

南京军区后勤部卫生部 编

卫生保健知识



小百科

河海大学出版社

普及衛生保健知識
提高農工健康水平

方祖岐

樹立大衛生觀
增強健康意識

郭錫章
一九九五年
十月十日

傳播衛生知識
增進健康水平

王德武

序

健康是人类的一项基本需求和权力。实现人人健康，历来是社会发展的主要目标。军队担负着保卫祖国的神圣使命，维护和增进官兵健康对于提高部队战斗力更具有重要意义。纵观古今战争史，由于疾病的侵害导致失败的战例不胜枚举。要赢得未来战争的胜利，部队官兵必须具备更高的健康素质。

军队历来十分重视健康教育工作，把健康教育作为部队落实《军队基层建设纲要》和执行《共同条例》，加强精神文明建设，提高部队文明素养，强化基层卫生管理的重要内容来抓。随着军队现代化建设的不断深入，部队健康教育事业进入了一个新的发展阶段，逐步形成了健康教育与精神文明建设、爱国卫生工作相结合，实行分类指导、教育与管理并重的新格局，为保障部队各项任务的完成发挥了积极作用。

为丰富广大官兵卫生防病、卫生防护及战伤救护知识，普及卫生常识，使官兵掌握必要的自我保健技术，努力实现世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球目标。南京军区后勤部卫生部根据三总部联合下发的《军队健康教育方案》和《部队健康教育提纲》的有关要求，编写了这本《卫生保健知识小百科》，本书突出以预防、保健知识为重点，采取问答的形式，内容简明扼要，深入浅出，通俗易懂，具有较强的科学性、知识性和实用性，是一本适用广大官兵可读性较强的卫生科普读物。是部队开展健康教育的好教材。现推荐给广大官兵及离退休老同志阅读。

史水州

一九九五年十月二十日

目 录

人 体 奥 秘

一、生理常识.....	(1)
1. 生命是怎样形成的?	(1)
2. 人体是由哪些物质组成的?	(1)
3. 人体的基本构造单位是什么?	(1)
4. 你了解人体的结构吗?	(2)
5. 人体有无用的器官吗?	(2)
6. 人体有几种肌肉?	(2)
7. 为什么有的人肌肉特别发达?	(3)
8. 人体有多少块骨头?	(3)
9. 为什么说皮肤是保护人体的第一道防线?	(3)
10. 为什么人的皮肤有黑有白?	(4)
11. 为什么天冷时皮肤会起鸡皮疙瘩?	(4)
12. 人体的体温是怎样保持恒定的?	(5)
13. 为什么天热了会出汗?	(5)
14. 鼻子有什么用处?	(5)
15. 鼻涕是怎样产生的?	(6)
16. 人怎样辨别各种气味的?	(6)
17. 什么是“危险三角区”?	(6)
18. 为什么有的人睡觉时打呼噜?	(7)
19. 打呵欠是怎么回事?	(7)
20. 人为什么要不停地呼吸?	(8)
21. 人的呼吸为什么有节律性?	(8)

22. 为什么人的肺活量有大有小？	(9)
23. 咳嗽吐痰是怎么回事？	(9)
24. 为什么男女发音的声调不一样？	(9)
25. 唾液有什么作用？	(10)
26. 为什么人能够辨别不同食物的味道？	(10)
27. 长舌苔是怎么回事？	(11)
28. 你了解胃的结构和功能吗？	(11)
29. 食物在体内是怎样被消化利用的？	(11)
30. 呕吐是怎么产生的？	(12)
31. 为什么肚子饿了会咕咕叫？	(12)
32. 肝脏有什么作用？	(13)
33. 肝功能试验为什么要空腹抽血？	(13)
34. 苦胆有什么作用？	(13)
35. 为什么胰腺发炎特别严重？	(14)
36. 人体内有多少“水”？	(14)
37. 血液是怎样形成的？	(15)
38. 人体内有多少血液？	(15)
39. 血液有哪些功能？	(15)
40. 血细胞是怎样生成和死亡的？	(16)
41. 红细胞是球形的吗？	(17)
42. 皮肤出血为什么能自动止住？	(17)
43. 血液在体内为什么能够循环不息？	(17)
44. 什么叫血型？	(18)
45. 血型是怎样遗传的？	(18)
46. 淋巴液有什么作用？	(19)
47. 心脏的结构和功能有哪些？	(19)
48. 心脏为什么能日夜不停地跳动？	(19)
49. 心脏跳动时为什么会发出声音？	(20)
50. 动脉血和静脉血有什么区别？	(20)

51. 脉搏是怎样产生的？	(20)
52. 血压是怎么回事？	(21)
53. 青年人血压偏高、偏低说明了什么？	(21)
54. 尿液是怎样产生的？	(22)
55. 人每天排出多少尿液？	(22)
56. 尿中的白色沉渣物是什么？	(22)
57. 尿液颜色的深浅意味着什么？	(23)
58. 人类高级神经活动有什么特点？	(23)
59. 为什么说大脑是人体的最高司令部？	(24)
60. 人的脑子究竟能用多久？	(24)
61. 为什么多数人习惯用右手？	(25)
62. 人的智力为什么不一样？	(25)
63. 为什么人的记忆有好有差？	(25)
64. 植物人是怎样回事？	(26)
65. 人为什么会有单、双眼皮？	(26)
66. 眼皮跳是怎么回事？	(27)
67. 眉毛有什么作用？	(27)
68. 眼睛为什么能看见东西？	(27)
69. 为什么说眼睛是“心灵的窗户”？	(28)
70. 眼睛是怎样感知颜色的？	(28)
71. 刚从亮处进入暗处为什么看不见物体？	(28)
72. 刚从暗处到亮处为什么睁不开眼？	(29)
73. 近视是怎么发生的？	(29)
74. 什么叫色盲？	(29)
75. 什么叫色弱？	(30)
76. 泪水有什么作用？	(30)
77. 耳朵是怎样听见声音的？	(31)
78. 为什么听自己的录音总觉得不太像？	(31)
79. 为什么听觉和视觉都有立体感？	(32)

80. 为什么说耳廓是人体的“活影子”？	(32)
81. 耳屎有什么作用？	(33)
82. 人是怎样控制身体平衡的？	(33)
83. 人体的内分泌系统包括哪些内容？	(33)
84. 激素有什么作用？	(33)
85. 脑垂体的功能是什么？	(34)
86. 大脖子病是怎么回事？	(34)
87. 巨人症和侏儒症是怎么造成的？	(35)
88. 胸腺对人体有什么用？	(35)
89. 胰岛素有什么用处？	(35)
90. 肾上腺的功能是什么？	(36)
91. 前列腺素有什么用处？	(36)
92. 第二性征是什么？	(36)
93. 为什么会出现第二性征？	(37)
94. 男性生殖器官生理特点如何？	(37)
95. 睾丸有什么功能？	(37)
96. 睾丸小会影响生育吗？	(38)
97. 阴囊有什么功能？	(38)
98. 包皮过长和包茎是怎么回事？	(39)
99. 遗精是怎么回事？	(39)
100. 青年人脸上长粉刺是怎么回事？	(40)
101. 青年人该怎样防治粉刺？	(40)
102. 有的男性乳房为什么也发育？	(40)

二、生理现象 (41)

103. “铮铮铁骨”有没有道理？	(41)
104. “狐臭”是怎么回事？	(41)
105. 痒感是怎样形成的？	(42)
106. 老年人皮肤上的皱纹是怎么来的？	(42)

107. 痣是怎么回事? (43)
108. 少白头是怎么回事? (43)
109. “鬼剃头”是怎么回事? (44)
110. 为什么气管一进异物就咳呛? (44)
111. 二十岁的人还会出牙吗? (45)
112. 为什么扁桃体容易发炎? (45)
113. 为什么有的人会出现饭后腹胀、嗝气? (46)
114. 为什么会“打嗝”? (46)
115. 肚子饿了为什么会头晕、心慌? (46)
116. 细嚼慢咽有什么好处? (47)
117. 溃疡病为什么常发生在胃和十二指肠? (47)
118. 为什么阑尾容易发炎? (47)
119. 大便有规律吗? (48)
120. 适量献血会不会影响健康? (48)
121. 蹲久了站起来为什么会头晕眼花? (49)
122. 为什么天冷时鼻尖和外耳壳最先冻红? (49)
123. 人的脸为什么会发红? (49)
124. 记忆力可以移植吗? (50)
125. 为什么经常梳头有益于健康? (50)
126. 为什么不能磕打后脑勺? (50)
127. 人为什么必须睡眠? (50)
128. 失眠是怎样发生的? (51)
129. 人为什么会做梦? (51)
130. 梦游是怎么回事? (52)
131. 落枕是怎么回事? (52)
132. 有些人睡觉刚醒来为什么浑身没劲? (53)
133. 人在紧张时心脏为什么会怦怦地跳? (53)
134. 人会被吓死吗? (53)
135. 精神病与神经病是同一回事吗? (54)

- 136. 男女青春期有什么特点? (54)
- 137. 青少年性心理的主要特点有哪些? (54)
- 138. 青少年性生理和性心理的成熟程度有何差异? (55)
- 139. 青少年在异性面前为什么有羞涩感? (55)
- 140. 如何看待性羞涩感? (55)
- 141. 性道德标准有哪些? (56)

三、生死之间 (56)

- 142. 生男生女的奥秘在哪里? (56)
- 143. 联胎、寄生胎是怎么回事? (57)
- 144. 无脑儿畸形是怎么回事? (57)
- 145. “试管婴儿”的秘密是什么? (57)
- 146. 人的寿命有多长? (58)
- 147. 为什么女性多比男性长寿? (58)
- 148. 为什么人会有高矮胖瘦? (59)
- 149. 人体的左右两侧都是对称的吗? (59)
- 150. 人有哪些终生不变的生命印记? (60)
- 151. “返祖现象”是怎么回事? (60)
- 152. “回光返照”是怎么回事? (60)
- 153. 人体内的奥秘能够观察到吗? (61)

四、计划生育 (61)

- 154. 实行计划生育的重要意义是什么? (61)
- 155. 如何树立正确的婚恋观? (62)
- 156. 过早恋爱有哪些害处? (62)
- 157. 晚婚晚育有哪些好处? (63)
- 158. 哪些疾病的患者不宜或暂缓结婚? (64)
- 159. 为什么近亲不能结婚? (65)
- 160. 为什么婚前性行为有害无益? (65)

161. 为什么要进行婚前检查?	(66)
162. 生育的最佳年龄是多少岁?	(66)
163. 避孕的原理有哪些?	(67)
164. 避孕的方法有哪几种? 怎样选择?	(67)

卫 生 常 识

一、个人卫生	(69)
--------------	------

165. 个人卫生包括哪些内容?	(69)
166. 为什么要经常晒被褥?	(69)
167. 新内衣为什么要先洗后穿?	(69)
168. 为什么不宜穿腈纶内衣?	(70)
169. 人体污染有哪些?	(70)
170. 为什么毛巾不能混用?	(71)
171. 你会使用手帕吗?	(71)
172. 戴口罩应注意什么?	(71)
173. 为什么不能随地吐痰?	(72)
174. 一口痰能带多少细菌?	(72)
175. 为什么不要随地大小便?	(72)
176. 大便时看书报有什么坏处?	(73)
177. 手的污染知多少?	(73)
178. 你会洗手吗?	(74)
179. 口腔里有多少细菌?	(74)
180. 你会刷牙吗?	(75)
181. 牙刷用多久换一把?	(75)
182. 为什么会有口臭?	(75)
183. 有口臭怎么办?	(75)

184. 刷牙对人体有害吗？	(76)
185. 怎样洗脸好？	(76)
186. 冷水洗脸对人体有什么好处？	(77)
187. 洗澡应注意什么？	(77)
188. 为什么不能用洗衣粉洗头？	(77)
189. 为什么在澡堂不宜久留？	(78)
190. 淋浴有什么特殊功效？	(78)
191. 阳光浴对人体有害吗？	(78)
192. 洗脚有什么学问？	(79)
193. 脚臭怎么办？	(79)
194. 为什么不要经常挖鼻孔？	(80)
195. 拔胡子的习惯好不好？	(80)
196. 为什么不要经常掏耳朵？	(81)
197. 蒙头睡觉好不好？	(81)
198. 躺着看书有什么坏处？	(81)
199. 为什么吃饭时不要说话？	(82)
200. 吸烟的害处知多少？	(82)
201. 为什么吸烟能引起胃病？	(83)

二、饮水卫生 (83)

202. 为什么说水是生命的摇篮？	(83)
203. 人每天需要多少水？	(84)
204. 你会选择饮用水源吗？	(84)
205. 水源污染的常见原因有哪些？	(85)
206. 水源污染能引起哪些疾病？	(85)
207. 怎样使浑水变清？	(85)
208. 漂白粉为什么能消毒饮用水？	(86)
209. 消毒水中的氯味对人体有害吗？	(86)
210. 如何使用饮水消毒片？	(87)

211. 为什么自来水不可以直接饮用 (88)
212. 你了解哪七种有异味的水不能饮用吗? (88)
213. 海水能不能洗衣服? (88)
214. 海水可以喝吗? (89)
215. 你知道哪五种开水不能喝吗? (90)
216. 为什么反复煮的开水不宜喝? (90)
217. 怎样烧开水好? (90)
218. 坚持喝白开水有益健康吗? (90)
219. 水垢对人体有何危害? (91)
220. 用车船装运自来水时应采取哪些防护措施? (91)

三、营养与食品卫生 (92)

221. 人体需要的营养素有哪些? (92)
222. 为什么说蛋白质是生命的物质基础? (92)
223. 哪类食物含蛋白质高? (92)
224. 蛋白质吃的越多越好吗? (93)
225. 脂肪的生理功能有哪些? (93)
226. 为什么说碳水化合物是人体的能源? (93)
227. 什么是微量元素? (94)
228. 微量元素与健康有什么关系? (94)
229. 为什么说维生素是生命的生物催化剂? (95)
230. 维生素有多少种? (95)
231. 为什么人体会缺乏维生素? (95)
232. 你知道自己缺乏哪种维生素吗? (96)
233. 维生素吃的越多越好吗? (96)
234. 无机盐与健康有什么关系? (97)
235. 身体为什么离不开盐? (97)
236. 你知道第七营养素吗? (98)
237. 你了解中国现代膳食指南吗? (98)

238. 保持食物营养的方法有哪些？	(98)
239. 你了解新型餐饮模式吗？	(99)
240. 肉类有什么营养价值？	(99)
241. 蛋类有哪些营养价值？	(100)
242. 鱼类有哪些营养价值	(100)
243. 蔬菜水果有什么营养价值？	(101)
244. 谷类有什么营养价值？	(101)
245. 为什么说吃精米精面影响健康？	(101)
246. 为什么大米不宜反复淘洗？	(102)
247. 蔬菜加工烹调时应注意什么？	(102)
248. 安全制备食品须知有几条？	(102)
249. 什么是绿色食品？	(102)
250. 污染食品的三大致癌物质是什么？	(103)
251. 某些食品的漂亮颜色是怎么来的？	(104)
252. 引起食品腐败变质的条件有哪些？	(104)
253. 为什么生、熟食品要分开？	(104)
254. 怎样注意切菜板的卫生？	(105)
255. 一日三餐哪顿重要？	(105)
256. 为什么不能用洗衣粉洗餐具？	(106)
257. 你了解各类食品的保质期吗？	(106)
258. 你知道进餐有哪十忌吗？	(107)
259. 粮食的主要卫生问题有哪些？	(107)
260. 你会选购粮食吗？	(107)
261. 大米霉变的早期征兆有哪些？	(108)
262. 豆浆为什么一定要煮透？	(108)
263. 盛夏为什么喝绿豆汤好？	(108)
264. 怎样存放食油？	(109)
265. 为什么发酸败味的油不能吃？	(109)
266. 反复使用回锅油好不好？	(109)

267. 为什么不能吃发霉的食品？	(110)
268. 什么是辐照食品？	(110)
269. 目前辐照食品一般应用在哪几个方面？	(111)
270. 食用微波杀菌的食品有害健康吗？	(111)
271. 战时军用食品有何卫生要求？	(111)
272. 怎样鉴定肉的新鲜度？	(111)
273. 什么是“米猪肉”？ 怎样处理？	(112)
274. 病死、毒死的畜禽肉为什么不能吃？	(113)
275. “疯狗肉”能不能吃？	(114)
276. 冻肉怎样解冻好？	(114)
277. 香肠的种类有哪些？	(115)
278. 怎样鉴别香肠的好坏？	(115)
279. 食用动物肝脏应注意哪些问题？	(116)
280. 怎样鉴别鱼的新鲜度？	(116)
281. 怎样鉴别冻鱼的质量？	(117)
282. 怎样除去水产品的腥味？	(118)
283. 鱼病会不会传染给人？	(118)
284. 为什么多吃鱼可防冠心病？	(119)
285. 为什么鱼肉比畜肉易坏？	(119)
286. 有毒鱼类有哪些？	(121)
287. 河豚鱼为什么吃不得？	(122)
288. 海产品易引起什么食物中毒？	(123)
289. 为什么死后的河蟹不能吃？	(123)
290. 怎样选购鸡蛋？	(124)
291. 鲜蛋有哪十怕？	(125)
292. 禽蛋中的细菌是从哪儿来的？	(126)
293. 生吃鸡蛋好不好？	(127)
294. 臭鸡蛋充分加热能吃吗？	(127)
295. 怎样烹制的鸡蛋易消化？	(127)

296. 炒鸡蛋为什么不宜放味精？	(128)
297. 怎样挑选皮蛋？	(128)
298. 为什么夏天应少吃皮蛋？	(129)
299. 正常的牛乳有哪些特点？	(129)
300. 为什么说牛奶有降低胆固醇的作用？	(130)
301. 为什么早晨空腹喝牛奶不好？	(130)
302. 为什么牛奶不宜久煮？	(131)
303. 奶粉的常见品种有哪些？	(131)
304. 你会鉴别塑料袋是否有毒吗？	(132)
305. 为何不宜用铝锅久装饭菜？	(133)
306. 怎样注意食品包装用纸的卫生？	(133)
307. 使用不锈钢炊（食）具应注意什么问题？	(134)
308. 为什么不要用塑料壶长期装油盛酒？	(134)
309. 酱油、醋有哪些卫生标准？	(135)
310. 用什么方法保存酱油好？	(135)
311. 酱油生膜后能不能吃？	(135)
312. 味精吃的太多对人体有害吗？	(136)
313. 你知道盐有何妙用吗？	(136)
314. 生吃瓜果应注意什么？	(136)
315. 大量食用鲜荔枝有何害处？	(137)
316. 为什么不宜多吃柿子？	(137)
317. 病人吃水果有何讲究？	(138)
318. 为什么吃霉变的甘蔗会中毒？	(139)
319. 用洗洁精洗水果吃后会影响健康？	(139)
320. 吃凉拌菜应注意什么？	(139)
321. 为什么吃鲜黄花菜会中毒？	(140)
322. 为什么称大蒜为蔬菜中的抗生素？	(140)
323. 发芽的土豆怎样吃？	(140)
324. 为什么吃四季豆会引起中毒？	(140)