



JUNREN YAJIANKANG FANGZHI SHOUCE

军人亚健康

防治手册

于 泱 唐博恒 主编



 军事医学科学出版社

军人亚健康防治手册

主 编 于 泱 唐博恒

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

军人亚健康防治手册/于泱,唐博恒主编.

-北京:军事医学科学出版社,2007.10

ISBN 978-7-80121-936-7

I. 军… II. ①于… ②唐… III. 军人-保健-手册

IV. R82-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088872 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759

86703183,86702802

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:三河佳星印装有限公司

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12.625(彩2页)

字 数:323千字

版 次:2008年1月第1版

印 次:2008年1月第1次

定 价:28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书内容简明扼要、指导详细、通俗易懂,对掌握亚健康的发生规律、了解克服的对策、提高自我保健能力具有重要的参考意义,是一本可读性、实用性、科学性和操作性较强的科普读物。本书适合部队广大官兵在自我保健中阅读参考,也可作为有关科研、医务人员了解亚健康新进展的参考资料。

军人亚健康防治手册

编审人员名单

主 编 于 泱 唐博恒

副主编 汪求知 李权超 王真真 张 莹

主 审 刘金华

编 者 (按姓氏笔画为序)

于 泱(广州军区疾病预防控制中心)

马玉海(广州军区疾病预防控制中心)

王真真(解放军第 458 医院)

李权超(广州军区疾病预防控制中心)

李兴国(广州军区疾病预防控制中心)

汪求知(广州军区疾病预防控制中心)

张 莹(北京解放军医学图书馆)

郭 琳(北京空军总医院)

唐博恒(广州军区疾病预防控制中心)

蓝新友(广州军区疾病预防控制中心)

序

20 世纪 80 年代中期,前苏联学者 H·布赫曼教授提出了人体存在着一种既非健康亦非患病的中间状态,即“亚健康状态”或“第三状态”。亚健康理论的提出引起了世界的关注和瞩目,这是医学领域的新课题,标志着对待疾病的策略发生了从治病向预防的一个根本性转变。亚健康的研究,对维护和促进人类健康、提高人的生命质量和生活质量,具有重要意义。

军人是肩负特殊使命的群体,军人的健康是部队战斗力的基础。随着高科技广泛应用于军事领域,对军人的体能、智能、军事技能以及心理健康都提出了更高的要求。然而,军人这一职业的特点,及其面临着单调艰苦而特殊的环境以及方方面面带来的压力,导致了处于亚健康状态的军人越来越多,亚健康的研究亦越来越引起重视。有为数并不多的研究资料显示,军人亚健康发生率呈逐年上升趋势,有很多青年干部,尤其是机关干部和专业技术干部的高血压、高血脂、糖尿病患病年龄提前、患病率提高。实际上,这些疾病绝非一朝一夕形成的,而是与不良生活方式和行为习惯有着密切关系。

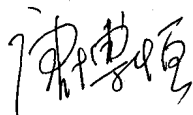
在被尊为中国古代医学圣经的《黄帝内经》中有这样一句深具启迪意义的话语:“圣人治未病而不治已病”,这说明古人早已看到防重于治的重要作用。我国建国初期多种传染病发生率居高不下,毛泽东同志高瞻远瞩地提出了“防治结合,预防为主”的爱国卫生工作方针,使一些疾病在我国奇迹般地得到了消灭或控制。今天,疾病谱和死亡谱与以往相比发生了很大变化,人们更多的并非死于传染病而是慢性疾病。因此,现代社会重新强调预防工作,

怎样突出预防工作的重要性都不为过。本书正是基于这一原则,系统详尽地阐述了军人亚健康形成和影响因素,以及评估方法和干预对策等等,既有理论性的知识,又有可操作性的措施;既介绍了身体健康的维护,又涉及到心理健康的保健;既从西医的角度进行了论述,又从中医的角度进行了探讨。

本书内容不是简单的资料罗列,而是密切结合官兵的饮食起居、行为习惯,不费笔墨讲述理论和大道理,而是言简意赅地提出了对待各种亚健康状态的方法。相信该书的出版会对广大官兵的健康观念养成和健康行为培养有所裨益,但也由于我们的知识和经验所限,文中一定会有很多缺点、错误,请广大官兵批评指正。

广州军区

疾病预防控制中心主任

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈博军' (Chen Bojun), written in a cursive style.

前 言

你是否常常浑身乏力、腰酸背痛？你是否总是整夜失眠、精神萎靡？你是否动不动就生病、免疫力下降？……看似稀松平常的症状，却可能是严重疾病的前兆！如果你有了上述症状，表明你正处于亚健康状态。亚健康的危害性已经被医学界认为是与艾滋病并列的 21 世纪人类健康头号大敌，亚健康状态所反映出来的种种症状，并不能作为确诊某种疾病的绝对依据，但它们预示着明天各种严重病变的来临，应提高警惕！

军队肩负着巩固国防、抵抗侵略、保卫祖国、保卫社会主义现代化建设的神圣使命，军队的革命化、正规化、现代化建设和军事态势、武器装备与战争模式的发展，使军队不仅要适应各种恶劣环境，还要适应未来高科技战争的要求，这对军人的身体和心理健康提出了比一般人更高的要求。但由于军人的特殊生活环境、严格管理和高强度训练，存在着高度民主集中统一管理 with 自我表现意识的矛盾、严密的组织纪律与个性发展的矛盾、工作训练艰苦与地方改革大环境的矛盾、远离家庭和人际关系的矛盾、生活单调与求新求变的矛盾等，造成了他们的身体和心理长期处于高度紧张和疲劳状态中，如果不能科学地自我调整，将会导致机体处于亚健康状态。2000 年，中国社会心理学会对第二炮兵某旅 500 名官兵进行跟踪测试，发现同两年前相比，呈现“亚健康”状态的官兵增加了 9 个百分点。

我国古代重要的医学思想就是强调“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。我军也非常重视预防工作，一直把“预防为主”作为卫生工作的方针，1997 成立了新的学科“军事

预防医学”,近年全军健全体系,建立了各级疾病预防控制中心,增强对平、战时健康影响因素的研究。因此,我们为了加强对疾病的预防与控制,提高广大官兵的自我保健知识,增强对身心健康问题的重视和自我防范的意识,在总结前人经验的基础上,结合自己的工作实际,编印了这本《军人亚健康防治手册》,以便使广大官兵能掌握其规律,了解克服它的对策,从亚健康状态走向健康状态,提高部队的战斗力和工作效能,让军人以更加健康的体魄和昂扬的斗志为国防现代化建设做出更多的贡献。

本书的出版与单位领导的支持和同事的鼓励是分不开的。广州军区疾病预防控制中心唐博恒主任、刘金华副主任、汪求知副主任给予了肯定和支持,并对编写内容作了具体指导,使我们深受鼓舞。本书是在李权超研究员的策划和指导下完成的,对此表示衷心的感谢。尤其要感谢军事医学科学院情报研究所的王松俊副所长和刁天喜研究员等,正是基于他们的言传身教,才有今天我们的一些工作成绩。本书有些内容引用了文献资料,并作了适当编辑,我们对原作者表示诚恳的感谢!

限于作者的经验和水平,本书难免有不当和疏误之处,诚请专家学者和广大读者批评指正。

编者

2007年6月于广州

目 录

第一章 健康与亚健康	(1)
第一节 认识健康	(1)
一、健康观念的演变	(1)
二、健康的具体含义	(2)
三、健康的标准	(2)
四、健康的四大基石	(4)
五、健康的生活方式	(4)
六、影响健康的因素	(5)
第二节 何谓亚健康	(6)
一、亚健康的定义	(6)
二、亚健康的状态	(7)
三、亚健康与年龄	(8)
四、亚健康的范畴	(9)
五、亚健康与慢性非传染性疾病	(10)
六、亚健康的危害	(11)
七、正确对待亚健康	(11)
第三节 疲劳——亚健康的典型表现	(12)
一、疲劳的种类	(12)
二、疲劳发生的原因	(13)
三、疲劳产生的机理	(13)
四、疲劳表现的特点	(14)
五、疲劳的阶段	(15)
六、疲劳不同,休息也不同	(15)

七、疲劳自测	(16)
第四节 亚健康与慢性疲劳综合征	(18)
一、定义	(18)
二、发病机制	(19)
三、临床表现	(19)
四、亚健康与慢性疲劳综合征	(20)
五、易患人群	(21)
六、诊断标准	(21)
七、慢性疲劳综合征的危害	(22)
第五节 亚健康与过劳死	(23)
一、何谓过劳死	(23)
二、“累死我了”不是一句玩笑话	(23)
三、关注健康,避免过劳死	(24)
四、过劳死的危险信号	(25)
第六节 亚健康与神经症	(25)
一、神经症的定义	(25)
二、神经症的特点	(26)
三、亚健康与神经症	(26)
四、神经病、神经症和精神病的区别	(27)
五、神经症自测	(28)
第七节 亚健康与心身疾病	(29)
一、何谓“心身疾病”	(29)
二、心身疾病的特点	(29)
三、心身疾病的范围	(30)
四、心身疾病相关因素	(30)
五、心身疾病 $\neq$ 身心疾病	(32)
六、亚健康与心身疾病	(32)
第二章 关注军人亚健康	(34)
第一节 军人亚健康不容忽视	(34)

一、军人的健康标准	(34)
二、军队的优势	(35)
三、警惕军人亚健康	(35)
第二节 军人亚健康的起因	(36)
一、职业因素	(36)
二、环境因素	(37)
三、社会因素	(37)
四、个人因素	(38)
五、遗传因素	(39)
第三节 亚健康的表现	(40)
一、身体亚健康	(40)
二、心理亚健康	(41)
三、情感亚健康	(43)
四、思想亚健康	(43)
五、行为亚健康	(43)
第四节 亚健康的诊断	(44)
一、鉴别诊断	(44)
二、诊断	(45)
三、自我测评	(47)
第五节 重视军人的健康教育	(49)
一、对亚健康错误的处理方法	(49)
二、健康教育的意义	(50)
三、健康教育的内容	(50)
第六节 摆脱亚健康重在预防	(51)
一、建立良好的生活方式	(51)
二、饮食科学合理	(52)
三、克服心理亚健康	(53)
第七节 亚健康的治疗	(56)
一、药物治疗	(56)

二、心理治疗	(58)
三、音乐疗法	(59)
四、物理疗法	(59)
第三章 饮食与健康	(61)
第一节 饮食误区	(61)
一、饮食营养认识的误区	(61)
二、饮食习惯误区	(63)
三、早餐误区	(65)
四、维生素补充的误区	(66)
五、蔬菜的营养误区	(67)
第二节 军队营养标准	(69)
一、军人日膳食营养素供给量	(69)
二、军人日膳食食物定量标准	(71)
三、膳食调配的方法和步骤	(74)
第三节 科学饮食	(75)
一、膳食指南	(75)
二、平衡膳食宝塔	(78)
三、合理膳食在于平衡	(79)
四、身体最必要的八大营养	(82)
五、测测饮食是否合理	(82)
六、如何判断缺乏维生素	(84)
第四节 四季养生	(85)
一、春季饮食的养生原则	(85)
二、夏季饮食的养生原则	(86)
三、秋季饮食的养生原则	(86)
四、冬季饮食的养生原则	(87)
第五节 饮食相关常识	(88)
一、伴侣食品	(88)
二、最易搭配错误的食物	(89)

三、食品让药物变毒物	(90)
四、十类垃圾食品的危害	(92)
第六节 健康的饮食习惯	(94)
一、一日三餐究竟该怎么吃	(94)
二、健康饮食八分饱	(95)
三、科学膳食的“一二三四五”	(96)
四、红黄绿黑白颜色食物巧搭配	(97)
五、营养早餐清单	(98)
六、科学饮水之道	(98)
七、养成良好的饮食习惯	(99)
第七节 饮食调理	(101)
一、不同工作的饮食调理	(101)
二、不同身体状态时的饮食调理	(104)
三、长期疲劳的饮食保健	(105)
四、睡眠障碍亚健康者的饮食保健	(106)
五、反复感冒的饮食保健	(107)
六、高脂血症的饮食保健	(108)
七、高血压的饮食保健	(109)
八、脂肪肝的饮食保健	(111)
九、心脏病的饮食保健	(112)
十、延缓衰老的饮食保健	(113)
十一、情绪忧郁的饮食保健	(115)
十二、正确食用保健食品	(115)
第四章 运动与健康	(118)
第一节 军人与运动	(118)
一、军人应重视体能训练	(118)
二、军人也应重视体育运动	(119)
第二节 科学运动	(119)
一、运动误区	(119)

二、运动的生理影响	(121)
三、运动的正确呼吸方法	(123)
四、有氧运动和无氧运动	(124)
五、运动的基本原则	(124)
六、科学运动处方	(125)
第三节 运动方法	(128)
一、运动前的安全措施	(128)
二、体育锻炼中的安全措施	(129)
三、体育锻炼后的安全措施	(134)
四、测测你的运动量够不够	(136)
五、运动过度的信号	(136)
第四节 常见的运动方法	(137)
一、错误的运动方式	(137)
二、常见运动的正确方法	(141)
三、最优运动法则	(142)
四、办公室里如何锻炼	(143)
五、不同年龄适合不同运动	(144)
六、常见运动的要领	(145)
第五节 运动注意事项	(146)
一、运动前的注意事项	(146)
二、运动后的注意事项	(146)
三、军事训练时的注意事项	(147)
四、日常运动的注意事项	(147)
五、注意交替运动	(148)
六、运动后应吃碱性食物	(149)
七、警惕运动中的异常信号	(150)
第六节 军事训练的健康保护	(151)
一、共同训练的健康保护	(151)
二、特殊环境军事训练的健康保护	(153)

三、专业兵种训练的健康保护	(153)
第七节 预防运动引起的疾病	(155)
一、常见运动损伤	(155)
二、运动性疾病	(158)
三、运动不足与现代文明病	(159)
四、过度运动谨防猝死	(160)
第五章 睡眠与健康	(162)
第一节 睡眠生理	(162)
一、睡眠的生理过程	(162)
二、睡眠的生理变化	(163)
三、睡眠的生理意义	(164)
四、梦多不必烦恼	(165)
第二节 失眠——亚健康的主要标志和症状	(165)
一、失眠的定义	(165)
二、失眠的类型	(166)
三、失眠与梦的关系	(166)
四、失眠患者要用药物治疗吗	(167)
五、失眠患者要进行心理调整	(167)
第三节 提高睡眠质量	(168)
一、睡眠误区	(168)
二、睡眠禁忌	(170)
三、睡眠质量的标准	(171)
四、使你尽快入睡	(171)
五、“最佳”睡眠	(172)
六、有助于睡眠的方法	(173)
第四节 睡眠测试	(174)
一、测测你的“睡商”	(174)
二、睡眠状况自评量表(SRSS)	(176)
三、阿森斯失眠量表	(178)

第六章 工作生活保健	(180)
第一节 戒烟	(180)
一、吸烟的危害	(180)
二、被动吸烟的危害	(181)
三、戒烟先过心理关	(182)
四、帮你戒烟的建议	(182)
五、戒烟出现断瘾征兆怎么办	(184)
第二节 控制饮酒	(184)
一、酒的吸收	(184)
二、饮酒的误区	(185)
三、酒的作用	(187)
四、酗酒的危害	(188)
五、饮酒应适量	(189)
第三节 饮茶常识	(190)
一、喝茶的误区	(190)
二、喝茶的好处	(191)
三、茶的种类	(192)
四、不同的人喝不同的茶	(193)
第四节 正确使用电脑	(194)
一、电脑对健康的危害	(194)
二、网瘾综合征的诊断标准	(196)
三、电脑族的健康知识	(197)
第五节 手机与健康	(199)
一、如何衡量手机辐射标准	(199)
二、手机防辐射的典型误区	(199)
三、手机对健康的影响	(200)
四、不宜使用手机的人	(202)
五、使用手机的注意事项	(203)
六、您有手机焦虑症吗	(204)