

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

军人

职业健康大讲堂

健康手册



本书编写组 编著

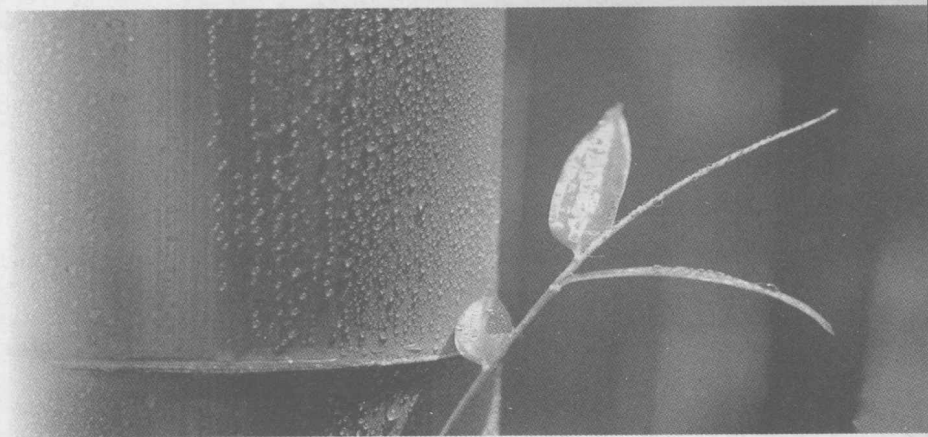
中国大地出版社

健康中国专家指导委员会推荐 >>>

军人

职业健康大讲堂

健康手册



本书编写组 编著

中国大地出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人健康手册/李宏军主编. —北京:中国大地出版社,
2007.1

(职业健康大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 80097 - 915 - 6

I. 军… II. 李… III. 军人 - 保健 - 手册 IV.
R821.69 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 002314 号

责任编辑:祝 方

出版发行:中国大地出版社

社址邮编:北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话:010 - 82329127(发行部) 010 - 82329007(编辑部)

传 真:010 - 82329024

网 址:www. chinalandpress. com 或 www. 中国大地出版社. 中国

印 刷:三河市国英印务有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1/32

印 张:54

字 数:1200 千字

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1 - 1800 套

书 号:ISBN 978 - 7 - 80097 - 915 - 6/Z · 168

定 价:136.80 元(全六册)

版权所有·侵权必究

卫生部原部长、健康中国专家委员会顾问钱信忠题词

2. 小康社会

健康中国

钱信忠

全国侨联原主席、健康中国专家委员会顾问庄炎林题词

全民健康
同奔小康

庄炎林



丛书总编

- 李宏军** 医学博士,博士后,北京协和医院主任医师、副教授,
《中国男科学杂志》编委,《中华男科学杂志》副主编
- 黄宇烽** 南京军区南京总医院全军医学院检验中心主任,博士生导师、南京大学医学院教授。现任中华医学会男科学会副主任委员、《中华男科学杂志》主编

《军人健康手册》编写组

主 编 姚 兵 李宏军

撰稿专家(以姓氏笔画为序)

- 王家辉** 中国中医研究院广安门医院,在读博士后,副教授
- 石冰冰** 北京协和医院副主任医师、副教授
- 李宏军** 医学博士,博士后,北京协和医院主任医师、副教授
- 李晓光** 北京协和医院副主任医师、副教授
- 陈龙邦** 医学博士,南京军区南京总医院主任医师、教授、博士生导师。中华医学会江苏省肿瘤学专业委员会副主任委员、全军肿瘤学专业委员会委员
- 陈 杰** 空军北京医院副主任医师,医学硕士
- 张 瑞** 黑龙江中医药大学附属第二医院副主任医师、博士、副教授
- 金保方** 南京军区南京总医院博士后流动站,在站博士后,副主任医师
- 姚 兵** 南京军区南京总医院副主任医师,南京军区生殖与优生委员会副主任委员,江苏省男科学会委员

钮文异 北京大学公共卫生学院教授,卫生部与联合国人口基金会特聘国内首席专家,中央电视台和北京电视台众多健康栏目的策划专家,第三届全国科普工作先进个人

郭岩杰 北京军区总医院副主任医师

商学军 南京军区南京总医院博士后流动站,在站博士后,《中华男科学杂志》编辑部主任

阎衡秋 北京大学临床肿瘤学博士,清华大学 MBA。曾任北京肿瘤医院外科医生,中国健康网肿瘤园地主编,创建中外联合健康管理中心,率先在国内从事专业健康管理工作



前 言

军队,作为国家领土与主权的保卫力量,是国家安全的保障。而军人,作为军队的灵魂,是国家安全与稳定的保卫者,是国家主权和领土的最直接的守护者。

当代国际社会变幻莫测,国家力量的对比更多地体现在军事力量的对比上。而军事竞争力的核心则是掌握着高科技、高素质的军事人才,这不仅是对我军军队竞争力的巨大考验,对于军队的主体——军人来说,同样也是一种严酷的考验,同时对军人的身体素质和心理素质也提出了更高、更严格的要求。

军人的素质就是军队的素质,而军队的素质在很大程度上代表着国家的力量。换句话说,军人的身体素质、心理素质和军事技能直接关系到军队的战斗力、竞争力以及国家的安全与稳定,军人的全面健康是国家安全与稳定的保证。

但是,根据近几年的调查结果来看,军人的健康状况也有很多潜在的问题,比如一些心理疾病或亚健康状态等。如果对这些潜在的问题不能引起高度重视的话,将会导致军人的身体健康和心理健康无法得到全面的保护,无形中也影响着军队的战斗力和凝聚力。

针对这种现状,本书写作人员参考了大量有关军人健康状况的调查数据,并查阅了很多有关的资料,编写成这本《军人健



康手册》，献给广大为祖国和人民无私奉献的解放军指战员，并希望它能够成为指导广大官兵健康工作、生活的良师益友。

本书的内容涵盖了与军人健康有关的诸多方面，包括军人职业与健康的关系、军人生活方式与健康的关系、军人的亚健康状况、军人常见心理疾病的预防以及一些常见疾病的预防和护理等。作为一部针对军人的健康教育读本，本书力求向广大官兵传递一种健康生活的意识和一些指导健康的实用知识。相信本书的出版必定能够为指导军人健康生活、改善军人的健康状况做出有益的贡献。

编 者

2007 年 1 月





目 录

前 言 1

导 论 我的健康,我作主 1

一、21 世纪健康新概念 1

“健康”新概念,整体健康观/2 附:世界卫生组织(WHO)衡量健康的 10 条标准/4 医早不医迟,预防重于治/4 健康我负责,生活讲科学/6 膳食要合理,吃出健康来/7 强身须运动,锻炼重方法/10 烟为黄泉路,酒为断魂桥/11 看花落花开,品“心灵香茗”/12 23 点箴言,送来健康经/13

二、什么是健商 13

评估健康的全新方法/14 健商构成的 5 个要素/15 提升健商 10 要诀/17

第一讲 军人职业与健康 19

一、军人的健康现状 19

军人容易患哪些疾病/19 军人心理健康不容忽视/21 过度劳累是军人健康的隐患/22

二、军人健康的重要性 23

军人的健康关系国家安危/23 保持健康才能保证任务/25



三、影响军人健康的常见因素 26

不健康的生活方式/26 工作繁忙身心俱疲/27 睡眠质量无法保证/29 缺乏科学的饮食习惯/30 日常运动有失科学/31 长期不离吸烟饮酒/33 长期存在的精神紧张/34

第二讲 军人亚健康与防治 37

一、亚健康概述 37

亚健康的概念/37 亚健康的主要表现/38 3种状态下的亚健康/40 防治亚健康的重要意义/42

二、军人亚健康现状 44

大多数中年军人处于亚健康/44 中年军人的健康状况令人担忧/45 军人患亚健康的典型症状/46 军人患亚健康的其他表现/47 关注军人的心理亚健康/49 造成军人亚健康的内在因素/50 造成军人亚健康的外在因素/52

三、亚健康评估与自测 54

亚健康的诊断标准/54 亚健康的主要检测方法/56 亚健康的自测/57

四、亚健康常见疾病与防治 58

慢性疲劳综合征/58 手机综合征/60 电脑综合征/61 机关干部综合征/63 信息焦虑综合征/64

第三讲 生活方式与军人健康 67

一、讲求健康的生活方式 67

生活起居顺应自然/67 合理饮食讲求调配/69 劳逸结合身心不累/70 养心调神预防心病/72 戒烟限酒远离疾病/73

二、饮食营养与膳食 75

合理饮食是健康的基础/75 健康饮食讲求营养平衡/76 维生素



对军人健康的作用/77 人体离不开三大微量元素/79 合理补充蛋白质有益军人健康/80 膳食纤维能够预防多种疾病/81 多喝水对军人健康很有好处/83 科学饮食讲求每餐定时定量/84 饮食卫生是健康饮食的重要方面/85

三、充足睡眠与休息 87

睡眠有重要的生理功能/87 什么是良好的睡眠质量/88 影响睡眠质量的因素/89 睡眠中五脏六腑的变化/90 军人需要睡眠的时间/92 不同季节睡眠的时间/93 军人可以适当安排午睡/94 良好睡眠姿势有助健康/96

四、科学运动与保护 97

科学运动有助于身体健康/97 科学运动有助于心理健康/98 军人应该加强对运动损伤的防范/99 造成运动损伤的因素/100 防范运动损伤的方法/102 运动中最易受损的部位/104 女性军人运动应注意的事项/105 中年军人运动应注意的问题/107

五、夫妻生活与和谐 108

夫妻双方应树立科学性观念/108 性生活对夫妻生活和谐的意义/110 适度原则是和谐性生活的基础/111 应避免夫妻生活的情况/112

第四讲 工作保健与必备常识 115

一、工作环境与保健 115

危害军人健康的环境污染/115 来自工作环境的噪声污染/117 改善环境令身心健康/119 最常见的污染——手机辐射/120 当心环境中的二氧化碳/122

二、工作压力与健康 123

工作压力不可轻视/123 军人的压力来源/124 压力对生理状态的作用/125 压力对心理状态的影响/126 压力对军人健康有哪些影响/127 学会有效释放工作压力/129 心理压力自测/130



三、女性军人的日常保健 132

月经期的自我保健/132 妊娠期的自我保健/134 哺乳期的自我保健/136 皮肤护养让女性军人更美丽/137 女性军人四季护肤的不同方法/138 不同肤质应选用的护肤品/139

四、日常用药知识 141

识别处方药与非处方药/141 合理规范地使用药物/142 服药剂量一定要严格掌握/144 规范药物的服用时间/145 学会阅读药物说明书/146 不要将中西药一同服用/147 不要用饮料送服药物/148 药物之间的配伍禁忌/149

五、必备急救知识 150

急救处理的原则与要点/150 发生运动损伤后的急救要点/152 为伤口止血的有效方法/153 创伤部位的包扎方法/155 夏日出现中暑后的急救处理/156 对骨折进行的急救处理/157 对烧、烫伤进行的救护/159 发生食物中毒后的急救/160 被雷电击伤后的急救/161 进行人工呼吸的正确方法/162

六、定期体检的重要性 164

体检对健康的保护意义/164 体检的原则和要点/165 常规体检的内容/166 不同年龄军人的体检项目/168 体检前应做好的准备工作/169 不同体检项目的注意事项/170

第五讲 心理状态与健康保护 173

一、军人心理健康概述 173

了解心理健康的定义/173 军人的心理需求/175 青年军人的心理特征/177 中年军人的心理特征/179 中青年军人的心理健康标准/180 老年军人心理特征与健康标准/182

二、军人健康情绪的培养 184

让乐观的情绪伴随左右/184 紧张情绪不利于身心健康/186 习武之人亦有烦恼与忧愁/187 争强好胜心理有利有弊/188 面对



挫折要学会自我调适/189 学会化解降职后的心理困扰/191 增强
强自信心克服自卑情绪/192 学会克制自己的愤怒情绪/194

三、军人人际关系与处事 195

军人人际关系的特点/195 良好的人际关系是心理健康的表
现/197 要保持良好的人际关系/198 为自己树立良好的第一印
象/200 自我准确定位有助心态的稳定/202

四、军人恋爱心理与婚姻 203

如何为自己选择婚姻伴侣/203 克服自己对爱情的错觉/204 如
何从单相思中摆脱出来/206 帮自己走出失恋的阴影/207 冷静
对待离婚带来的困扰/209 未婚大龄军人的常见心理困扰/210

五、军人心理障碍与预防 212

造成心理障碍的因素/212 判断心理障碍的外在因素/213 外在
因素心理障碍的常见症状/215 外在因素神经症是最常见的心理
障碍/216 人格障碍最容易被人们忽视/218 情感障碍的防
治/219 社交障碍综合征的防治/221

第六讲 常见疾病与预防护理 224

一、军人“职业病”防治 224

过度训练综合征/224 运动性贫血/227 骨折/229 肩周炎/231
急性阑尾炎/233 急性肠炎/235 腰椎间盘突出症/237 日光性
皮炎/240

二、军人常见病防治 241

运动性血尿/241 肌肉痉挛/243 软组织挫伤/245 急性支气管
炎/246 急性咽炎/248 消化性溃疡/250 冻疮/253

三、女性军人常见病防治 255

月经病/255 妇科炎症/258 乳腺病/261 妊娠病/262

四、其他常见病防治 264

高血压/264 高脂血症/266 冠心病/268 糖尿病/270 肿瘤病/273



导 论

我的健康,我作主

一位历史学家曾说:“一个人要做成事情,必须‘四合’——天合、地合、人合、己合。一个人做不成事情,失败了,悲剧。最后就是三个字:‘四不合’,就是天不合、地不合、人不合、己不合。你天合、地合、人合都很好,事业正旺的时候,三四十岁,英年早逝,你事业还是做不成,己不合。”

这段话很有哲理,值得人们认真思索、品味。健康是生命的基石,健康的重要性是不言而喻的。然而,现实生活中许多人却面临着疾病的侵扰,健康的远去,其原因固然是多样的,但缺乏科学的健康新概念则是重要的原因。惟有科学的健康意识,才能产生正确的健康行为。因此,要做一个健康的现代人,应该多了解一些 21 世纪健康新概念,并贯彻于行动中。

一、21 世纪健康新概念

人人关注健康,渴望健康,但是在追求健康的道路上,可以说是八仙过海,各显其能。每个人都有自己一套做法,穿有穿法,吃有吃法,活有活法。但是我们知道健康是有规律可循的,



只有遵循这些规律,才能更好地拥有健康。

【“健康”新概念,整体健康观】

随着生活水平的提高,越来越多的人开始追求自身的健康。然而什么才是健康呢?1984年世界卫生组织(WHO)成立宣言中明确指出:健康不仅是无虚弱与疾病,而且是在躯体上、心理上和社会适应上的完善状态。这就是所谓的“三要素健康定义”,也就是我们称的狭义的健康观。一般情况下,它包括如下因素:

1. 身体各部位发育正常、功能健康。即体格的生长发育是否正常、强壮,体型是否匀称、健美。

2. 生理功能水平,即:机体的新陈代谢的功能以及各器官、系统的工作效能。

3. 身体素质和运动能力水平,即:运动时所表现出来的速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质,以及跑、跳、投、攀、爬、越等运动能力的水平。

4. 对外界环境的适应能力,即:抗寒、抗热能力,抵抗各种病菌侵入机体的能力等。

5. 心理发育水平,即:本体感知能力及意志、个性、判断等外部刺激的适应能力。也叫意志坚定、情绪正常、精神愉快。

6. 精力充沛、能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持有较高的效率。

20世纪90年代,环境污染愈演愈烈,对健康的威胁日益加剧,健康与环境密不可分,所以在健康“三要素”的基础上又加进了环境要素,强调躯体—心理—社会—环境四者的协调统一。世界卫生组织(WHO)于1990年提出了新的健康概念:除了躯



体健康、心理健康和社会适应健康外,再加上道德健康,从而构建了健康的4个层次。

生理健康指人体的结构完整和生理功能正常。这是生物医学的基本认识,也是传统医学的主要研究领域。人体的生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是低层次的自然人的健康状态。

心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。心理健康的判断原则主要有3项:

1. 心理与环境的同一性,指心理反映客观现实无论在形式上或内容上均应同客观环境保持一致;

2. 心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体;

3. 人格的稳定性,指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

社会适应健康。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应。社会适应健康包括较强的社会交往能力、角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作能力、文化认同能力,通过与社会保持良好的互动关系,实现自我主张与价值,并最终实现对社会的创造性贡献。

道德健康。道德健康是心理健康、社会适应健康的发展与升华,是个体依据社会伦理要求而确立的心理和行为模式。道德健康的最高标准是“无私利他”,基本标准是“为己利他”。道德健康是最高层次的健康。

上述4个层次的健康,共同构成了健康的基本内涵。4个