88. 感冒了还能做体检吗? / 44
- 89. 身体没有任何不舒服还需要做健康检查吗? / 44
- 90. 自觉身体很差,体检却查不出病来,为什么? / 45
- 91. 健康检查能查出患有性病吗? / 45
- 92. B超检查对人体有害吗? / 45
- 93. 未婚女性就不必做宫颈涂片检查了吗? / 45
- 94. 多长时间进行一次体检合适? / 46

二、应急救治 / 47

(一) 心肺复苏 / 47

- 95. 发现有人突然倒在地上时应如何急救? / 47

- 96. 进行胸外按压抢救,怎样摆放体位? / 48
- 97. 进行胸外按压抢救,如何对按压点定位? / 48
- 98. 进行胸外按压抢救,如何进行正确的按压? / 49
- 99. 如何对婴幼儿患者进行胸外按压? / 49
- 100. 人工呼吸抢救时如何开放气道? / 50
- 101. 怎样做人工呼吸? / 50
- 102. 心肺复苏时,按压和通气的比例是多少? / 51
- 103. 心肺复苏时,可以单纯进行胸外按压吗? / 51
- 104. 异物误入呼吸道时有什么自救方法? / 51
- 105. 异物误入呼吸道时怎样进行互救? / 51
- 106. 婴幼儿异物误入呼吸道,如何急救? / 52

(二) 外伤止血、包扎、搬运技术 / 52

- 107. 有创伤伤口时如何止血? / 52
- 108. 头部外伤出血时如何包扎伤口? / 53
- 109. 头部外伤且脑组织膨出时如何包扎伤口? / 53
- 110. 异物插入眼球时如何包扎伤口? / 53
- 111. 四肢外伤时如何包扎伤口? / 54
- 112. 胸部外伤时如何包扎伤口? / 54
- 113. 腹部外伤有内脏脱出时如何包扎伤口? / 54
- 114. 意外事故造成大量伤员,运送中应注意哪些问题? / 55
- 115. 如何搬运脊柱、脊髓伤伤员? / 55
- 116. 如何搬运颅脑伤伤员? / 55
- 117. 如何搬运胸部外伤伤员? / 56
- 118. 如何搬运腹部外伤伤员? / 56

(三) 急性中毒 / 56

- 119. 如何判断食物中毒? / 56
- 120. 细菌性食物中毒有哪些原因? / 56
- 121. 发生食物中毒后要采取哪些应急措施? / 57
- 122. 食物中毒后,家庭中可以采取哪些办法来解毒? / 57

- 123. 如何预防食物中毒? / 58
- 124. 有机磷农药中毒的表现有哪些? / 58
- 125. 有机磷农药中毒如何急救? / 58
- 126. 一氧化碳中毒的表现有哪些? / 59
- 127. 一氧化碳中毒如何急救? / 59
- 128. 氰化物中毒的表现有哪些? / 60
- 129. 氰化物中毒如何急救? / 60
- 130. 急性乙醇中毒有哪些表现? / 60
- 131. 如何抢救急性乙醇中毒者? / 61
- 132. 亚硝酸盐类中毒的表现有哪些? / 61
- 133. 如何预防亚硝酸盐类中毒? / 61
- 134. 毒蘑菇中毒时有什么表现? 如何急救? / 62
- 135. 急性木薯中毒时有什么表现? 如何急救? / 63
- 136. 发芽马铃薯中毒时有什么表现? 如何急救? / 63
- 137. 急性四季豆中毒时有什么表现? 如何急救? / 64
- 138. 急性河豚鱼中毒时有什么表现? 如何急救? / 64

(四) 如何救治意外损伤 / 65

- 139. 蜂类蜇伤如何急救? / 65
- 140. 蜈蚣咬伤如何急救? / 65
- 141. 蝎子蜇伤如何急救? / 66
- 142. 毒蜘蛛蜇伤如何急救? / 66
- 143. 毒蛇咬伤如何急救? / 67
- 144. 冻伤如何急救? / 67
- 145. 淹溺如何急救? / 68

三、常见病防治 / 69

- 146. 感冒有几种常见类型? / 69
- 147. 普通感冒有什么特点? / 69
- 148. 什么是流行性感冒? / 70

- 149. 中医学对感冒如何辨证? / 70
- 150. 接种流感疫苗可以防流感吗? / 70
- 151. 患感冒一定要吃抗生素吗? / 71
- 152. 感冒后如何调养及治疗? / 71
- 153. 正常体温是多少? / 71
- 154. 体温超过多少是发热? / 72
- 155. 怎样测体温? / 72
- 156. 什么是急性上呼吸道感染? / 72
- 157. 咽炎分为几种? 各有什么表现? / 73
- 158. 咽喉炎时有哪些注意事项? / 73
- 159. 怎样预防咽喉炎? / 74
- 160. 扁桃体炎是怎么回事? / 74
- 161. 什么是急性气管、支气管炎? / 75
- 162. 肺炎有什么表现? / 75
- 163. 支气管哮喘有哪些表现? / 76
- 164. 肺结核的主要表现有哪些? / 76
- 165. 气胸是怎么回事? / 77
- 166. 睡觉“打鼾”是病吗? / 77
- 167. “打鼾”应如何自我调理? / 77
- 168. 咯血常见于什么病? / 78
- 169. 肺癌有哪些早期信号? / 78
- 170. 如何早期发现肺癌? / 78
- 171. 急性胃炎有哪些表现? / 79
- 172. 慢性胃炎有什么表现? / 79
- 173. 慢性胃炎如何治疗? / 79
- 174. 怎样“养胃”? / 80
- 175. 什么是反流性食管炎? / 80
- 176. 消化性溃疡是什么病? / 80
- 177. 病毒性肝炎分几种类型? / 81

- 178. 甲型病毒性肝炎有什么特点? / 81
- 179. 乙型肝炎有什么主要表现? / 82
- 180. 乙肝特异血清病原学检测有什么意义? / 82
- 181. 哪些人应注射乙肝疫苗? / 83
- 182. 什么是脂肪肝? / 83
- 183. 急性胰腺炎有哪些表现? / 84
- 184. 什么是乙醇后肝硬化? / 84
- 185. 年轻人大便带鲜血,常见原因有哪些? / 84
- 186. 如何预防痔疮? / 85
- 187. 高血压病有什么表现? / 85
- 188. 高血压病的诊断标准是怎样的? / 85
- 189. 高血压病有什么危害? / 86
- 190. 高血压病一定要终生服药吗? / 86
- 191. 高血压病患者如何自我管理? / 86
- 192. 什么是高脂血症? / 87
- 193. 高脂血症有什么危害? / 87
- 194. 血脂检查的重点对象是哪些人? / 88
- 195. 如何防治高脂血症? / 88
- 196. 冠心病分为几种类型,各自的表现有哪些? / 89
- 197. 糖尿病是怎么回事? / 90
- 198. 糖尿病的典型症状有哪些? / 90
- 199. 2型糖尿病的高危人群有哪些? / 90
- 200. 糖尿病患者怎样合理膳食? / 91
- 201. 糖尿病患者如何运动? / 91
- 202. 什么是高尿酸血症? / 91
- 203. 高尿酸血症有什么危害? / 92
- 204. 什么是痛风? / 92
- 205. 高尿酸血症与痛风有什么关系? / 92
- 206. 尿酸高者如何调理饮食? / 93

207. 哪些人容易发生尿酸增高? / 93
208. 什么是代谢综合征? / 94
209. 代谢综合征有什么危害? / 94
210. 哪些人容易患代谢综合征? / 94
211. 尿路感染是怎么回事? / 95
212. 女性如何预防尿路感染? / 95
213. 前列腺炎的表现有哪些? / 96
214. 有哪些表现预示有颈椎病? / 96
215. 如何预防颈椎病复发? / 97
216. 颈椎病患者如何做颈部活动? / 97
217. 腰椎病是怎么回事? / 98
218. 如何预防腰椎病? / 98
219. 腰椎间盘突出症患者如何运动? / 99
220. 如何进行预防腰椎间盘突出症自我按摩? / 99
221. 腰椎间盘突出症患者恢复期如何锻炼? / 99
222. 女性乳腺小叶增生是怎么回事? / 100
223. 怎样预防乳腺小叶增生? / 100
224. 如何正确地检查乳房是否有包块? / 101
225. 乳腺癌的高危因素有哪些? / 101
226. 子宫肌瘤是怎么回事? / 101
227. 什么是宫颈炎? / 102
228. 什么是宫颈糜烂? / 102
229. 宫颈癌是怎么形成的? / 103
230. 为什么说宫颈癌筛查很重要? / 103
231. 宫颈癌筛查项目有哪些? / 103
232. 哪些人需要定期妇科体检? / 104
233. “红眼病”是怎么引起的? / 104
234. 如何预防结膜炎? / 105
235. “虫牙”如何预防? / 105

- 236. 正确的刷牙方法是怎样的? / 106
- 237. 口腔溃疡的治疗方法有哪些? / 106
- 238. 怎样预防口腔溃疡? / 106
- 239. 口腔溃疡怎样自我调理? / 107
- 240. 急性鼻炎有哪些表现? / 107
- 241. 过敏性鼻炎有哪些表现? / 108
- 242. 慢性鼻炎有哪些表现? / 108
- 243. 滴鼻液有哪些应用原则? / 108
- 244. 怎样正确选择及应用滴鼻液? / 109
- 245. 怎样正确使用滴鼻液? / 109
- 246. 什么是鼻旁窦炎? / 110
- 247. 急性鼻旁窦炎有哪些表现? / 110
- 248. 慢性鼻旁窦炎有哪些表现? / 111
- 249. 怎样预防鼻旁窦炎? / 111
- 250. 什么是湿疹? / 112
- 251. 急性湿疹有哪些特点? / 112
- 252. 亚急性湿疹有哪些特点? / 112
- 253. 慢性湿疹有哪些特点? / 112
- 254. 怎样预防湿疹? / 113
- 255. 怎样治疗湿疹? / 113

四、常见心理问题 / 114

- 256. 什么是心理健康? / 114
- 257. 心理健康的标准是什么? / 114
- 258. 为何部队要开展心理卫生工作? / 115
- 259. 部队开展心理卫生工作的意义是什么? / 115
- 260. 心理健康与生理健康之间有何关系? / 116
- 261. 心理健康测验量表有何作用及分类? / 116
- 262. 常用的心理健康测验量表有哪些? / 117

- 263. 你听说过心理按摩吗? / 117
- 264. 良好的情绪对健康的帮助有多大? / 118
- 265. 如何保持愉快的心情? / 118
- 266. 性格内向的人适合当兵吗? / 119
- 267. 军人常见的心理问题有哪些? / 120
- 268. 军人常见心理问题的成因有哪些? / 121
- 269. 怎样适应军旅生活? / 122
- 270. 如何克服想家心理? / 122
- 271. 什么是急性应激反应? / 123
- 272. 什么是创伤后应激障碍? / 124
- 273. 什么是心理危机? / 124
- 274. 心理危机有哪些结局? / 125
- 275. 什么是心身疾病? 形成的原因是什么? / 125
- 276. 心身疾病应该用什么心理治疗方法? / 126
- 277. 基层军官如何在管理工作中把握角色? / 126
- 278. 何种领导风格的军官最受欢迎? / 127
- 279. 军人在恋爱中如何正确调整心态? / 127
- 280. 失恋了怎么做心理调节? / 128
- 281. 夫妻两地分居, 如何进行正确的心理调适? / 129
- 282. 如何对受伤生病的军人进行心理指导? / 130
- 283. 军人常见的性心理问题有哪些? / 131
- 284. 性冲动是生理本能, 还是心理变态? / 132
- 285. 手淫是否有害于健康? 是否需要节制? / 132
- 286. 什么是性梦? / 133
- 287. 什么是同性恋? / 133
- 288. 什么是神经症? / 134
- 289. 神经症有什么表现? / 134
- 290. 什么是强迫症? / 135
- 291. 什么是恐怖症? / 135