



基层部队卫生防病常识丛书

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

于云辉 徐承金 王猷金 主编



黄河出版社

基层部队卫生防病常识丛书

卫 生 与 健 康

WEI SHENG YU JIAN KANG

于云辉 徐承金 王猷金 主编

黄河出版社

责任编辑◎林志军 封面设计◎于云辉

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生与健康 / 于云辉, 徐承金, 王猷金主编. — 济南:
黄河出版社, 2007. 10
(基层部队卫生防病常识丛书)
ISBN 978-7-80152-867-4

I. 卫… II. ①于…②徐…③王… III. 卫生管理 IV. R19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第162072号

书名 基层部队卫生防病常识丛书
卫生与健康
主编 于云辉 徐承金 王猷金
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路21号 250002)
印刷 山东信诚印务有限责任公司
规格 787×1092(毫米) 1/16
9.125印张 147千字
版次 2007年10月第1版
印次 2007年10月第1次印刷
印数 1-3000册
书号 ISBN 978-7-80152-867-4/R·041
定价 89.00元 (全四册)

在建军80周年之际，谨将此
书献给长期战斗在基层部队第一
线的广大官兵，祝您们工作顺
利，身心健康，为部队全面建设
做出更大贡献！



主 审：王清刚 刘凯军 黄尉初

编委会主任：徐承金

主 编：于云辉 徐承金 王猷金

副主编：李 萍

编 委：(以姓氏笔画为序)

王 岩	王 勤	王志强	井彦华	车吉泊
付兴伦	乔正福	刘 莹	刘 琳	刘书龙
刘元东	刘敬苍	吕 媛	孙华斌	孙振宝
张 娜	张 鑫	张新国	李 瑜	李金生
杨 杰	杨筱筠	苏静静	陈 琪	周光智
罗耀钦	段明华	赵书友	赵艳青	党 勃
唐木涛	唐功臣	展长德	贾恩礼	戚金荣
盖旭红	黄炳亮	穆少杨		

本册审校：孙自勤

封面摄影：陶 伟 张宝宗

序

进入新世纪以来，党中央把提高全民族健康素质作为全面建设小康社会的奋斗目标之一。促进全民健康，提高广大人民群众文明素养和健康水平，对于构建社会主义和谐社会，实现经济社会全面、协调、可持续发展具有重大的战略意义。军队是社会的重要组成部分，是一个特殊的群体，肩负着保卫祖国、建设祖国的双重任务，维护和促进官兵健康，既是增强部队凝聚力和部队战斗力的重要内容，也是党中央、中央军委赋予我们的一项光荣而又艰巨的任务。

近几年来，军区部队卫生防病工作在军区党委、首长的正确领导下，在各级卫生部门的具体参与指导下，结合部队实际，立足现有条件，通过上好卫生课，利用广播、电视、板报、橱窗、多媒体教学等多种形式，广泛开展健康宣传，普及卫生防病知识，对促进官兵文明卫生行为养成，保证部队完成各项战备训练任务，发挥了积极的作用。当前，随着社会的进步和军队建设事业的发展，以及军事斗争准备步伐的加快，给部队卫生防病工作提出了新的更高的要求。编写这套《基层部队卫生防病常识丛书》，既适应了形势的需要，又满足了广大官兵对健康知识的渴求，是军区部队新形势下开展卫生防病知识宣传教育的一项基础性工程。

这套《基层部队卫生防病常识丛书》，以基层部队官兵为主要服务对象，从基层部队训练、工作、学习和生活需要出

发，系统地阐述了促进广大官兵身心健康的各种措施与方法，内容丰富，通俗易懂，贴近部队，科学适用。全套丛书包括：《训练与健康》、《疾病与健康》、《卫生与健康》、《心理与健康》。愿该丛书的出版能为增强广大官兵的健康意识，维护和提高部队战斗力贡献一份力量，成为官兵的良师益友。

济南军区副司令员

叶吾群

二〇〇七年八月一日

目 录

一、个人卫生

个人卫生的意义·····	1
个人卫生的内容·····	1
学习卫生·····	3
学习特点·····	3
用脑卫生·····	3
阅读书写卫生·····	6

二、与健康相关的行为

行为的概念和特点·····	9
健康行为的建立·····	10
不良行为与疾病的发生·····	12
烟草中的有害成分·····	16
烟草对健康的影响·····	19
吸烟对人体各系统的危害·····	21
被动吸烟对健康的危害·····	24
戒烟的益处·····	25
饮酒行为的分类及几个概念·····	27
饮酒行为的分类·····	27
几个相关概念·····	28
酒的成分、分类及酒精的代谢·····	29
酒的成分·····	29
酒的分类·····	31

酒精的代谢及影响因素	32
饮酒致病的发生机制	35
酒精对各系统的作用	35
过度饮酒对健康的危害	38
过度饮酒对社会的危害	39
毒品的概念及分类	43
毒品的概念	43
毒品的国际分类	44
吸毒的原因	45
毒品的成瘾性	46
吸毒的心理因素	47
吸毒的社会因素	48
吸毒的危害	49
吸毒对国家和社会的危害	49
吸毒对家庭的危害	50
吸毒对机体的损害	50

三、环境卫生

环境与健康	53
环境对健康的影响	53
军人在环保中的积极作用	54
营区卫生	55
营区卫生管理的基本内容	55
营区卫生管理的基本要求	57
营区选择与配置的卫生要求	58
野营厕所和粪便处理的卫生要求	59
野营垃圾处理的卫生要求	60
“四害”防治	60
部队禽流感消毒措施	63

四、空气卫生

大气的结构与组成特点	70
大气的结构	70
大气的组成	70
与机体有关的几种常见气体及其特点	71
空气污染的类型与典型污染物	72
污染类型	72
典型空气污染物	75
空气净化	79

五、阵地卫生

进驻坑道人员的卫生防护	82
坑道照明卫生	82
坑道防潮卫生	84
居住坑道空气污染卫生防护	85
坑道内的饮食	86
坑道内的粪便处理	87

六、饮水卫生

水与疾病的关系	90
水的卫生学意义	90
水的流行病学意义	91
水中病原微生物引起的疾病	92
水中病毒引起的疾病	94
水中寄生虫引起的疾病	95
水中化学污染物质引起的疾病	95
饮水、饮食卫生制度	97
饮水卫生制度	97
饮食卫生制度	97
平战时饮用水的卫生要求	98

平时营区给水的卫生标准	98
战时饮用水卫生标准	98
饮水洁治	99
水的洁治	99
饮水消毒	100
氯消毒	101
个人饮水消毒	102
特殊水质处理	103
除铁除锰	103
除氟	104
硬水软化	105
淡化	105
核、化、生武器污染水的处理	106
饮水与健康	107
四类人群饮水勿过量	107
烧开水里有学问	108
五种不宜饮用的开水	109
饮水的6大好处	109
喝茶喝水的误区	109
纯净水对人体细胞来说是异物	111
清晨饮水有利健康	112
水是最好的抗衰老	113
破解喝水疑云	114
饮水与结石	115
七、特勤人员卫生	
特种兵军事作业卫生任务	117
炮兵部队作业卫生	117
坦克部队作业卫生	118

雷达兵作业卫生.....	119
电子对抗作业卫生.....	120
通信兵作业卫生.....	121
防化兵作业卫生.....	122

八、执行特殊任务卫生

抢险救灾卫生.....	124
卫生总要求.....	124
抗震救灾卫生.....	126
抗洪救灾卫生.....	127
灭火救灾卫生.....	128
施工卫生.....	129
安全要求.....	130
卫生要求.....	131
劳动保护.....	132

一、个人卫生

个人卫生的意义

日常生活的衣、食、住、行、劳动与休息等，都涉及卫生内容。个人卫生是集体卫生的基础，因为一切卫生措施，都要依靠广大官兵自觉的行动，如果官兵缺乏卫生知识，没有讲卫生的习惯，即使有很好的卫生设备和各种卫生制度，也难发挥作用。重视个人卫生，其目的不仅仅是为了保护个人的健康，更重要的是保护集体的健康，提高部队战斗力。因此，讲究个人卫生，对于维护和提高部队战斗力，加强军队革命化、正规化、现代化建设具有重要意义。

个人卫生的内容

军人应该严格遵守条令、条例，增强卫生意识，促进健康行为养成，纠正不良卫生习惯，增进身心健康，提高适应战争环境的应变能力。我军《军队卫生防疫工作规则》对军人的个人卫生也提出了相应的具体要求。

1、健康行为和卫生习惯

(1)经常保持身体、皮肤、指甲、毛发、衣物、被褥的清洁以及居住环境 and 日常用具的卫生。

(2)劳动时保持适宜体位，避免某部位的持续紧张，劳动结束后注意休息，保证睡眠。



(3)合理安排业余生活，经常参加文体活动，饭前饭后半小时内运动量应适宜。

(4)不酗酒，不吸烟，注意饮食卫生，避免暴饮暴食，根据气候变化，适时增减衣着和被褥。

(5)有病及时就诊，服从治疗。

2、卫生制度

(1)饭前、便后洗手。

(2)不喝生水，不吃不洁净的食物。

(3)不随地吐痰和大小便。不乱扔果皮、纸屑和其他废弃物。

(4)勤洗澡、勤理发、勤洗衣服，经常晒被褥。

(5)按照规定打预防针、服预防药，有病早报告。

3、个人卫生保护

(1)坚持饭后漱口，早晚刷牙；使用符合卫生要求的保健牙刷；采用竖刷法，颊侧、舌侧、上下、左右都应当刷到；牙刷使用后清洗干净，并适时更换。

(2)避免在光线不足和阳光直射处看书、写字或做精细工作；避免躺着看书，临睡前不宜看书；洗脸毛巾应当保持清洁，不得用公共毛巾洗擦眼睛，不得用手揉眼睛。

(3)每晚睡前和行军、劳动后应当用温水洗脚；鞋袜尺寸应当合脚，经常清洗，保持干燥；勤剪脚趾甲，防止趾甲卷边和甲床受损。

(4)勤换洗内裤，野战行军应当穿针织三角裤衩，防止大腿内侧擦伤。经常清洗阴部，保持干燥卫生。



学习卫生

学习特点

学习是军人生涯中一项重要任务，对于军校学员来说，更是一项中心任务。因此注意学习，增强学习效果，提高学习质量，是健康教育的重要任务。无论是部队或院校，都要根据青年军人的身心特征，合理地组织各种学习活动，并对学习中的一系列卫生问题给予高度重视，培养德、智、体、能全面发展的“四有”军人。学习的基本特点是：

1、学习活动的本质是一种脑力活动，它借助于内部言语在头脑中进行的认识活动方式，它包括感知、记忆、思维和想象等。

2、学习是由一系列的实际动作，以合理完善的方式组成的操作活动方式。如写字、绘图、弹琴、打球等，它是由一系列的骨骼肌肉动作来完成的。

用脑卫生

学习活动从本质上看是一种脑力活动。人如果用脑时间过长，脑力过度，就会使学习工作效率降低，出现常见的脑力疲劳现象。其主要表现为头昏脑胀，四肢沉重，无法长时间集中注意力，记忆力减退，不能进行有效的思考与判断。严重时还会出现头胀痛、心悸、胸闷、腹部胀气、食欲下降、恶心，并成为神经衰弱的主要发病原因。因此，注意用脑卫生，预防脑力疲劳要采取以下几种措施。

1、合理编排课程表

实验证明，在一个学习日里，第2、3节课的学习注意力比第1节课集中；在一个学习周里星期二、三的学习气氛比星期一要浓。



形成这一特点的原因是神经细胞与人体的其他组织一样具有“惰性”。这种“惰性”需要一定的时间才能克服，这就是生理学所称的“始动调节”。根据“始动调节”的原理，在编排课程表时，应从容易的课程开始，尔后进入较难的课程，即学习内容的难度应逐渐增加。具体地说，不应将深难的学习内容放在第1节，或把消耗体力较多的课程安排在第四节，否则不利于学习效果提高。

此外，应保持大脑皮质各区域有劳有逸，使之不易疲劳。因此，不同内容的课程轮换，脑力活动和体力活动交替，可以使大脑皮质的不同功能区的兴奋和抑制相交替，从而使人能在较长时间内保持高效率的学习状态。相反，单调的、相同内容、同一性质的脑力或体力劳动时间太长，会造成大脑兴奋性的降低，影响学习效率。课程表的编排只有符合学生生理上的客观规律，才有利于用脑卫生和提高学习效益。

2、适时组织课间操

课间操是消除疲劳，保持学习高效率的重要措施。这种课间户外活动，首先，能呼吸到新鲜的空气和受到阳光的照射，有助于改善脑部的血液循环，消除大脑疲劳。其次，课间户外活动，有利于教室充分的通风换气，保证了下一节课教室内的空气新鲜。

3、科学安排自习

自习是用来复习、预习和完成课外作业的时间，也是培养独立思考能力和自学能力的途径，对于巩固和提高课堂效果有着重要的作用。因此，在自习时间里，总是埋头写字、看书和过量作业是不科学的。必须从自习方法和内容上进行科学的安排，要把自习作为开发智能、提高学习能力的机会使用。

4、保证充足睡眠

睡眠的好坏对大脑的影响作用十分明显。从生理意义上讲，睡



眠的主要作用在于恢复人的精神、体力和大脑细胞的活力。人的思维、记忆等，都是通过大脑皮质来完成的。而大脑皮质神经细胞的发育完善主要是在睡眠中进行的。因此，充足的睡眠时间和足够的睡眠深度不仅有利于大脑神经细胞的发育，促进青年军人思维能力的发展，而且有利于大脑得到充分休息，消除大脑的疲劳，使大脑细胞保持高度活力。为此，睡前要刷牙、洗脸、洗脚、保持口腔、皮肤的清洁，创造良好的睡眠环境，保持室内空气清新，注意睡眠姿势，防止蒙头睡觉，提高睡眠质量，使机体得到充分休息。

5、掌握科学用脑方法

(1)劳逸结合，动静交替，合理用脑。这就要求在日常生活中，应使脑力劳动和体力劳动交替进行；第1信号系统占优势的活动与第2信号系统占优势的活动相互转换；学习和军事操练与休息相互交替。这样就能使神经活动经常保持较高的兴奋性和较强的工作能力，以保证大脑健康，创造优异的学习和训练成绩。

(2)适时变换脑力活动的内容和方法。把文化知识和军事课目学习相互穿插，把文科与理科相穿插，把听课与练习相穿插等，这就使一部分脑细胞兴奋一段时间后转入抑制，而调动处于抑制状态的另一部分脑细胞转入兴奋状态。这样脑细胞活动动静相依，张弛相辅，兴奋与抑制互相调节，既可使前后学习内容互不干扰，又可以更长时间保持充沛的脑力。

(3)及时复习，适时强化所学知识。科学研究表明，人的记忆效能即大脑巩固所获得新知识的效果，与复习和强化有密切关系。及时复习，适时强化，比过一段时间或临考试前的加班强突击效果要好得多。因此掌握正确的学习方法，合理地安排复习，适时强化巩固，在用脑效益上常常会收到“事半功倍”的效果。

(4)开发和利用最佳用脑时间。所谓最佳用脑时间，即脑细胞处于