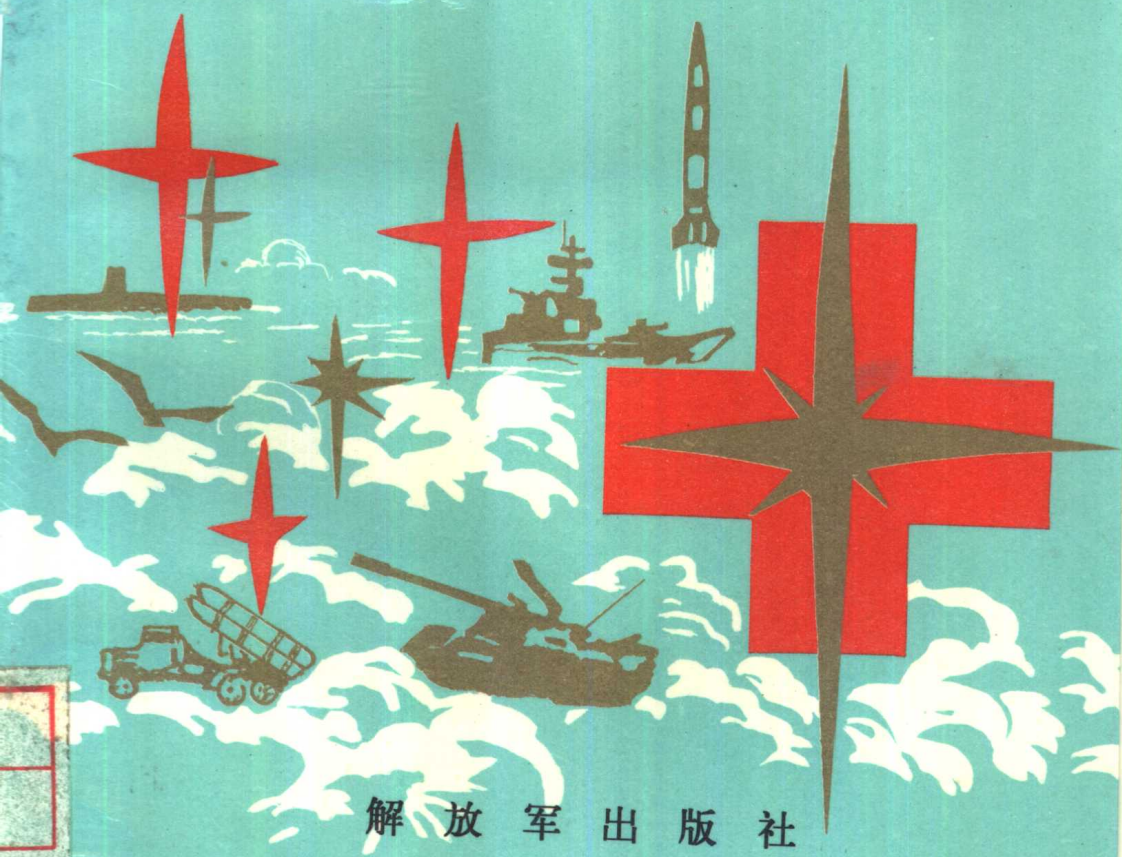


军队健康教育学

主 编 吴晓春 张英志
副主编 周家法 张广银



解 放 军 出 版 社

军队健康教育学

主 编 吴晓春 张英志

副主编 周家法 张广银



解 放 军 出 版 社

• 北京 •

(京) 新登字117 号

图书在版编目 (CIP) 数据

军队健康教育学/吴晓春, 张英志主编。—北京: 解放军出版社, 1994. 4

ISBN 7-5065-2328-0

I. 军… II. ①吴…②张… III. 军队-健康教育 IV. E
0—05

书 名: 军队健康教育学

编著者: 吴晓春 张英志等

出版者: 解放军出版社

[北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035]

排版者: 泰能照排中心

印刷者: 隆昌印刷厂

发行者: 解放军出版社发行部

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 14. 125

字 数: 368 千

版 次: 1994 年 4 月第 1 版

印 次: 1996 年 10 月 (北京) 第 2 次印刷

印 数: 20000—28000

书 号: ISBN 7-5065-2328-0/G · 48

定 价: 15. 00 元

(如有印装差错, 请与本社调换)

内 容 提 要

《军队健康教育学》是全军院校健康教育统编教材。系统地论述了军队健康教育的基本概念、基本知识、基本理论，具体分析了军人心理卫生、行为卫生、学习卫生、训练卫生、勤务卫生、环境卫生、饮水饮食卫生、传染病预防、特殊职业人员卫生保健、高新技术武器损伤卫生防护和军队卫生管理法规，具有知识的系统性、可读性和实用性。

主 审	汪启明			
副主审	李焕三	杨耀庭		
主 编	吴晓春	张英志		
副主编	周家法	张广银		
撰稿人	(按姓氏笔画)			
	邓洪云	兰 铭	龙石明	成顺成
	杨建勇	张英志	张广银	吴晓春
	周家法	金 笛	高光煌	薛永库
	霍汉娜			

前 言

“健康教育”是当前军队院校正在开设的一门新课程。总参谋部、总政治部、总后勤部联合颁发的《军队健康教育方案》中指出：“军队院校要将预防保健卫生知识作为培养合格学员的重要内容，列入院校教育大纲，根据学员特点，结合专业要求，开展系统健康教育，使学员掌握文明、健康、科学的卫生保健知识和管理部队卫生的能力”。这就清楚表明了这门课程在军队院校教学中的地位 and 作用。

编写《军队健康教育学》，是总参军训部、总后卫生部赋予的任务，是全军院校健康教育统编教材。编写过程中，我们在指导思想，坚持以全军卫生工作方针政策为指导，以总部颁布的《军队健康教育方案》和《军队院校健康教育教学大纲》为依据，认真贯彻军委新时期军事战略方针，运用马列主义、毛泽东思想的立场、观点和方法，力求对军队健康教育的基本范畴、基本理论、基本知识进行全面论述和分析；对我军半个多世纪以来的健康教育工作进行理论概括和总结；对新时期军队健康教育规律与特点进行研究和探讨；对我军卫生工作一系列制度、法规进行通俗的说明和解释；对军人在各种条件下的健康行为养成进行科学规范和系统阐述，使教材尽可能突出我军的特色和具有较强的时代感。在教材框架上，我们力图建立一个初步合理的教科书体系。全书共安排了四个方面的内容：第一部分健康教育概述，介绍了健康教育的基本概念和基本知识，阐明了军队健康教育的重要意义和方法。第二部分人体结构与机能的知识介绍，为进行健康教育奠定必要的医学知识基础。第三部分依次论述军人心理卫生、行为卫生、学习卫生、训练卫生、勤务卫生、环境卫生、饮水饮食卫生、传染病预防、特殊职业人员卫生和高新技术武器损伤的防护等内容。第四部分军队卫生管理法规，阐述了我军卫生工作的

方针、政策、管理制度以及基层干部卫生管理职责。我们立足于部队卫生工作的实际需要,取材于官兵健康行为养成的常见问题,内容涉及到军人生活的方方面面,覆盖军队建设的各个领域和各个专业,努力使教材具有知识的系统性和丰富性。在写作方法上,我们坚持融知识介绍、理论分析、政策阐述和行为规范于一体,既借鉴古今中外健康教育思想,又注重吸收我军卫生工作研究的最新成果,并努力跟踪部队卫生工作改革的步伐,分析新形势,研究新情况,解决新问题,创造新方法,使之富于实践的可操作性。同时,我们还深入部队、院校、研究单位进行调查研究,经过本科、大专、中专三个层次 11 个学员队教学实践的检验,广泛听取了各级领导、各界人士和专家、学者的意见,是集体创造的产物。令人欣慰的是,1993 年 7 月,总参军训部和总后卫生部组织专家评审组对本书给予了高度评价,认为“是一部理论性和实践性较强的军队健康教育理论著作,具有较高的可读性和实用性。既可以作为军队院校健康教育的教材和官兵自学的读本,又可以作为部队健康教育的辅导材料,还可以作为从事健康教育研究和管理人员的参考书籍”。

军队健康教育学是一门新兴学科。建立军队健康教育的科学体系是一个长期的过程,我们只是做初步的尝试和努力。由于缺少经验和可资借鉴的材料,再加上我们水平有限,以至书稿付印时仍有许多不尽如人意的地方。无论是内容体系、理论观点、文字表述上的缺点,都是在所难免的。热忱欢迎广大读者提出批评和改进意见,我们将在再版时认真进行修改,为建设具有我军特色的健康教育课程体系而共同努力。

编著者

1994 年 3 月 20 日于长沙

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 健康教育的基本概念	(1)
一、健康	(1)
二、健康教育	(4)
三、健康教育学	(8)
第二节 健康教育的历史发展	(9)
一、国外健康教育的发展	(9)
二、当代中国健康教育的兴起	(10)
三、健康教育的主要组织	(12)
四、健康教育面临的挑战	(14)
第三节 军队健康教育的必要性	(16)
一、军队健康教育的内容	(16)
二、军队健康教育的意义	(17)
三、军队健康教育的方法	(20)
第二章 人体结构与机能	(23)
第一节 概述	(23)
一、常用人体方位术语	(23)
二、细胞与组织	(24)
三、器官与系统	(27)
第二节 运动系统	(27)
一、骨的形态和功能	(27)
二、骨连接	(29)
三、肌肉	(32)
第三节 循环系统	(34)
一、血液循环的组成和生理功能	(34)

二、血液	(37)
三、淋巴系统的组成和生理功能	(39)
第四节 呼吸系统	(39)
一、呼吸系统的组成及功能	(39)
二、气体的交换和运输	(41)
第五节 消化系统	(42)
一、消化系统的组成及功能	(42)
二、消化腺及其生理功能	(44)
第六节 泌尿生殖系统	(45)
一、泌尿器	(45)
二、尿的形成和排泄	(46)
三、生殖器	(46)
第七节 神经系统	(48)
一、神经系统的组成	(48)
二、神经系统的感觉功能	(49)
三、神经系统的躯体运动	(50)
第八节 内分泌系统	(50)
一、甲状腺	(51)
二、甲状旁腺	(52)
三、脑垂体	(52)
四、胰岛	(52)
五、肾上腺	(53)
第九节 皮肤和感官	(53)
一、皮肤	(54)
二、耳	(55)
三、眼	(56)
第三章 心理卫生	(59)
第一节 概述	(59)
一、心理卫生的涵义	(59)

二、心理卫生的任务	(60)
三、心理卫生的意义	(61)
第二节 青年军人身心特征	(63)
一、青年军人的生理特征	(63)
二、青年军人的心理特征	(65)
第三节 心理健康	(67)
一、智力正常	(67)
二、情绪稳定愉快	(68)
三、意志健全顽强	(68)
四、行为协调统一	(68)
五、人际关系良好	(68)
六、行为反应适度	(69)
七、有良好的军人姿态和军人品质	(69)
第四节 心理异常	(69)
一、变态心理	(69)
二、神经官能症	(71)
三、战斗应激异常反应	(72)
四、精神分裂症	(74)
第五节 心理治疗	(75)
一、心理咨询	(75)
二、自我调节	(76)
三、精神药物的合理应用	(77)
第六节 青年军人的心理卫生教育	(77)
一、树立正确的世界观和人生观	(78)
二、培养正确态度和健康情绪	(78)
三、善于控制自己的气质特点, 养成良好性格	(79)
四、进行科学而健康的性教育	(80)
第四章 行为卫生	(82)
第一节 概述	(82)

一、行为与健康	(82)
二、健康行为概念与养成	(83)
三、成瘾行为	(84)
四、行为转变方法	(86)
第二节 个人卫生	(90)
一、个人卫生的意义	(90)
二、个人卫生的内容	(90)
三、个人卫生习惯养成	(91)
第三节 群体行为卫生	(92)
一、群体的含义	(92)
二、群体卫生特点	(92)
三、群体行为卫生内容	(93)
四、群体行为卫生要求	(94)
第四节 戒烟	(96)
一、烟草成分及毒性	(97)
二、吸烟的危害	(98)
三、戒烟	(101)
第五节 严禁酗酒	(103)
一、酒的成分	(103)
二、酗酒的危害	(103)
三、饮酒卫生	(106)
四、严禁酗酒的措施	(108)
第五章 学习卫生	(109)
第一节 用脑卫生	(109)
一、合理编排课程表	(109)
二、重视课间休息	(110)
三、科学安排自习	(110)
四、保证充足睡眠	(111)
五、掌握科学用脑方法	(111)

第二节 阅读卫生·····	(113)
一、注意用眼卫生·····	(113)
二、保持正确的阅读体位和姿势·····	(114)
三、保证充足的光线和合理的照明角度·····	(114)
四、课外读物的选择和卫生·····	(115)
第三节 书写卫生·····	(115)
一、掌握正确的握笔方法·····	(115)
二、保持正确的书写姿势·····	(115)
三、注意选笔和用纸卫生·····	(116)
四、保持合理的桌椅高度·····	(116)
五、注意书写的照明角度·····	(116)
第四节 考试卫生·····	(117)
一、考试前要坚持有规律的生活·····	(117)
二、适当参加体力劳动和文化活动·····	(117)
三、注意适当补充营养·····	(117)
四、掌握正确的复习方法·····	(118)
五、正确对待考试·····	(118)
第六章 训练卫生 ·····	(119)
第一节 概述·····	(119)
一、运动生理学基础·····	(119)
二、训练卫生原则·····	(123)
三、训练状态卫生评估·····	(124)
第二节 训练中常见疾病与损伤处理·····	(130)
一、训练中常见疾病 ·····	(130)
二、训练损伤·····	(133)
第三节 体育训练卫生·····	(135)
一、跑步·····	(135)
二、球类·····	(136)
三、器械体操·····	(137)

四、射击·····	(138)
五、投弹·····	(139)
六、通过障碍,武装越野·····	(140)
第四节 游泳泅渡训练卫生·····	(141)
一、游泳训练生理特点·····	(141)
二、游泳训练场地卫生条件·····	(142)
三、游泳泅渡卫生指导·····	(143)
四、游泳泅渡中常见病现场处理·····	(144)
第五节 演练训练卫生·····	(147)
一、行军卫生·····	(147)
二、演练中的饮水、饮食卫生·····	(156)
三、演练中的居住卫生·····	(159)
第六节 专业训练卫生·····	(160)
一、陆军专业训练卫生·····	(161)
二、舰艇训练卫生·····	(171)
三、飞行训练卫生·····	(175)
四、战略导弹部队专业训练卫生·····	(180)
第七章 勤务卫生 ·····	(184)
第一节 施工卫生·····	(184)
一、施工安全要求·····	(184)
二、工地卫生管理·····	(188)
三、施工劳动保护·····	(189)
第二节 农副业生产劳动卫生·····	(190)
一、农业生产劳动卫生·····	(190)
二、养殖业生产劳动卫生·····	(193)
第三节 抢险救灾卫生·····	(195)
一、抗震救灾的卫生保健·····	(195)
二、抗洪救灾的卫生保健·····	(196)
三、扑灭火灾的卫生保健·····	(197)

第四节 战伤自救互救·····	(198)
一、自救互救训练意义·····	(198)
二、自救互救训练程序·····	(198)
三、自救互救的具体内容·····	(200)
第五节 意外伤病的救治·····	(220)
一、休克·····	(220)
二、虚脱·····	(221)
三、触电和雷击·····	(222)
四、毒蛇咬伤·····	(223)
五、蚂蟥咬伤·····	(225)
六、毒蜂刺伤·····	(227)
第八章 环境卫生 ·····	(229)
第一节 环境与健康·····	(229)
一、环境的概念·····	(229)
二、人与环境的关系·····	(230)
三、军人在保护和改造自然环境中的作用·····	(234)
第二节 营院卫生·····	(235)
一、营院卫生管理·····	(235)
二、营院绿化·····	(236)
三、营舍的通风、采光和调温·····	(237)
四、粪污处理·····	(242)
第三节 “四害”防治·····	(245)
一、灭蝇·····	(245)
二、灭蚊·····	(248)
三、灭臭虫·····	(251)
四、灭鼠·····	(253)
五、灭蟑螂·····	(257)
第四节 特殊环境卫生·····	(258)
一、热区气候卫生·····	(258)

二、寒区气候卫生	(263)
三、高原气候卫生	(270)
四、沙漠气候卫生	(274)
五、海洋气候卫生	(278)
第九章 饮水、饮食卫生	(281)
第一节 饮水卫生	(281)
一、水与健康	(281)
二、水源卫生管理	(282)
三、饮用水的卫生要求	(285)
四、水质改善	(286)
第二节 饮食卫生	(292)
一、合理营养	(292)
二、食品卫生要求	(294)
三、食物中毒的预防	(299)
第三节 炊管人员、厨房、食堂的卫生管理	(302)
一、炊管人员卫生管理与要求	(302)
二、厨房、食堂的卫生管理与要求	(303)
第十章 传染病的预防与管理	(305)
第一节 概述	(305)
一、病原体的种类和形态	(305)
二、传染与免疫	(307)
三、传染病流行环节与影响因素	(310)
四、传染病的预防原则	(312)
第二节 常见传染病预防	(314)
一、细菌性痢疾	(314)
二、病毒性肝炎	(318)
三、伤寒、副伤寒	(322)
四、霍乱	(324)
五、流行性感冒	(326)

六、肺结核·····	(329)
七、皮肤病·····	(331)
第三节 性传播性疾病·····	(333)
一、概述·····	(333)
二、种类·····	(336)
三、主要性病防治知识的介绍·····	(336)
第四节 地方病防治·····	(342)
一、概述·····	(342)
二、疟疾·····	(343)
三、流行性出血热·····	(345)
四、钩端螺旋体病·····	(347)
五、血吸虫病·····	(349)
六、登革热·····	(351)
第十一章 特殊职业人员卫生保健 ·····	(353)
第一节 海上作业人员卫生·····	(353)
一、一般舰艇人员卫生·····	(353)
二、潜水作业人员卫生·····	(354)
三、海上作业人员常见病·····	(355)
第二节 飞行人员卫生·····	(358)
一、飞行人员的日常生活卫生·····	(358)
二、飞行人员的体育锻炼·····	(359)
三、常见航空性疾病预防·····	(361)
第三节 微波作业人员卫生 ·····	(363)
一、微波的基本概念·····	(363)
二、微波对人体的影响 ·····	(363)
三、微波作业人员的保健措施·····	(364)
第四节 放射性作业人员卫生·····	(365)
一、基本概念·····	(365)
二、电离辐射对人体的影响·····	(365)

三、放射性作业人员卫生防护措施·····	(366)
第五节 坑道作业人员卫生·····	(369)
一、防有害气体·····	(369)
二、防粉尘、防矽肺·····	(371)
三、防外伤·····	(372)
四、进驻坑道卫生·····	(372)
第十二章 高新技术武器损伤卫生防护 ·····	(374)
第一节 概述·····	(374)
一、高新技术武器概念·····	(374)
二、高新技术武器的特点·····	(375)
三、高新技术武器是可以防护的·····	(375)
第二节 激光武器伤卫生防护·····	(376)
一、基本知识·····	(376)
二、激光在军事上的应用·····	(378)
三、激光武器·····	(379)
四、激光武器伤·····	(381)
五、激光武器伤救治·····	(388)
六、激光安全防护·····	(390)
第三节 微波武器伤卫生防护·····	(394)
一、一般情况·····	(394)
二、微波损伤机理·····	(395)
三、微波损伤症状·····	(396)
四、微波损伤影响因素·····	(397)
五、微波安全防护·····	(398)
第四节 中子弹的防护·····	(399)
一、中子弹的原理及结构·····	(399)
二、中子弹的特性·····	(401)
三、中子弹杀伤破坏效应·····	(403)
四、中子弹的防护·····	(404)