

健康就是力量

MODERN SERVICEMAN

HEALTHY KNOWLEDGE QUESTIONS AND ANSWERS

现代军人健康知识问答

向仕平 朱成全 主编



伴您走过军旅生涯每一天

华南理工大学出版社

健康就是力量

MODERN SERVICEMAN

HEALTHY KNOWLEDGE QUESTIONS AND ANSWERS

现代军人健康知识问答

向仕平 朱成全 主编



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代军人健康知识问答/向仕平, 朱成全主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5623-2641-0

I. 现… II. ①向… ②朱… III. 军人-保健-问答 IV. R82-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095091 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn <http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 罗月花

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 13 字数: 191 千

版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~7 000 册

定价: 25.00 元

版权所有 盗版必究

主 编	向仕平	朱成全		
副主编	吴桂荣	王克刚	叶汉深	
编 委	丁 柱	肖 斌	曹 阳	廖晓玲
	范积平	陈晓雯	薛 松	谢 栋
	白建萍	曾伟杰	谢潮鑫	郭新辉
	张洪钦	张贞良	凌 龙	陈勇伟
	肖烈钢	林小艳		

前 言

对于广大干部战士来说，加强健康知识了解和认识，不仅有利于身心健康，也直接关系到部队战斗力的提高。为此，我们编写了这本《现代军人健康知识问答》。

本书共分为五篇，包括军事训练伤防治、日常生活保健、常见疾病防治、用药知识、心理健康，就目前军人平时训练、生活常见的伤疾病、健康常识等，以问答形式给予科学、通俗的阐述。

众所周知，现代战争中，健康就是战斗力，做好军人保健，也就是为提高战斗力服务，为提高战斗力服务也就是为国家服务，所以军人健康不容忽视。本书力求内容全面丰富，语言通俗易懂，使之具有较强的实用参考价值。本书适合广大指战员尤其是基层医务人员参阅，是我军广大官兵健康知识小顾问。

作 者

2007 年 4 月

第一篇 军事训练伤防治

- 1 军事训练的基本概念 (1)
- 2 军事训练有哪些主要内容? (1)
- 3 军事训练对神经系统有哪些影响? (1)
- 4 军事训练对运动系统有哪些影响? (2)
- 5 军事训练对呼吸系统有哪些影响? (2)
- 6 军事训练对循环系统有哪些影响? (3)
- 7 军事训练对消化系统有哪些影响? (3)
- 8 战士训练对饮食营养有哪些要求? (3)
- 9 各训练科目的营养有何特点? (4)
- 10 考核(比武)时的饮食与营养有何要求? (5)
- 11 四季训练期的饮食营养调配 (6)
- 12 什么是平时军事生活应激表现, 如何防治? (7)
- 13 什么是军事训练伤? (7)
- 14 军事训练伤的危险因素大致有哪些, 如何预防? (8)
- 15 如何通过观察血压、心率了解身体机能状态并指导训练? (9)
- 16 什么是肌肉拉伤, 如何防治? (9)
- 17 什么是胫骨疲劳性骨膜炎, 如何防治? (10)
- 18 什么是踝关节损伤, 如何防治? (11)
- 19 什么是膝关节半月板损伤, 如何防治? (12)
- 20 什么是应力性骨折, 如何防治? (13)
- 21 什么是投弹骨折, 如何防治? (14)
- 22 什么是腕部损伤, 如何防治? (15)
- 23 什么是腰肌劳损, 如何防治? (16)
- 24 什么是腰腿痛, 如何防治? (16)
- 25 什么是脑震荡, 如何防治? (17)
- 26 什么是手足火器伤与非火器伤, 如何防治? (18)
- 27 什么是颈椎损伤, 如何防治? (18)
- 28 什么是军事训练性疾病, 防治原则是什么? (19)
- 29 什么是过度训练, 如何防治? (19)

30	什么是过度紧张, 如何防治?	(20)
31	什么是运动性血尿, 如何防治?	(21)
32	什么是运动性血红蛋白尿, 如何防治?	(22)
33	什么是运动性肌红蛋白尿, 如何防治?	(22)
34	什么是运动性贫血, 如何防治?	(23)
35	什么是运动性腹痛, 如何防治?	(23)
36	什么是训练性晕厥, 如何防治?	(24)
37	什么是训练性低血糖, 如何防治?	(25)
38	什么是训练后小腿酸痛, 如何防治?	(25)
39	什么是灵敏训练?	(26)
40	什么是速度训练?	(26)
41	什么是柔韧性训练?	(27)
42	什么是神经、肌肉的技能, 如何提高?	(28)
43	什么是有氧训练法?	(29)

第二篇 日常生活保健

1	吃汤泡饭为何不好?	(30)
2	冷食为何不宜多吃?	(30)
3	为什么挑剔食物害处大?	(31)
4	如何预防食物中毒?	(31)
5	鱼骨卡住了喉头怎么办?	(32)
6	早饭为什么要吃饱?	(32)
7	训练或劳动后为什么不要马上大量饮水?	(33)
8	吸烟有哪些危害?	(34)
9	献血会伤元气吗?	(34)
10	发芽土豆为什么不能吃?	(35)
11	春捂秋冻有哪些好处?	(35)
12	常晒太阳有哪些好处?	(36)
13	夏秋为什么要防肠道传染病?	(37)
14	为什么天热吃不下饭?	(38)
15	为什么要刷牙?	(38)

16	盛夏洗澡有哪些学问？	(39)
17	洗澡后为什么不要马上睡觉？	(39)
18	电风扇为什么不宜久吹？	(40)
19	看电视如何保护视力？	(40)
20	为什么不要躺着看书？	(41)
21	射击时怎样保护耳朵？	(42)
22	头屑多该怎么办？	(42)
23	为什么冷水冲头的方法不可取？	(43)
24	人为什么要睡眠？	(43)
25	怎样才能睡得好？	(45)
26	什么样的睡姿较好？	(45)
27	如何科学午睡？	(46)
28	每天睡多长时间好？	(47)
29	蒙头睡觉为什么不好？	(48)
30	落枕了怎么办？	(49)
31	梦魇是怎么回事？	(50)
32	怎样睡觉才不打呼噜？	(50)
33	游泳应注意些什么？	(51)
34	怎样预防雷电击？	(52)
35	雷雨时能打手机吗？	(52)
36	为什么说生命在于运动？	(53)
37	如何科学地进行长跑锻炼？	(53)
38	体力劳动能不能代替体育锻炼？	(54)
39	“冬炼三九”有哪些好处？	(55)

第三篇 常见疾病防治

1	如何防治煤气中毒？	(57)
2	感冒有哪些症状，如何预防？	(57)
3	感冒为什么容易反复发作？	(59)
4	长期发热为什么要注意查治？	(59)
5	如何防治乙型脑炎？	(60)

- 6 如何防治登革热? (61)
- 7 如何防治禽流感? (62)
- 8 伤寒、副伤寒如何防治? (63)
- 9 流行性脑脊髓膜炎有什么表现? (64)
- 10 流行性腮腺炎如何防治? (65)
- 11 肝炎有哪些症状? (66)
- 12 肝炎病人为什么不宜多吃糖? (67)
- 13 为什么不要随地吐痰? (67)
- 14 细菌都有害吗? (68)
- 15 肝炎有哪些传染途径? (69)
- 16 肝炎有哪些消毒方法? (70)
- 17 胃病如何防治? (71)
- 18 高血压有哪些临床表现, 如何诊断、防治? (71)
- 19 怎样防治中暑? (74)
- 20 夏天为什么容易拉肚子? (75)
- 21 菌痢病如何防治? (75)
- 22 春天为什么要防呼吸道传染病? (77)
- 23 手脚起了泡怎么办? (79)
- 24 皮肤裂口怎么办? (80)
- 25 冻伤如何防治? (81)
- 26 冷水洗脸有哪些好处? (81)
- 27 有些人为啥烂嘴角? (82)
- 28 怎样防止“汗脚”? (82)
- 29 日光性皮炎如何防治? (83)
- 30 脚癣如何防治? (84)
- 31 蚊子与疟疾有何关系? (84)
- 32 沙眼如何防治? (85)
- 33 红眼病如何防治? (87)
- 34 灰沙进眼怎么办? (88)
- 35 治夜盲有哪些方法? (88)
- 36 雪盲如何防治? (89)
- 37 如何预防近视? (89)

38	掏耳习惯为什么不好?	(90)
39	虫子钻进耳朵怎么办?	(91)
40	鼻子出血如何急救?	(91)
41	唇疱疹发生如何治疗?	(92)
42	口臭如何防治和消除?	(92)
43	口腔溃疡如何防治?	(93)
44	什么是牙垢与牙结石?	(94)
45	磨牙是怎么回事?	(95)
46	失眠如何防治?	(96)
47	遗精是怎么回事?	(97)
48	青年脱发是怎么回事?	(99)
49	青年白发是怎么回事?	(100)
50	手掌脱皮是怎么回事?	(100)
51	狐臭如何防治?	(102)
52	阑尾炎有哪些早期信号?	(102)
53	腰腿痛是怎么回事?	(104)
54	面部三角区的疖肿为什么不能挤压?	(104)
55	痤疮如何防治?	(105)
56	雀斑如何防治?	(106)
57	癌症有哪些早期警报信号?	(107)
58	预防癌症的措施有哪些?	(109)
59	军用毒剂中毒伤如何治疗?	(109)
60	阴囊湿疹如何防治?	(110)
61	怎样防治水蛭叮咬?	(111)
62	毒虫咬伤如何处理?	(112)
63	昆虫刺蜇伤如何处理?	(112)
64	晕车如何防治?	(113)
65	刺伤如何处理?	(113)
66	擦伤如何处理?	(114)
67	挫伤如何处理?	(114)
68	切割伤如何处理?	(115)
69	扭伤如何处理?	(115)

70	头部受伤要注意些什么？	(116)
71	动脉出血如何急救？	(116)
72	静脉出血如何急救？	(117)
73	红汞与碘酒为什么不能一起用？	(117)
74	骨折怎样急救与处理？	(117)
75	什么是脱臼症状，如何急救？	(118)
76	怎样防治狂犬病？	(118)
77	触电后呼吸已停止时怎样进行人工呼吸？	(119)

第四篇 用药知识

1	常用的药品剂型有哪些？	(121)
2	如何确定一个产品是不是药品？	(121)
3	什么是处方药和非处方药？	(122)
4	备用的药品应该如何储存？	(122)
5	什么样的药是好药？	(122)
6	如何确定药品有没有失效？	(123)
7	如何看待药品广告？	(123)
8	长期使用安眠药有什么危害？	(123)
9	哪些药物会引起大小便变色？	(124)
10	对着药瓶喝药水有什么不好？	(124)
11	怎样使用止痛药？	(125)
12	怎样煎中药？	(125)
13	如何服用中药汤剂？	(126)
14	服用中药为什么要忌口？	(127)
15	中药有没有配伍禁忌？	(127)
16	如何选用中药补品？	(128)
17	怎样正确使用创可贴？	(128)
18	怎样正确使用眼药水？	(129)
19	怎样正确使用滴耳液？	(130)
20	怎样正确使用滴鼻剂？	(130)
21	怎样正确使用皮肤外用药？	(131)

22	如何识别假药和劣药?	(131)
23	为什么要慎用偏方和秘方?	(132)
24	吃药打针选择哪个好?	(132)
25	婴幼儿能不能长期使用氯霉素眼药水?	(133)
26	儿童用药有什么讲究?	(133)
27	如何正确看待“新药”和“特药”?	(133)
28	怎样识别药物是否变质?	(134)
29	中草药有不良反应吗?	(134)
30	什么是药物的商品名和通用名?	(134)
31	什么是药源性疾病?	(135)
32	什么是合理用药?	(135)
33	处方的作用和意义是什么?	(136)
34	躺着服药有什么不好?	(136)
35	为什么不能用茶水服药?	(137)
36	干吞药片有什么不好?	(137)
37	药片整片吞服好还是咬碎吞服好?	(138)
38	不同时间服药效果一样吗?	(138)
39	饮食也能影响用药的效果吗?	(138)
40	为什么药物要分饭前服、饭后服、睡前服?	(139)
41	为什么有些药物不能擅自突然停药?	(139)
42	一发热就用退热药好不好?	(140)
43	服用中成药应注意什么?	(140)
44	服用镇静催眠药应注意什么?	(140)
45	服用阿斯匹林应注意什么?	(141)
46	服用止痛药应注意什么?	(141)
47	消化性溃疡如何选择用药?	(141)
48	如何防止胃复安对神经系统的不良作用?	(142)
49	如何合理使用泻药?	(142)
50	为什么不能滥用镇咳药?	(143)
51	维生素 C 有副作用吗?	(143)
52	为什么不能滥用维生素?	(144)
53	什么是抗菌素与抗菌谱?	(144)

54	抗生素有哪些不良反应？	(145)
55	如何合理使用抗菌素？	(145)
56	药物过敏反应指的是什么？	(146)
57	使用青霉素时应注意些什么？	(146)
58	何谓药物不良反应，可分几类？	(146)
59	用药心理容易有哪些误区？	(147)
60	服药期间为什么不宜吸烟？	(148)
61	怎样理解药品说明书上“禁用”、“忌用”和“慎用”？	(148)
62	药品用量要“遵医嘱”是什么意思？	(148)
63	胶囊药能剥开服吗？	(149)
64	什么时候停止吃药？	(149)
65	头孢家族有哪些成员？	(149)
66	容易引起耳聋的抗菌素有哪些？	(150)
67	怎样合理应用庆大霉素和链霉素？	(150)
68	使用红霉素应注意什么？	(150)
69	如何合理使用强心药？	(151)
70	冠心病心绞痛的用药选择	(152)
71	糖尿病病人需要终生服药吗？	(153)
72	高血压患者服药时应注意哪些事项？	(153)
73	如何正确地服用乳酶生？	(154)
74	怎样选用止咳祛痰药？	(155)
75	冠心病病人如何使用急救药盒？	(155)
76	怎样正确使用止喘气雾剂？	(156)
77	同时患有其他疾病时高血压药物如何选用？	(157)
78	使用降血脂药应注意什么？	(158)
79	肝病患者常用哪些保肝药？	(159)
80	肾病为什么用药不能急？	(159)
81	如何用铁剂治疗缺铁性贫血？	(160)
82	糖尿病用药有哪些注意事项？	(161)
83	各种类型头痛如何治疗？	(161)
84	狂犬疫苗如何使用？	(162)
85	病人自己怎样调整甲状腺片的用量？	(163)

86	解热镇痛药如何合理应用?	(163)
----	--------------------	-------

第五篇 心理健康

1	为何说笑口常开祛病延年?	(165)
2	愉快有哪些价值?	(165)
3	为什么说“生气是养生之大忌”?	(166)
4	生闷气有哪些危害?	(167)
5	健全的人如何表达愤怒?	(168)
6	嫉妒为何危害健康?	(169)
7	怎样消除烦恼?	(170)
8	怎样进行自我心理调节?	(171)
9	什么是创造之乐与奉献之乐?	(172)
10	为什么说长期紧张是健康杀手?	(172)
11	为什么肯动脑筋的人长寿?	(174)
12	军人上网需要注意些什么?	(176)
13	如何防治神经衰弱?	(177)
14	如何防治抑郁症?	(177)
15	为什么说追求完美是一种强迫症?	(179)
16	如何克服青春期焦虑症?	(181)
17	恋爱中如何处理常见的心理问题?	(182)
18	青年军人如何正确交友?	(183)
19	怎样克服挫折心理?	(184)
20	什么是逆反心理, 如何防止?	(189)
21	如何克服神经质?	(190)

第一篇 军事训练伤防治

1 军事训练的基本概念

军事训练是按照战争需要，有目的、有计划、有组织地向现役、预备役军人和军人集体传授军事知识和技能，发展能力和体力，培养思想品德和战斗作风，提高其作战能力的实践活动。军事训练对战斗力具有生死攸关的意义，是胜利的基石和保证，是新武器发挥最大威力的先决条件，应该有目的、有组织、有计划、循序渐进地进行，并且充分发挥主观能动性去完成。

2 军事训练有哪些主要内容？

军事训练的主要内容包括军事技术训练、战术训练、体育训练、队列内务及纪律训练等。

3 军事训练对神经系统有哪些影响？

神经系统包括中枢神经（脑、脊髓）和周围神经。正确的军事训练可使神经系统对训练内容建立条件反射，使机体在跑、跳、射击、格斗、投弹等各项训练活动中，动作技能定型完善，体力消耗相对节约，不易产生疲劳，同时也在心理上趋于符合军事的需要。

不适当的军事训练可能造成的神经损伤有：脑震荡、脊髓震荡、周围神经损伤等，不正确投弹、瞄靶可使神经受牵拉而损伤，过度训练可使神经系统出现疲劳综合征（如反应迟钝、失眠、健忘……）等。

4 军事训练对运动系统有哪些影响?

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。人体的运动是以骨为杠杆、骨连结为枢纽、骨骼肌收缩为动力,并在神经系统调节以及各器官系统的配合下共同完成的。

科学的训练可全面提高运动系统的功能:改善骨的营养和构造,使骨骼坚韧,提高抗骨折性能,并促使骨骼增长;使骨关节面的骨密度增加,韧带增粗、增强,关节软骨增厚,关节囊、韧带和肌肉的伸展性增大;可以使肌肉体积增大、力量增强、收缩加快、弹性变好、耐力增强。

训练还可提高神经系统对肌肉的控制能力,使身体各部位的肌肉活动协调,反应迅速、准确。受过科学训练的战士,机体运动幅度增大、灵活性加强,力量增加,运动时不易疲劳,运动成绩明显提高。

不恰当的训练或训练意外,可造成骨折、关节扭伤、肌肉拉伤等损伤。

5 军事训练对呼吸系统有哪些影响?

呼吸系统由呼吸道(鼻、咽、喉、气管、支气管)和肺组成,在呼吸肌的作用下带动胸廓完成人体气体交换。军事训练对呼吸机能改善有良好的作用,经常参加训练可使胸廓活动范围加大,呼吸肌力量增强,肺活量增加,机体摄氧能力增强,从而更好地满足机体氧气供应的需要。在训练和生活中,经过训练的人员表现为呼吸平稳,呼吸深度适中,很少出现气喘或有喘不过气的感觉。

训练意外或未能科学组织训练,或机体存在某些疾病(如支气管扩张、肺气肿等)时,可能出现肺挫伤、自发性气胸等呼吸系统损伤。

6 军事训练对循环系统有哪些影响?

循环系统是由心脏、血管组成的封闭的连续性管道系统。在神经的调节下,心脏有节奏地收缩,推动血液在血管内循环。军事训练可以使血液循环系统的状态、机能和调节能力产生良好的适应。长期军事训练能使心脏重量、容量增大,收缩力增强,心力储备高,使心脏在结构与功能上适应高强度运动。但当心脏、血管、血液存在某些疾病时(如先天性心脏病、心衰、血友病等),应该注意训练方式,甚至不能参加训练。

7 军事训练对消化系统有哪些影响?

消化系统包括口、咽、食管、胃、小肠、大肠。运动时,由于肌肉活动的增加,胃肠势必加强消化吸收机能来满足其营养能量需要。合理的训练可使消化腺分泌的消化液增多,消化管道的蠕动加强,胃肠血液循环得到了改善,使食物的消化和营养物质的吸收进行得更加充分和顺利。运动可降低肌肉中胆固醇,增加粪便排出胆固醇,还可减少胆石症的发生。精神高度紧张,长时间高强度训练,以及不科学的训练安排等,可对消化系统产生不良影响,容易发生食欲减退、消化不良、胃肠道不适,甚至应激性溃疡等消化系统疾病。

8 战士训练对饮食营养有哪些要求?

营养是构成机体组织的物质基础,合理充足的饮食营养是确保战士体力、提高机能水平、取得优异训练成绩的保证。

训练中人体新陈代谢相对安静时会加速。消耗大量的水、电解质、糖,脂肪也加速转化为糖而被利用,蛋白质代谢加速,肌肉、心脏、骨骼等适应性增长也需要大量蛋白质、维生素、微量元素。因此食物需要多样化,必须有一定量的蛋白质、脂肪,足量的水、电解质、维生素、微量元素等。具体来说,主要有以下