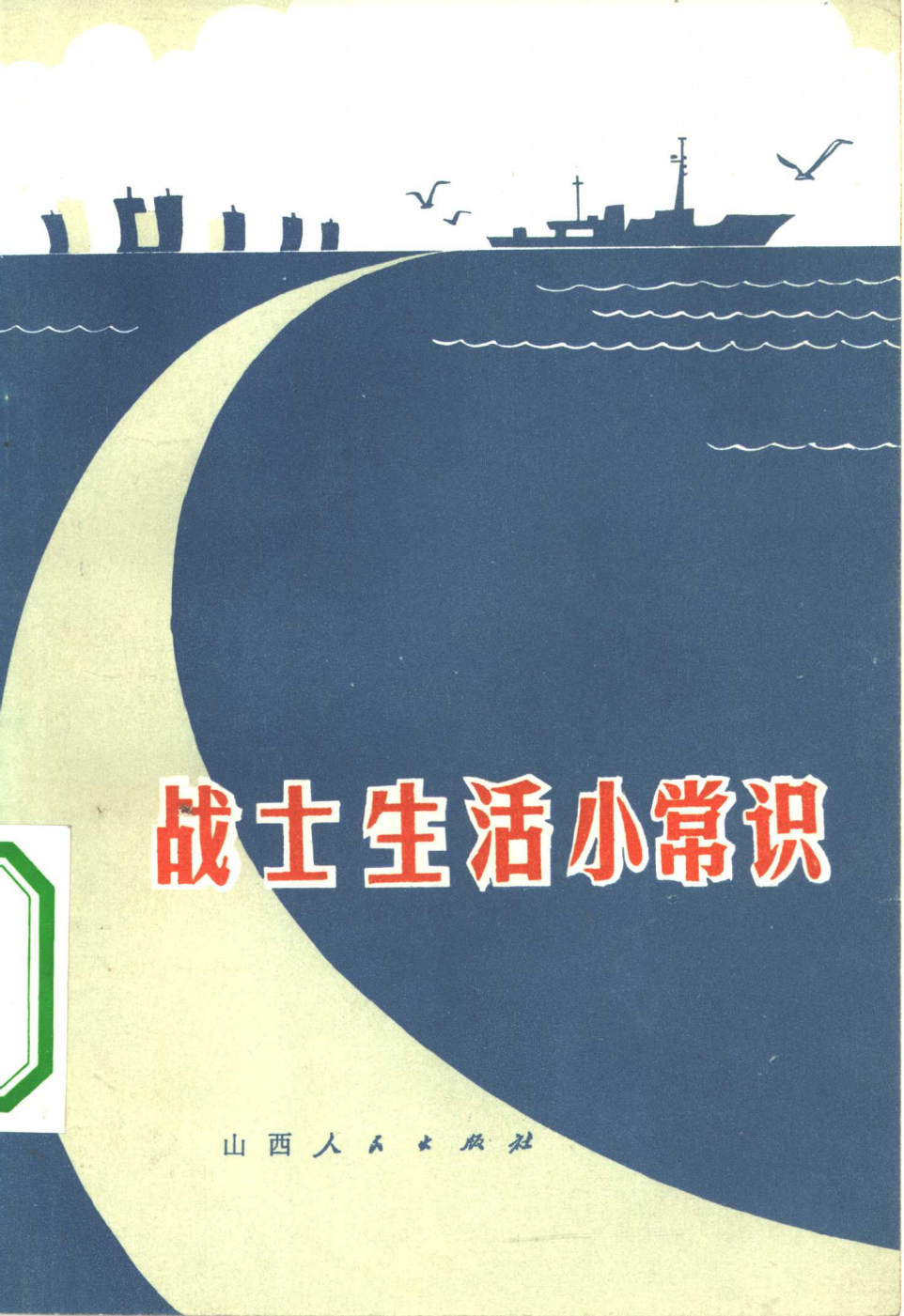




战士生活小常识

山西人民出版社

战士生活小常识

高风章 范振复 张植信

山西人民出版社

战士生活小常识

高凤章 范振复 张植信

山西人民出版社出版 (太原并州路七号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.5 字数: 151 千字

1981年8月第1版 1981年8月太原第1次印刷

印数: 1—58,000 册

书号: 17088·1 定价: 0.64 元

前 言

对于广大干部战士来说，加强对身边科学的了解和认识，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《战士生活小常识》。

本书内容大体包括卫生常识、生活知识两大类，并附有几种应用文的写作常识等。这些材料，都是过去散见在各报刊上的，我们只不过作了些选录、改写，缩写的工作，把它汇集成册。

由于我们对这一工作缺乏经验，手头资料又有限，书中可能有不少缺点或错误。诚恳地希望读者给予批评指正。

在编写本书的过程中，北京部队后勤部卫生部防疫科等单位，都给予了热情的指导和帮助，在此一并致谢。

作 者

一九八一年一月

目 录

吃汤泡饭不好.....	(1)
吃凉拌菜要注意卫生.....	(1)
冷食不宜多吃.....	(1)
挑剔食物害处大.....	(2)
预防食物中毒.....	(3)
防止食品腐败的方法.....	(4)
鱼骨卡住了喉头怎么办?	(5)
人需要多少养料?	(5)
吃饭的学问.....	(7)
吃零食对身体有害.....	(7)
早饭要吃饱.....	(8)
打嗝不宜饮水.....	(8)
从指甲看疾病.....	(9)
注意手的卫生.....	(10)
吃瓜果要讲究卫生.....	(11)
吃水果削皮好.....	(12)
不干不净, 吃了生病.....	(12)
“眼不见为净”不科学.....	(13)
旧报纸包食品危害大.....	(15)
怎样挑选罐头食品?	(15)
糖在人体中起什么作用?	(16)

过节与饮食.....	(17)
不要乱服滋补品.....	(17)
喝水的学问.....	(18)
训练或劳动后不要马上大量饮水.....	(19)
出汗与饮水.....	(19)
喝茶的学问.....	(20)
热茶能解暑.....	(21)
野营行军的走、喝、住.....	(21)
不要吸烟.....	(22)
吸烟不会成瘾，戒烟也并不难.....	(23)
献血会伤元气吗？.....	(24)
饮酒不能御寒.....	(25)
当心，吃了毒蘑会中毒！.....	(26)
发芽土豆不能吃.....	(27)
为什么要规定服药的时间？.....	(27)
铜与健康.....	(28)
食盐的功用.....	(28)
绿豆的功用.....	(29)
醋的用途.....	(30)
碱的用处.....	(31)
糖精吃多了不好.....	(31)
吃辣椒应注意什么？.....	(32)
怎样食用味精？.....	(32)
大蒜的用处.....	(33)
韭菜的用处.....	(33)
萝卜的用处.....	(34)

淘米水的用处.....	(34)
柑桔皮的用处.....	(35)
春捂秋冻的好处.....	(35)
穿衣的学问.....	(36)
菌痢病的防治.....	(37)
痢疾病人应吃稀、素、软.....	(38)
不要戴口罩防冷.....	(38)
常晒太阳有好处.....	(39)
夏季的健康.....	(40)
夏秋要防肠道传染病.....	(41)
敌敌畏的室内使用方法.....	(41)
盛夏洗澡的学问.....	(42)
洗澡后不要马上睡觉.....	(43)
电风扇不宜久吹.....	(43)
怎样防治中暑?	(44)
痄子的防治.....	(45)
夏天为什么容易拉肚子?	(46)
为什么天热吃不下饭?	(46)
冬春要防呼吸道传染病.....	(47)
天气与健康.....	(48)
手脚起了泡怎么办?	(49)
坚持做广播操的好处.....	(49)
“冬练三九”的好处.....	(50)
皮肤裂口怎么办?	(51)
冻伤的防治.....	(51)
冷水洗脸会变黑吗?	(53)

冷水洗脸的好处.....	(53)
冷水洗脚能防感冒.....	(54)
煤气中毒与防治.....	(55)
室内适当通风好.....	(57)
注意住室采光.....	(57)
开窗通风.....	(58)
感冒的症状及预防.....	(58)
有人为啥烂嘴角?	(59)
怎样防止汗脚?	(59)
感冒为什么容易反复发作?	(60)
长期发热要注意查治.....	(61)
红脸是怎么回事?	(61)
脸发红是高血压病状吗?	(62)
乙型脑炎与预防.....	(63)
流行性脑脊髓膜炎有什么表现?	(64)
流行性腮腺炎的防治.....	(65)
肝炎有哪些症状?	(66)
肝炎病人不宜多吃糖.....	(66)
飞沫与疾病.....	(67)
不要随地吐痰.....	(67)
鼻子及其保护.....	(68)
擤鼻涕要得法.....	(69)
钞票上的细菌.....	(69)
细菌都有害吗?	(70)
皮肤与香皂.....	(71)
日光性皮炎的防治.....	(72)

治疗皮炎的民间方剂·····	(73)
脚癣的防治·····	(73)
蚊子与疟疾·····	(74)
沙眼的防治·····	(75)
红眼病的预防·····	(76)
灰沙进眼怎么办? ·····	(77)
治夜盲的方法·····	(77)
要预防近视·····	(78)
看电视如何保护视力? ·····	(79)
雪盲的预防和治疗·····	(79)
读书、看报与卫生·····	(80)
不要躺着看书·····	(80)
眼跳是怎么回事? ·····	(81)
眼泪与健康·····	(81)
射击时怎样保护耳朵? ·····	(82)
掏耳习惯不好·····	(83)
虫物钻进耳朵怎么办? ·····	(83)
挖鼻孔的习惯不好·····	(84)
鼻子出血与急救·····	(84)
拔胡子习惯不好·····	(85)
唇疱疹的发生与治疗·····	(85)
口臭的防治和消除·····	(86)
口腔溃疡及其防治·····	(87)
人为什么打呵欠? ·····	(87)
不要常刮舌苔·····	(88)
牙垢与牙结石·····	(88)

为什么要刷牙？	(89)
除去牙黄的方法	(90)
买什么样的牙刷好？	(90)
药用牙膏	(91)
酸倒牙是怎么回事？	(92)
磨牙是怎么回事？	(92)
人为什么要睡眠？	(93)
怎样才能睡得好？	(94)
什么样的睡姿较好？	(95)
午睡的科学	(96)
每天睡多长时间好？	(96)
蒙头睡觉不好	(97)
不要露天睡觉	(97)
睡觉抽筋是怎么回事？	(98)
落枕了怎么办？	(98)
梦魇是怎么回事？	(98)
梦、梦话、梦游	(99)
怎样睡觉才不打呼噜？	(100)
失眠与防治	(101)
遗精是怎么回事？	(101)
青年脱发是怎么回事？	(102)
青年白发是怎么回事？	(103)
人的毛发有哪些作用？	(104)
皮肤表面多毛怎么办？	(105)
手掌脱皮是怎么回事？	(106)
头皮多该怎么办？	(107)

头发脏了要及时洗·····	(107)
冷水冲头的方法不可取·····	(107)
狐臭及防治·····	(108)
艾绒可治脚鸡眼·····	(109)
关节痛和关节炎·····	(109)
阑尾炎的信号·····	(110)
腰腿痛是怎么回事? ·····	(111)
不要用药“点”痣·····	(112)
哪种黑痣应切除? ·····	(112)
面部三角区的疖肿不能挤压·····	(113)
痤疮的防治·····	(113)
雀斑·····	(115)
胃病的防治·····	(116)
怎样拔火罐? ·····	(117)
为什么不能用茶水服药? ·····	(117)
患哪些病服药忌“辛辣”? ·····	(118)
塑料用品有毒吗? ·····	(118)
不要经常用汽油擦手·····	(120)
生命在于运动·····	(120)
如何科学地进行长跑锻炼? ·····	(121)
体力劳动能不能代替体育锻炼? ·····	(123)
自我检查身体的简便方法·····	(123)
人身上的尺子·····	(124)
体重与发胖·····	(125)
注意保护好心脏·····	(125)
癌症的十五个警报信号·····	(126)

预防癌症十二条	(127)
维生素C与癌症	(128)
军用毒剂中毒伤的治疗	(129)
阴囊湿疹的防治	(130)
怎样防治蚂蝗叮咬?	(131)
毒虫咬伤的处理	(132)
昆虫刺蜇伤的处理	(132)
晕车与防治	(133)
游泳注意些什么?	(134)
刺伤的处理	(137)
擦伤的处理	(137)
挫伤的处理	(138)
切割伤的处理	(138)
扭伤的处理	(139)
头部受伤要注意些什么?	(140)
动脉出血的急救	(141)
静脉出血的急救法	(142)
红汞与碘酒不能一起用	(142)
骨折的急救与处理	(142)
脱臼症状及急救	(143)
怎样防治狂犬病?	(143)
怎样进行人工呼吸?	(144)
怎样预防雷电击?	(145)
雷雨时能打电话吗?	(146)
人体能导电	(147)
扛、担、抬重物时注意些什么?	(148)

怎样保护胶鞋？	(149)
怎样保护皮鞋？	(149)
怎样穿用塑料雨衣？	(150)
怎样延长塑料凉鞋的寿命？	(150)
穿衣的学问	(151)
雨衣的使用与保护	(152)
保护毛织品衣服的方法	(153)
怎样收藏冬衣？	(153)
保护针织内衣的方法	(154)
衣服勤洗才耐穿	(155)
洗过的内衣要反晒	(155)
被褥要常晒	(156)
怎样洗的确良衣服？	(156)
怎样洗涤纺绸服装？	(157)
汗衫背心的洗涤与保养	(157)
怎样使用洗衣粉和肥皂？	(158)
节约肥皂的方法	(158)
如何使用护肤用品？	(159)
用甘油润肤时应注意什么？	(160)
帽子怎样才洗得净？	(161)
怎样使用洗衣粉？	(161)
服装消毒简易法	(162)
除去衣服上污渍的一些方法	(163)
怎样使毛巾耐用？	(164)
怎样缀钉帽徽领章？	(165)
手表的保护方法	(165)

怎样挑选手表？	(166)
怎样除去手表内的积水？	(167)
电子手表的使用与维护	(167)
怎样使用钢笔？	(168)
冬季如何防止钢笔漏水？	(169)
钢笔不下水的修理方法	(170)
圆珠笔的使用与保护	(170)
手表能帮你判定方向	(171)
行军锅的使用与管理	(172)
军用水壶不能装醋	(173)
防止暖水瓶爆炸的方法	(173)
暖瓶装水不能太满	(173)
电视机的保养和一般故障的处理	(174)
怎样架设电视机室外天线	(175)
关闭电视机时要放大亮度	(176)
电视与灯光	(177)
电视机的放射线会不会伤害人体？	(177)
收音机能用电台旧电池吗？	(178)
新旧干电池不能混用	(178)
日光灯省电吗？	(179)

附录：

几种应用文的写作	(180)
条据	(180)
计划	(183)
通知	(184)

会议记录·····	(185)
决心书·····	(186)
书信·····	(187)
日记·····	(188)
读书笔记·····	(188)
申请书·····	(189)
怎样查字典? ·····	(190)
怎样读报? ·····	(191)
怎样教歌? ·····	(192)
几种记忆方法·····	(193)
十二种常用标点符号用法·····	(195)
阳历大小月份记忆法·····	(197)
公元和世纪·····	(197)
二十四节气表·····	(198)
二十四节气歌·····	(198)
风力等级表·····	(199)
雨量等级表·····	(200)
我国省、自治区和直辖市一级行政区划表·····	(201)
度量衡换算表·····	(202)
长度换算 (一) ·····	(202)
长度换算 (二) ·····	(202)
面 (地) 积换算 (一) ·····	(203)
面 (地) 积换算 (二) ·····	(203)
容 (体) 积换算 (一) ·····	(203)
容 (体) 积换算 (二) ·····	(204)
重量换算 (一) ·····	(204)

重量换算 (二)	(204)
石 (原) 油重量、容积换算	(205)
摄氏和华氏温度换算	(205)
地理一般知识	(206)
礼节常识二十条	(220)
礼貌行为十一种	(222)
青年道德三字经	(223)

吃汤泡饭不好

有些同志很喜欢吃汤泡饭，这种习惯很不好。因为这样吃，饭粒没有经过牙齿充分咀嚼，就随着汤一起咽到肚里去了，这就会影响食物的消化吸收，加重胃肠负担，很容易引起胃病或拉肚子。正确的方法，应该是吃饭前或吃饭后喝点汤，这样有助于食物在体内的消化和吸收。“吃饭喝些汤，老来没有伤”，讲的就是这个道理。

吃凉拌菜要注意卫生

夏天，人们都喜欢吃凉拌菜。凉拌菜能保持蔬菜原有的色香味和养分，吃起来清脆可口，消暑开胃。但种植蔬菜常用粪便施肥，上面沾染了很多病菌、病毒和寄生虫卵。蔬菜用水冲洗几次，只能洗去百分之八十到九十的病菌。如果用这样的菜直接拌着吃，很容易患痢疾、伤寒、肝炎和寄生虫病。有的蔬菜上还带有农药，不彻底洗净还有中毒的危险。

因此，做凉拌菜，一定要将菜彻底洗净，还要用开水烫一两分钟。拌菜时也不要用手去抓。如在凉菜中加点葱、姜汁、蒜泥和醋，不仅能调味，而且能杀菌。

冷食不宜多吃

炎夏，冰糕、冰淇淋等冷食很受人们欢迎，尤其是儿童