



基层部队卫生防病常识丛书

疾病与健康

JI BING 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

疾 病 与 健 康

J I B I N G Y U J I A N K A N G

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

疾病与健康 / 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. 疾… II. ①于…②徐…③王… III. 疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第161951号

书名 基层部队卫生防病常识丛书
疾病与健康
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
10.5印张 187千字
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：张劭夫

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，提高人民群众的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、健康

健康的定义和标准.....	1
心理健康的标准.....	4
自我健康监测.....	7
损害我们健康的因素.....	8

二、亚健康

什么是亚健康.....	12
慢性疲劳综合征的定义.....	13
慢性疲劳综合征的主要症状.....	14
慢性疲劳综合征的诊断标准.....	15
慢性疲劳综合征的预防和治疗.....	16
科学认识亚健康.....	17
引起亚健康的原因.....	18
亚健康的危害.....	19
怎样防治亚健康.....	19

三、疾病

疾病的定义.....	22
疾病有哪些种类.....	23
引起疾病的原因.....	24
什么是病因.....	24
与病因相关的一些概念.....	24
病因有哪些.....	26

疾病的发生发展·····	31
为什么会生病·····	32
对待疾病的正确态度·····	36

四、卫生防病常识

春季预防肝炎七大注意·····	39
预防措施·····	39
春季易患的皮肤病·····	40
春天最美 哮喘最烦·····	41
春季防病良药板蓝根·····	42
春季为何多头痛·····	43
春季要小心风疹·····	44
春季如何预防眼病·····	45
初春缘何易发慢性病·····	46
夏季不宜湿着头发入睡·····	47
夏季训练谨防雷击·····	47
该出汗时就出汗·····	48
多汗可能是疾病先兆·····	49
夏天怎样预防痱子·····	49
夏季吃鱼小心组胺中毒·····	50
夏日感冒有特点 防治用药应有别·····	51
夏天当心“凉席病”·····	52
炎炎夏日怎么洗·····	53
洗手要勤·····	53
洗发要揉·····	54
洗澡要快·····	54
洗脚要泡·····	54
洗肛要凉·····	55
入秋谨防花粉过敏·····	55

秋天别让静电伤着你·····	56
秋冬交替时节谨防肠胃受寒·····	57
肠胃怎么会“受寒”·····	57
如何预防肠胃受寒·····	58
肠胃受寒的治疗措施·····	58
秋冬之交防病上身·····	59
防感冒传播·····	59
防呼吸道疾病·····	59
防胃病出现·····	60
防心脑血管疾病·····	60
防“秋燥症”·····	60
感冒防治的误区·····	61
冬春季节防感冒·····	62
防止流感经手传播·····	63
冬天开窗三讲究·····	64
让新战友安然度过严冬·····	64
嘴唇发生干裂怎么办·····	65
严寒怎样防止冻伤·····	65
冬季慢性咽炎的防治·····	66
慢性咽炎的病因及表现·····	66
为何冬季易患慢性咽炎·····	66
慢性咽炎的预防与治疗·····	67
冬季皮肤发痒怎么办·····	68
暖冬时节话健康·····	68
冬季衣物如何存放·····	69
牙周疾病 健康罪魁·····	69
走出洗牙的误区·····	70
定期洗牙有什么好处·····	71

选择牙膏有学问.....	72
“横式刷牙”不可取	73
牙齿松动未必要拔.....	73
走出洗发误区 科学养护秀发.....	74
急性肠道传染病（痢疾）	76
食物中毒.....	77
海滨旅游 慎食海鲜.....	77
食品易过期食用要小心.....	79
食品中的三把“扫帚”	80
膳食纤维——“物理扫帚”	80
抗氧化剂——“化学扫帚”	80
益生菌——“生物扫帚”	81
拌凉菜应注意什么	81
多年烟民易患喉癌.....	82
戒烟戒烟纠正陋习	83
结核病的预防措施.....	84
口腔溃疡可预防.....	86
溃疡性结肠炎患者切莫乱用止血药.....	88
走出溃疡病治疗的误区.....	89
怎样才能根治幽门螺杆菌	89
目前临床上最常使用的药物组合方案.....	90
走出治疗的误区.....	90
幽门螺杆菌是胃癌“帮凶”	91
胆绞痛时为何胸闷心痛.....	92
痔疮你重视了吗.....	93
糖尿病患者怎样自测血糖.....	95
发生率最高的性病.....	96
多种微生物可致病.....	96

忽视的后果严重·····	96
正规治疗可痊愈·····	97
电脑族营养选食指南·····	97
当心“电脑综合症”·····	98
用电脑小心“鼠标手”·····	99
如何防治“鼠标手”·····	100
喝绿茶可防电脑辐射·····	100
了解生理改善睡眠·····	101
睡眠是机体的自我保护·····	101
睡眠周期交替出现·····	101
睡眠结构与年龄有关·····	102
如何评价睡眠质量·····	102
如何改善睡眠质量·····	102
午睡为健康充电·····	103
为啥我总是睡不着·····	105
科学睡眠应当遵循五大规律·····	106
漫话人体三角区·····	107
您配的眼镜合适吗·····	108
怎样选配一副合格的眼镜·····	108
如何简易检测眼镜质量·····	110
认真填写体检表·····	110
体检前您应做好哪些准备·····	112
剃须的讲究·····	113
维生素也不能过量补·····	114
饮水解渴有学问·····	115
不渴也喝水·····	115
口渴勿狂饮·····	116
饮水要择期·····	116

饮水需补盐·····	116
出汗莫食冷饮·····	116
这样的水不能喝·····	117
如何避免被蛇咬·····	117
防制医学昆虫有哪些方法·····	118
怎样才能有效地杀灭成蚊·····	119
被蝎子螫伤后怎样处理·····	120
被蜂螫伤后应如何处理·····	120
怎样才能安全地使用杀虫剂·····	121
补钙可否合用维生素 D·····	121
不必惊慌的人体“怪现象”·····	122
常吃水果为何还缺维 C·····	123
常晒枕头益处多·····	124
吃饭太快易损伤食管·····	125
出汗后勿用冷水冲头·····	125
当心患“电扇病”·····	126
得了腹泻如何用药·····	126
高原鼻出血的原因及预防·····	127
火锅好吃 当心惹病·····	129
甲沟炎是咋回事·····	130
耳朵不宜经常掏·····	130
脚气病该如何治·····	131
节日谨防急性胰腺炎·····	132
营养配餐——请在清晨叫醒你的胃·····	132
冷静应对烫伤烧伤·····	133
连队过冬如何科学保暖·····	134
连队药品储藏“七注意”·····	135
螺肉味美 不可生食·····	136

莫让肥胖危害健康·····	136
肥胖是健康的大敌·····	137
科学减肥“三部曲”·····	138
你知道自己最近的血压吗·····	139
强度训练后放松身体·····	140
青春痘防治法·····	140
神秘的“生理最佳高度”·····	141
走出健康体检的误区·····	142
谁是体检的“重点人群”·····	143
体检报告单告诉我们什么·····	144
为新战友把好“防病关”·····	145
无偿献血，军人应该知道什么·····	147
习惯决定健康·····	149
雪天保护你的双眼·····	150
有效防止皮肤皸裂·····	150
怎样戴口罩效果最好·····	151
怎样预防航空性中耳炎·····	152



一、健康

健康的定义和标准

健康是人类永恒的主题，是人类生存发展的要素，它既属于个人又属于社会。按照《世界卫生组织宪章》人人享有卫生保健的要求，享受健康是一种基本人权，健康是社会发展的组成部分，保证健康是对人类的义务，人人都享有健康的权利。以往人们普遍认为健康就是没有病，有病才是不健康。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康概念不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱，除身体健康外，还需要精神完好。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范以及环境因素的完美。可以说，健康的含义是多元的、广泛的。那么，什么是健康呢？世界卫生组织（WHO）指出健康是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。世界卫生组织的这一定义明确指出健康包括机体、精神和社会适应性三部分内容，即现代健康的“生理—心理—社会”模式，并提出衡量健康的10项标准：

- 1、精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作
- 2、处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔
- 3、善于休息，睡眠良好
- 4、应变能力强，能适应各种环境的变化
- 5、对一般感冒和传染病有一定抵抗力



- 6、体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调
- 7、眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎
- 8、牙齿清洁、无缺损、无疼痛，牙周颜色正常，无出血
- 9、头发光洁，无头屑
- 10、肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松

以上标准再具体一些的话，可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神及社会适应性健康)来衡量：

“五快”是指：

- 1、吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。
- 2、便得快：一但有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
- 3、睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
- 4、说得快：思维敏捷，口齿伶俐。
- 5、走得快：行走自如，步履轻盈。

“三良好”是指：

- 1、良好的个性人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。
- 2、良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
- 3、良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与人交往充满热情。

综上所述，一个人必须在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都达到标准，才是完全健康的人。有人对这几方面的健康作了如下解释：

躯体健康：一般指人体生理的健康。

心理健康：一般有三个方面的标志。



第一，具备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，自尊、自爱、自信、自知。

第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

第三，健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

社会适应良好：指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康：最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑的是非观念，能按社会规范约束、支配自己的行为，能为人类社会做出有益的贡献。

我国学者穆俊武提出的健康定义又在世界卫生组织的定义的基础上强调了健康的时间性和空间性。他对此的解释如下：

时间：是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看作静止不变的东西，应理解为不断变化着的概念，强调时间的重要性，即健康概念的相对性。

空间：指不同地区、不同国家的人，有着各不相同的健康概念和健康标准，但这并不意味着没有一个可供人们共同遵循的健康概念。而是应根据国家和人种的不同，尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要，在发达国家和不发达国家也不同，健康教育者应根据空间来制定保健标准。

另外，我们在谈论健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常；但是，偏离了正常值对于个人来说不一定就不健康。作为个人，健康的标准是一个人特有