

把健康送给军人朋友
绿色军营 健康常伴
关注军人健康 提高军人身体素质和心理素质

军人 健康手册

张伟良 石○编著

Junren

Jiankang shouce

预防军人亚健康，提高部队战斗力

新兵存在哪些健康问题

军人常见疾病有哪些

日常训练中，军人如何避免疾病与损伤



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

关注军人健康 提高军人身体素质和心理素质



军人 健康手册

张伟良 石◎编著

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人健康手册/张伟,良石编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5375-4438-2

I. ①军… II. ①张… ②良… III. ①军人—保健—
手册 IV. ①R82-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第082639号

军人健康手册

张 伟 良 石 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

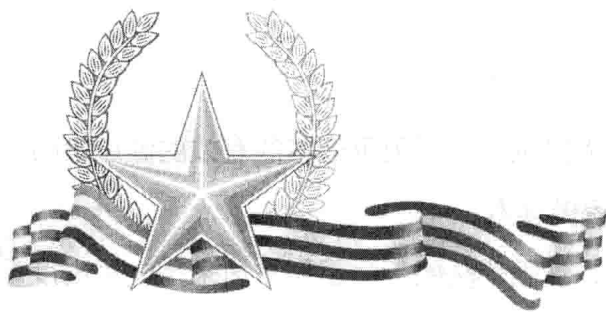
印 张: 16.5

字 数: 230千字

印 次: 2011 年 7 月第 1 版

2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元



军人，作为一个特殊的群体，担负着保家卫国的重任。如果没有他们守卫祖国的蓝天、大地和海洋，我们岂能在安定、平和的环境中生活、工作和学习？这些最可爱的人投身军营时，便怀揣舍生取义、矢志报国的信念，渴望为国家、民族奉献自己的青春与才华。然而，军人也是血肉之躯，疾病和伤痛一直未曾远离他们。军人的健康关系到一支部队的战斗力，而强健的体魄是发挥最强战斗力的基础。倘若伤痛累累、疾病缠身，即使壮志在胸，也只能枉自嗟叹了。

为了提高部队官兵的健康意识，切实保障他们的身体和心理健

健康，在深入调研了解了官兵的健康需求之后，我们组织编写了此书。这是一本专为军人编写的日常自我保健和疾病防治的科普读物，从军人的职业特点和健康状况的细节入手，具体全面地讲解了健康新理念，军人在生活方式、饮食、训练、心理、亚健康防治、常见病防治方面的保健常识，同时对新兵入伍后出现的心理、环境适应上的问题也提出了良好的建议和解决方法。该书内容通俗易



FOREWORD

懂，新颖实用，为军人提供了一系列可借鉴的有效的健康策略，是现代军人必备的自我保健读本。

保障官兵的健康，加强部队的卫生工作，历来是我军高度重视和关心的问题，也是卫勤部门工作的重要内容。但是，保持健康的关键在于对疾病的预防，很多时候官兵们只有从自身做起，更多地了解疾病相关知识，才能真正地预防疾病，拥有健康的体魄。本书适合正在服役的官兵和在家中默默支持他们工作的家属阅读。每一名生活在和平年代的国家公民，都应当感谢军人的无私奉献，感谢他们用血汗和青春捍卫了国家和民族的安定与团结。

本书内容所涉范围较广，且受编写人员水平的限制，书中难免有不足之处，望指正。

编 者

Chapter 1

第一章 绿色军营，健康常伴

第一节	新世纪健康新概念	2
第二节	军人健康事关民族兴衰	4
第三节	海陆空三军的健康现状	6
第四节	疾病在预防，看重治未病	8
第五节	生活大方向，终点在健康	10
第六节	防健康杀手，须吃好喝好	12
第七节	警惕训练伤，锻炼有讲究	14
第八节	培养好情绪，健康没问题	16

Chapter 2

第二章 新兵健康总动员

第一节	新兵如何度过适应期	20
第二节	军事训练的注意事项	22

第三节	新兵入伍常见心理问题	24
第四节	新战士心理问题的成因分析	26
第五节	自慰是一种生理需要	28
第六节	新兵如何战胜心理问题	30
第七节	征兵入伍体检有哪些要求	32
第八节	体检单上的健康信息	34
第九节	驻西藏新兵的健康需求	36
第十节	热带驻岛新兵的健康管理	38

Chapter 3

第三章 预防军人亚健康，确保部队战斗力

第一节	走近亚健康	42
一、	亚健康的含义	42
二、	亚健康有哪些表现	43
三、	亚健康的危害	45
四、	中年军人多属亚健康	46
五、	预防亚健康从新兵抓起	48
第二节	亚健康与常见疾病	50
一、	军人易得疲劳综合征	50
二、	当心“过劳死”	51
三、	神经症	53

四、亚健康加速衰老	55
五、心身疾病	56
六、电器综合征	58
七、如何把“亚健康”揪出来	59

第三节 亚健康的防治妙招62

一、良好习惯，点滴做起	62
二、饮食调理，贵在均衡	63
三、戒骄戒躁，调养心神	65
四、科学运动，不伤身体	66
五、药物控制，把握分寸	68

Chapter 4

第四章 规范生活小细节，远离疾病与损伤

第一节 餐桌上的健康72

一、不可或缺三大物质	72
二、军人离不开微量元素	73
三、膳食纤维构筑健康堡垒	75
四、行军壶中多备白开水	76
五、战地饮食要注意卫生	78
六、科学补充蛋白质可强军	79
七、吃法也有“真功夫”	81

第二节 军事训练与运动锻炼83

- 一、军训常规训练项目83
- 二、军事训练的常见损伤84
- 三、新兵应急处理常识86
- 四、合理运动有益于身心健康87
- 五、女性军人运动须格外注意88

第三节 夫妻生活与家庭幸福 91

- 一、青年军人应正确理解“性”91
- 二、异地而居，把握生活92
- 三、性生活的适度原则94
- 四、不宜性生活的几种情况95

Chapter 5

第五章 加强健康教育，锤炼官兵心理素质

第一节 军人心理健康概论98

- 一、军人心理健康标准98
- 二、军人常见的心理问题99
- 三、新兵的心理特征 101
- 四、老兵的心理特征 102
- 五、心理健康的评估方法 104

第二节 培育健康好情绪	106
一、情绪概述及其作用	106
二、军人应如何面对挫折	107
三、新兵不成熟的性心理	109
四、如何防治战时精神疾病	110
 第三节 心理训练与身心健康	 113
一、克服紧张，巧在放松	113
二、模拟训练，消除应激	114
三、恐惧焦虑，功在脱敏	116
四、多做表象训练	117

Chapter 6

第六章 职业生涯合理化，展望健康新生活

第一节 职业生涯伴随的健康问题	120
一、饮食无规律	120
二、工作不轻松	121
三、烟酒危害大	121
四、情绪不稳定	123
五、环境污染和噪声污染	124
 第二节 良好的睡眠保证身体健康	 126
一、睡眠有哪些重要作用	126

二、了解人体脏腑的排毒时间	127
三、睡前不宜做的几件事	129
四、“睡如弓”身体轻松	130
五、如何拥有香甜的睡眠	132

第三节 女性军人的日常保健 134

一、女性“四期”的保健常识	134
二、风吹日晒当心你的脸	135
三、如何挑选防晒霜	137
四、合理使用防晒霜	138

Chapter 7

第七章 军人常见疾病与预防保健

第一节 军训常见疾病 142

一、中暑	142
二、骨折	144
三、尿石症	145
四、软组织挫伤	147
五、日光性皮炎	148
六、下肢静脉曲张	150
七、精索静脉曲张	151

第二节 呼吸系统常见病 154

- 一、感冒 154
- 二、支气管炎 156
- 三、肺炎 157
- 四、肺气肿 159
- 五、肺结核 161
- 六、慢性阻塞性肺病 162

第三节 消化系统常见病 165

- 一、胃炎 165
- 二、胃溃疡 166
- 三、反流性食管炎 168
- 四、急性肠炎 170
- 五、痔疮 171
- 六、胆囊炎 173
- 七、胆结石 174

第四节 血液及循环系统常见病 177

- 一、贫血 177
- 二、高血压病 179
- 三、高脂血症 180
- 四、心肌炎 182
- 五、冠心病 183
- 六、心律失常 185

第五节 内分泌与神经系统常见病	188
一、甲亢	188
二、糖尿病	190
三、尿崩症	193
四、头晕	195
五、头痛	196
六、失眠	198
 第六节 生殖泌尿系统常见病	 201
一、阳痿	201
二、早泄	202
三、尿路感染	204
四、膀胱炎	208
五、前列腺炎	209
 第七节 运动系统常见病	 212
一、肩周炎	212
二、颈椎病	213
三、腰椎病	215
四、足跟痛	217
五、风湿性关节炎	219
六、腕管综合征	221

第八节 女性军人常见病	223
一、痛经	223
二、闭经	225
三、功能失调性子宫出血	226
四、阴道炎	228
五、宫颈炎	230
六、乳腺炎	231
七、乳腺纤维腺瘤	233
八、流产	234
 第九节 其他常见病	 237
一、鼻炎	237
二、咽炎	238
三、便秘	240
四、耳鸣	242
五、口腔溃疡	244
 附录一 常用药物的配伍禁忌	 246
附录二 常用急救知识汇总	248

Chapter 1

第一章

绿色军营，
健康常伴

第一节 新世纪健康新概念

世界卫生组织（英文缩写WHO）作为国际上最大的政府间公共卫生组织、联合国直属的专门机构，其成立的宗旨是使全世界人们都尽可能获得高水平的健康，担负着以下主要职能：①流行病和地方病的防治。②提供和改进公共卫生、疾病医疗和其他相关事项的教学与培训。③制定生物制品的国际标准。根据医学领域的发展现状，世界卫生组织已经对健康的定义进行过多次修改。

1978年，世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中对健康有如下解释：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而应是身体健康、精神健康与社会适应良好的总称。11年以后，也就是在1989年，世界卫生组织对健康的概念进行了深化，认为健康应当包括躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四个方面，使医学模式由传统的“生物医学”模式转变为“生物—心理—社会”的现代医学模式，综合考虑了人的自然属性和社会属性，使人们对健康的认识由片面走向全面。

步入21世纪后，人们更加深刻地认识到健康的重要性，如今，人们眼中的健康已是“四维健康（生理、心理、社会、道德）”。随着越来越多新病种的出现，医疗模式也在与之相适应。21世纪的健康已经由以往的单纯疾病治疗转变为预防、保健、治疗、养生、康复相结合的综合医疗模式，这也就意味着需要发挥现代医学（西医）和传统医学（中医）各自的优势，将药物治疗、非药物治疗、无药物治疗结合到一起，既可在医院进行治疗，又可在家庭进行自我调理，从而使疾病早日痊愈。

在21世纪的健康观念中，值得一提的是把预防放在了更加突出的位置。在《汉书·霍光传》中记载了一个“曲突徙薪”的典故，话说有一位过客寄宿一户人家，看到主人家的烟囱是直的，而且旁边堆了很多柴火，于是建议

他将烟囱弯曲，并把柴火搬到远处，主人却不以为然。直到有一天发生了火灾，损失惨重，主人才最终认识到预防的重要性。通过这则典故，可以使我们发现这样一个道理：及时发现生活中的隐患，能够避免不必要的损失。未雨绸缪，方能决胜千里，这个道理同样适用于我们对健康的态度。

现代医学有着先进的诊断、治疗技术，但对一些心理性疾病仍束手无策。因此，21世纪对人类健康应当采取“防治结合，以防为主，倡导全民健身与健心同时进行”的原则，发现威胁健康的信号，应当及时就诊，以免错过最佳的治疗时机。判断身体是否健康，我们可以从以下10个方面进行衡量：

- (1) 精力充沛，应对日常生活和工作压力从容不迫。
- (2) 处事乐观，态度积极，事无巨细，没有挑剔之心。
- (3) 睡眠良好，休息好。
- (4) 应变能力强，能够很好地适应周围环境。
- (5) 可抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 身体匀称，体重适当。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷。
- (8) 牙齿清洁，无牙痛、空洞和出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 皮肤、肌肉弹性好，走路轻松舒畅。