

中国人民解放军

健康教育教材

JIANKANG JIAOYU JIAOCAI



■ 赵书友 主编



解放军出版社

JIAIFANGJUN JIANKANG JIAOYU JIAOCAI

中国人民解放军
健康教育教材

ZHONGGUO RENMIN JIEFANGJUN JIANKANG JIAOYU JIAOCAI

赵书友 主编

解放军出版社

1994 • 北京

京新登字 117 号

书名：中国人民解放军健康教育教材

编著者：赵书友等

出版者：解放军出版社

[北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035]

印刷者：解放军七二一三工厂

发行者：解放军出版社发行部

开 本：787×1092 毫米 1/16

印 张：50 印张

字 数：1245 千字

版 次：1994 年 12 月第 1 版

印 次：1994 年 12 月（济南）第 1 次印刷

印 数：1—15000 册

书 号：ISBN 7—5065—2591—7

定 价：25.00 元

中国人民解放军健康教育教材

编写人员

(以文章先后为序)

上 卷

- | | | | |
|-------|------------|-----|------------|
| 第1~9章 | 赵书友 | | |
| 第10章 | 张钦元 | | |
| 第11章 | 徐兴钊 | | |
| 第12章 | <u>李怀恩</u> | | |
| 第13章 | 孟祥瑞 | | |
| 第14章 | 冯学惠 | | |
| 第15章 | 肖仁富 | 罗质朴 | |
| 第16章 | 李 珊 | 殷海昌 | |
| 第17章 | 刘洪河 | 杨炳连 | |
| 第18章 | 吕永达 | 段奇香 | |
| 第19章 | 卓鉴波 | 龚书明 | 丁南湖 |
| 第20章 | 刘继鹏 | 王宝武 | |
| 第21章 | 黄昌林 | 陈国立 | 韩 西 |
| | 王炳南 | 黄 涛 | 邓慧琴 |
| | 左新成 | | |
| 第22章 | 张钦元 | | |
| 第23章 | 冯 敏 | | |
| 第24章 | 张钦元 | | |
| 第25章 | 王树华 | 王新斋 | <u>李怀恩</u> |
| 第26章 | 汤家骥 | 徐碣敏 | |
| 第27章 | 李嘉瑶 | | |
| 第28章 | 徐子良 | 王传荣 | 彭勃为 |
| | 孟祥瑞 | | |
| 第29章 | 李 珊 | | |
| 第30章 | 俞天骥 | | |
| 第31章 | 贡瑞生 | | |
| 第32章 | 展 燕 | | |

中 卷

- | | | |
|--------|-----|-----|
| 第1章 | 周宗华 | |
| 第2章 | 吴国南 | 刘翼明 |
| 第3章 | 吴国南 | |
| 第4章 | 刘翼明 | |
| 第5章 | 方德恩 | |
| 第6章 | 秦思昌 | |
| 第7~14章 | 戴作元 | |
| 第15章 | 王善雨 | |
| 第16章 | 夏万全 | |
| 第17章 | 孙联众 | |
| 第18章 | 杨炳连 | |
| 第19章 | 张钦元 | |

下 卷

- | | | | |
|------|-----|-----|-----|
| 第1章 | 陈 旭 | 王永怡 | 冯学惠 |
| 第2章 | 王凝芳 | 陶增光 | 张树林 |
| 第3章 | 冷泰俊 | 刘光裕 | |
| 第4章 | 吴金树 | 薛广波 | 陈志荣 |
| | 刘洪河 | | |
| 第5章 | 冯学惠 | 徐增祥 | |
| 第6章 | 李金生 | | |
| 第7章 | 刘树滋 | | |
| 第8章 | 徐兴钊 | 孔庆华 | |
| 第9章 | 胥明淳 | 朱 萍 | |
| 第10章 | 耿 红 | | |
| 第11章 | 胡岳芳 | 刘洪河 | |
| 第12章 | 田学英 | | |
| 附录 I | 陈志荣 | | |

编写说明

1992年,总参谋部、总政治部、总后勤部联合颁发了《军队健康教育方案》。该方案的实施,标志着我军健康教育工作走上了系统化、规范化发展的道路。为落实此方案,遵照全军爱卫办的指示,由我牵头编写了这部《中国人民解放军健康教育教材》。

1992年夏,根据全军爱卫办原主任王晋山同志的指示,在长沙工程兵学院召开的军队院校健康教育会议上,由当时总后卫生部防疫处唐德文副处长主持,与会专家教授结合部队实际,对所拟的本教材目录进行了讨论修改。目录审定之后,遂将撰写任务逐一落实到人,并统一了撰稿风格和规则,规定了字数和交稿期限。

1994年春,根据总后卫生部防疫局原局长宫满库同志的指示,组织成立了本教材审定组:由军事医学科学院研究员冯学惠同志任组长、《解放军预防医学》杂志常务副主编、编审冯敏同志及济南军区总医院主任医师徐兴钊同志任副组长。审定组成员是:济南医学高等专科学校教授张钦元同志,海军南京医学高等专科学校教务长白志诚同志,空军医学研究所科技处处长戴作元同志,国防科工委卫生部副部长孙联众同志,沈阳军区军事医学研究所研究员刘恩波同志,济南军区某师医院院长、副主任医师胡岳芳同志,《解放军健康》杂志社主编、副编审赵书友同志,《解放军健康》杂志社副主编、副研究员陈志荣同志,总后卫生部防疫局正团职助理员李春明同志和正营职助理员李锋同志。审定组对本教材逐章逐节进行了认真地审修并签署了审定意见。

总后卫生部现任防疫局局长王亦才同志,副局长李建华同志为本教材的出版作过多次重要指示并给予了大力支持和帮助。另外,在本书的统稿、校对过程中,本社王立友主任和李金生编辑作了大量工作。在此一并表示谢意。

军队健康教育内容非常广泛,《军队健康教育方案》将其分为五大部分:一、基础教育,指新兵集训的教育;二、继续教育,指对新兵集训后的士兵和分队干部的教育;三、专题教育,指特殊职业和特勤人员以及执行特殊任务的部队的教育;四、康复教育,指对门诊、住院、出院病人的教育;五、院校教育,指对学员的教育。以上五大部分,在授课教育时可依据《部队健康教育大纲》及各单位实际灵活进行。根据《部队健康教育大纲》施教,要受学时限制,但作为有益官兵健康的保健知识理应多多掌握。因此,我们朝这方面进行了努力。本教材的特点是:既可用于全军官兵的正课教育训练,又可作为全军官兵的课外自学读物。

本教材分上、中、下三卷。上卷为健康教育基本理论和基础知识:基本理论可供健康教育人员参考使用;基础知识则是全军官兵通过学习均须掌握的卫生保健常识。中卷为特殊职业和特勤人员的卫生保健知识;可为我海军、空军以及各兵种、各专业人员保健所用。下卷为常见病和传染病的知识介绍,可作为部队防病保健教育的内容。这样,部队健康教育所含的基础教育、继续教育、专题教育、康复教育的内容就均在其中了。此外,与健康教育有关的军队卫生法规及本教材所涉及的数量、单位、化学元素符号和外文缩略语的英汉对照,作为附录列于书后,以便读者查阅。应该说,本教材是一部军队健康教育的全书和工具书。

本教材由60多位同志集体撰写而成。尽管大家作了种种努力,但仍难免会有不妥之处。故此,我谨代表全体编撰人员衷心希望全军各部队及各位读者在使用时提出宝贵意见,以便再版时修订,以臻完善。

赵书友

1994年12月于济南

序 言

千百年来,在人类与疾病的斗争中,人们越来越深刻地认识到“重预防治未病”实为上策,而在“重预防治未病”的实践中,健康教育确又为上上策。健康教育是以传播保健知识和技术,改进个体和群体行为、强化健康意识的一项公共福利事业,是整个卫生工作的先导,是提高人民健康素质的一项投入少、效益大的宏伟工程。因此,不管是发展中国家还是发达国家,都注重大力发展健康教育事业。

在中央军委和全军爱卫会的领导下,全军部队根据部队卫生保健的实际需要和存在的问题,借鉴国内外经验,发扬我军光荣传统,努力发展具有我军特色的健康教育事业,1992年解放军三总部联合颁发的《军队健康教育方案》即是全军健康教育经验的结晶。《军队健康教育方案》根据中央军委新时期军队建设的方针和原则,从部队实际出发,对我军开展健康教育工作进行了系统规范,是我军第一部健康教育纲要。

为落实《军队健康教育方案》,解放军健康杂志社主编赵书友同志牵头组织全军60多位医学专家、教授编写了《中国人民解放军健康教育教材》。这部教材经过两次专家会审修改,汲取了健康教育学、健康教育传播学、基础医学、预防医学及临床医学等基础知识和实践经验,系统阐述了健康教育的基础理论,突出了军队特色,内容丰富,结构严谨,科学实用,操作性强。既符合新时期军队战略方针的要求,又适应官兵对健康知识的需求;既可作为部队开展健康教育的基本教材和工具书,又可作为广大官兵的卫生科普读物。本教材的出版,填补了我军健康教育的空白,标志着我军健康教育工作走上了系统化、规范化的轨道,对于提高全军官兵文明卫生素质和自我保健能力,增进部队健康水平,推动部队正规化建设,具有十分重要的意义。

我热烈祝贺《中国人民解放军健康教育教材》的出版。衷心希望全军各级领导和机关,充分利用这部教材,努力把军队健康教育工作与部队两个文明建设和军事训练结合起来,兼容并蓄,统一组织,统一协调,区分层次,注重实效,面向基层,开展明白晓畅而又全面系统的群众性健康教育工作。

在《中国人民解放军健康教育教材》即将出版发行之际,写了以上内容是为序。

中国人民解放军中将
总后勤部副部长
全军爱卫会副主任

一九九四年十二月

目 录

上卷 健康教育的基本理论和基础知识

第1章 健康教育基础理论	(1)	第1节 原苏联的健康教育工作	(34)
第1节 健康的概念	(1)	1、组织领导机构	(34)
1、古人健康观	(1)	2、各级医疗卫生机构是健康教育工作的主力	(35)
2、现代健康观	(2)	3、城乡和学校健康教育	(35)
3、健康的标准	(3)	4、专业训练和科学研究	(37)
第2节 健康教育的概念	(4)	第2节 美国的健康教育工作	(37)
1、健康教育的起源	(4)	1、组织领导机构及开展形式	(38)
2、健康教育与卫生宣教	(5)	2、专业学术地位及经费	(38)
3、健康教育与健康促进	(6)	第3节 国际健康教育组织	(39)
4、健康教育与爱国卫生工作	(8)	1、世界卫生组织的健康教育工作	(39)
5、健康教育学及其相关学科	(9)	2、国际健康教育联合会	(40)
第2章 我国健康教育发展概况	(11)	第5章 健康教育的调查研究	(42)
第1节 古代医药卫生知识的传播	(11)	第1节 健康教育调查研究的领域	(42)
1、传播目的	(11)	1、我国调查研究的内容	(42)
2、传播方式	(12)	2、世界卫生组织提出的调查研究选题	(45)
第2节 新中国建立前的健康教育	(13)	第2节 健康教育调查研究的设计	(45)
1、西方医学的传入及我国现代健康教育的兴起	(13)	1、调查研究的选题要求	(45)
2、国民党统治时期的健康教育	(14)	2、调查研究的设计方法	(46)
第3节 新中国的健康教育	(15)	第3节 健康教育调查研究的实施	(48)
1、创业时期的辉煌成就	(15)	1、调查对象的选择	(48)
2、曲折的历程	(17)	2、现场调查方法	(49)
3、蓬勃发展的新时期	(17)	第6章 健康教育策略	(53)
第3章 我军健康教育发展概况	(21)	第1节 健康教育策略的种类	(53)
第1节 革命战争年代的健康教育	(21)	1、信息传播类	(53)
1、红军与革命根据地创建时期(土地革命战争时期)的健康教育	(21)	2、培训类	(56)
2、抗日战争时期的健康教育	(23)	3、组织方法类	(57)
3、解放战争时期的健康教育	(25)	第2节 健康教育策略选择	(58)
第2节 新中国建立后我军的健康教育	(28)	1、具体教育策略的选择	(58)
1、健康教育的开展	(28)	2、选择教育策略的注意事项	(62)
2、健康教育的硬件和软件建设	(29)	第7章 健康教育计划的设计	(65)
3、健康教育的基本经验	(32)	第1节 健康教育计划设计的原则和要点	(65)
第4章 国外健康教育发展概况	(34)		

1、健康教育计划设计的原则	(65)	3、战时救护组织	(97)
2、健康教育计划设计的要点	(65)	第2节 基层干部卫生管理职责	(98)
第2节 健康教育计划设计的步骤	(66)	第3节 部队卫生管理法规	(98)
1、评定社会的需要	(66)	1、卫生法规在部队建设中的 地位和作用	(98)
2、确定优先项目(健康问题 或行为问题)	(67)	2、卫生法规的主要类型	(99)
3、确定目标和目的	(68)	3、现行的主要卫生法规	(100)
4、教育计划的制定	(68)	4、部队主要的卫生管理制度	(100)
5、教育计划的实施	(70)	第11章 人体解剖生理	(101)
6、效果评价	(71)	第1节 人体基本结构	(101)
7、健康教育课题计划的撰写提纲	(72)	1、细胞	(101)
第8章 健康教育计划的评价	(76)	2、上皮、结缔组织	(104)
第1节 计划评价的内容	(76)	3、血液	(105)
1、第一层次:过程评价	(77)	4、肌组织	(108)
2、第二层次:规划评价	(77)	5、神经组织	(111)
3、第三层次:评价研究	(78)	第2节 运动系统	(113)
第2节 评价的实施	(79)	1、骨骼	(113)
1、评价的过程	(79)	2、骨连结	(116)
2、评价设计类型	(80)	第3节 消化系统	(117)
3、评价中存在的困难和问题	(81)	1、消化道	(117)
4、评价报告	(83)	2、消化腺	(123)
5、健康教育评价报告书写格式	(83)	第4节 呼吸系统	(125)
第9章 军队医院健康教育	(85)	1、呼吸道	(125)
第1节 医院健康教育的发展及意义	(85)	2、肺	(126)
1、医院健康教育发展简史	(85)	3、胸膜和纵隔	(126)
2、医院健康教育的重要意义	(86)	第5节 泌尿系统	(127)
第2节 医院健康教育面临的 形势和任务	(87)	1、肾	(127)
1、观念上的转变	(88)	2、输尿管	(127)
2、管理上的转变	(89)	3、膀胱	(128)
3、医院职能的转变	(89)	4、尿道	(128)
4、医院健康教育的有利条件	(90)	第6节 生殖系统	(128)
5、医院健康教育的影响因素	(90)	1、男性生殖器官	(128)
6、医院健康教育的基本内容	(90)	2、女性生殖器官	(130)
第3节 医院健康教育的实施	(91)	第7节 循环系统	(132)
1、医院健康教育的组织	(91)	1、心脏	(132)
2、健康教育科的任务	(91)	2、血管	(134)
3、医院健康教育的形式	(91)	3、血液循环方式	(135)
4、病人健康教育的实施	(93)	4、淋巴系统	(137)
第10章 部队卫生管理	(97)	第8节 神经系统	(137)
第1节 部队卫勤管理组织	(97)	1、脊髓和脊髓神经	(137)
1、卫勤管理组织	(97)	2、脑和脑神经	(138)
2、爱国卫生运动委员会组织	(97)	3、植物性神经	(141)
		第9节 感觉器官及皮肤	(141)

1、眼	(141)	3、危害	(169)
2、耳	(142)	4、防治	(169)
3、皮肤	(143)	第3节 蠓	(170)
第10节 免疫系统	(144)	1、形态特征和生活习性	(170)
1、淋巴组织	(144)	2、生活史	(170)
2、淋巴器官	(144)	3、危害	(170)
第11节 内分泌系统	(147)	4、防治	(170)
1、甲状腺	(148)	第4节 蚤	(171)
2、甲状旁腺	(148)	1、形态特征和生活习性	(171)
3、垂体	(149)	2、生活史	(171)
4、肾上腺	(149)	3、危害	(171)
5、胰岛	(150)	4、防治	(171)
6、松果体	(151)	第5节 虱	(172)
第12章 致病微生物	(152)	1、主要形态特征和生活习性	(172)
第1节 微生物在自然界及人体的分布	(152)	2、生活史	(172)
第2节 细菌	(153)	3、危害	(172)
1、细菌的基本形态和构造	(153)	4、防治	(172)
2、细菌形态结构的观察	(154)	第6节 臭虫	(172)
3、细菌的生长繁殖和培养	(155)	1、主要形态特征和生活习性	(173)
第3节 病毒	(155)	2、生活史	(173)
1、概述	(155)	3、危害	(173)
2、病毒性疾病的防治方法	(156)	4、防治	(173)
第4节 立克次体	(157)	第7节 蜚蠊	(173)
1、恙虫病立克次体	(157)	1、主要形态特征和生活习性	(173)
2、斑疹伤寒立克次体	(158)	2、生活史	(174)
第5节 螺旋体	(159)	3、危害	(174)
1、钩端螺旋体	(159)	4、防治	(174)
2、回归热螺旋体	(160)	第8节 蟑螂	(174)
第6节 衣原体与支原体	(161)	1、主要形态特征和生活习性	(174)
1、衣原体	(161)	2、生活史	(175)
2、支原体	(162)	3、危害	(175)
第7节 病原性真菌与放线菌	(162)	4、防治	(175)
1、病原性真菌	(162)	第9节 革螨	(175)
2、放线菌	(165)	1、主要形态特征和生活习性	(175)
第13章 医学动物及其防治	(167)	2、生活史	(176)
第1节 蚊	(167)	3、危害	(176)
1、常见蚊类的形态特征和主要习性	(167)	4、防治	(176)
2、生活史	(167)	第10节 恙螨	(176)
3、危害	(167)	1、主要形态特征和生活习性	(176)
4、防治	(167)	2、生活史	(176)
第2节 蝇	(168)	3、危害	(176)
1、常见蝇类的形态特征和主要习性	(169)	4、防治	(177)
2、生活史	(169)	第11节 鼠	(177)

1、常见鼠类的形态特征和主要习性…	(177)	第3节 行为与健康 ……	(198)
2、危害 ……	(177)	1、行为与身体健康 ……	(198)
3、防治 ……	(177)	2、建立心理平衡的认知和行为策略…	(199)
第14章 传染与免疫 …	(179)	3、维护心身健康积极而有效的做法…	(200)
第1节 微生物的致病作用 ……	(179)	第4节 性心理卫生 ……	(202)
1、细菌 ……	(179)	1、人类性的生物学意义 ……	(202)
2、病毒 ……	(179)	2、性身份和性角色的发展 ……	(202)
3、立克次体 ……	(180)	3、性行为 ……	(203)
第2节 感染的发生与发展 ……	(180)	4、性态度的社会变更 ……	(204)
1、感染的定义 ……	(180)	第5节 作战与心理 ……	(205)
2、感染的结局 ……	(180)	第16章 个人生活卫生 …	(207)
3、病程分期 ……	(181)	第1节 洗理与仪表 ……	(207)
第3节 法定传染病的种类 ……	(181)	第2节 洗澡的学问 ……	(208)
1、甲类传染病 ……	(181)	第3节 头发保护要点 ……	(209)
2、乙类传染病 ……	(182)	第4节 刷牙与牙刷 ……	(210)
3、丙类传染病 ……	(182)	第5节 不可随地便溺 ……	(211)
第4节 传染病的危害 ……	(182)	第6节 随地吐痰危害大 ……	(212)
1、传染病的特点 ……	(182)	第7节 不要拔胡子 ……	(212)
2、传染病的危害 ……	(182)	第8节 挖耳劣习当除 ……	(213)
第5节 传染病流行的三个环节 ……	(183)	第9节 看电视须防“电视病” ……	(213)
1、传染源 ……	(183)	第10节 读书看报讲卫生…	(214)
2、传播途径 ……	(184)	第11节 夏天防痱子…	(215)
3、易感人群 ……	(186)	第12节 秋冬防皮肤皴裂…	(215)
第6节 隔离与检疫 ……	(186)	第13节 久蹲站立防头晕…	(216)
1、隔离 ……	(186)	第14节 常晒被褥利健康…	(216)
2、检疫 ……	(187)	第15节 春捂秋冻有道理…	(217)
第7节 机体的防御机能 ……	(188)	第16节 睡眠须规律而充足…	(217)
1、免疫功能的作用 ……	(188)	第17节 按时作息有劳有逸…	(220)
2、免疫的种类 ……	(188)	第18节 暴饮暴食有害…	(221)
第8节 变态反应 ……	(189)	第19节 饮水有讲究…	(222)
1、引起变态反应的物质 ……	(189)	第20节 吃水果要注意防病…	(224)
2、变态反应的型别 ……	(190)	第21节 烟害与戒烟…	(225)
第9节 预防接种和预防服药 ……	(190)	第22节 醉酒与解酒…	(226)
1、预防接种…	(190)	第23节 酗酒的危害…	(227)
2、预防服药…	(191)	第24节 饮茶好处多…	(228)
第15章 心理卫生 …	(192)	第17章 营区卫生 …	(230)
第1节 心理卫生和心理健康 ……	(192)	第1节 营区卫生设施的种类及作用 …	(230)
1、心理卫生和心理健康的涵义 ……	(192)	1、水源 ……	(230)
2、心理卫生运动 ……	(193)	2、厕所 ……	(230)
3、军队开展心理卫生工作的意义 …	(194)	3、畜圈 ……	(231)
第2节 社会心理因素与健康 ……	(195)	4、食堂 ……	(231)
1、社会心理特征与健康的关系 ……	(195)	5、生活服务中心 ……	(231)
2、基于连队的研究 ……	(197)	6、垃圾箱 ……	(231)

第2节 营区卫生设施的管理	(232)	2、人在沙漠戈壁生活的饮水需要量···	(250)
1、水源管理	(232)	3、沙漠戈壁的供水问题	(250)
2、厕所管理	(232)	4、沙漠行军应注意的问题	(250)
3、畜圈管理	(233)	第4节 夏季防中暑	(251)
4、食堂管理	(233)	1、中暑的概念	(251)
5、生活服务中心管理	(234)	2、中暑发生的原因	(251)
6、垃圾箱管理	(235)	3、中暑的诊断与分类	(252)
第3节 居室卫生	(235)	4、中暑的现场急救	(252)
1、居室的卫生学意义	(235)	5、中暑的预防	(252)
2、居室主要污染物来源及危害	(235)	第5节 冬季防冻伤	(253)
3、居室的基本卫生学要求	(237)	1、冻伤发生的原因	(253)
第4节 环境与健康	(238)	2、冻伤程度的判断	(254)
1、人与环境的关系	(238)	3、冻伤的救治处理	(254)
2、环境污染	(239)	4、冻伤的预防	(255)
3、环境污染与人体健康	(239)	第6节 雪天防雪盲	(255)
4、环境保护	(240)	1、雪盲的临床表现	(255)
第5节 绿化与健康	(241)	2、雪盲的治疗	(255)
1、绿化的卫生学意义	(241)	3、雪盲的预防	(255)
2、绿化配置	(242)	第7节 阵地卫生和战场清理	(256)
3、绿化植物的选择	(243)	1、构筑露天工事须注意的问题	(256)
第6节 土壤与健康	(243)	2、战地生活的个人卫生	(256)
1、土壤的卫生学意义	(243)	3、战场尸体处理	(256)
2、土壤污染物的种类及来源	(243)	第19章 给水卫生	(258)
3、土壤污染对人体的危害	(244)	第1节 水与战争	(258)
4、土壤污染的防治	(245)	1、水在战争中的重要性	(258)
第7节 气候与健康	(245)	2、水也可以作为战争的武器	(258)
1、气候的基本概念	(245)	第2节 水与人	(259)
2、气候与健康	(245)	第3节 水与疾病	(260)
3、气候适应	(246)	1、水中病原微生物引起的疾病	(260)
第18章 特殊环境卫生	(247)	2、水中化学污染物质引起的疾病	(261)
第1节 驻海岛须注意的问题	(247)	第4节 平战时饮用水的卫生要求	(262)
1、充分收集和合理贮存利用雨水	(247)	1、平时营区给水的卫生标准	(262)
2、在运送和贮存淡水过程中防污染···	(247)	2、战时饮用水的卫生标准	(262)
3、海水利用的方法	(247)	第5节 水源选择及卫生防护	(265)
第2节 上高原须注意的问题	(248)	1、我军常用的水源类型	(265)
1、高原环境的主要特点		2、选择饮用水源的原则	(266)
及对人体的危害	(248)	3、水源的卫生防护	(266)
2、急性高原病的发病特点及临床症状		第6节 净水装备和简易给水措施	(269)
.....	(248)	1、我军目前使用的净水装备	(270)
3、急性高原病的救治原则	(248)	2、简易给水措施	(272)
4、急性高原病的预防	(249)	第7节 海水淡化与矿化	(274)
第3节 进沙漠须注意的问题	(249)	1、海水淡化	(274)
1、沙漠地理环境的特点	(249)	2、淡化水的矿化	(277)

第20章 营养与饮食卫生	(279)
第1节 人体必需的营养素	(279)
1、产能营养素.....	(279)
2、非产能营养素.....	(282)
第2节 营养缺乏病	(286)
1、热能和蛋白质营养不良.....	(287)
2、地方性甲状腺肿.....	(287)
3、佝偻病及软骨病.....	(288)
4、干眼病.....	(288)
5、脚气病.....	(288)
6、维生素B ₁₂ 缺乏病.....	(289)
7、坏血病.....	(289)
8、锌及硒缺乏病.....	(289)
第3节 食物的选择	(290)
1、食物总量.....	(291)
2、三大营养素之间的平衡.....	(291)
3、动物性食品与植物性食品 之间的平衡.....	(291)
4、动物性脂肪与植物性脂肪 之间的平衡.....	(291)
5、膳食中应有充足的蔬菜和适量水果	(291)
第4节 食品的保存	(292)
1、常用食品的保存方法.....	(292)
2、常用食品的保藏技术.....	(292)
第5节 食物的合理烹调	(293)
1、主食的合理加工.....	(293)
2、副食的合理烹调.....	(294)
第6节 合理营养及膳食	(295)
1、热能供应量问题.....	(295)
2、动物性食品与植物性食品的平衡.....	(295)
3、粮谷类的加工精度与膳食纤维.....	(295)
4、提高微量元素的吸收利用率.....	(295)
5、提高蛋白质的生物学价值.....	(295)
6、我国膳食指南简介.....	(296)
第7节 分餐制与健康	(296)
1、分餐制能预防肠道传染病的传播.....	(296)
2、分餐制有利于饮食科学化.....	(297)
3、分餐制是现代文明的体现.....	(297)
第8节 特殊情况下的营养补充	(297)
1、高温.....	(297)
2、低温.....	(298)
3、高原.....	(299)
4、低照度.....	(300)
5、航空.....	(300)
6、航海.....	(301)
7、作战.....	(301)
第9节 战时可食野生植物的利用	(302)
第10节 科学用餐	(303)
第11节 饮食服务人员的卫生要求	(304)
第12节 一条龙伙房及卫生要求	(304)
1、食堂.....	(305)
2、厨房.....	(305)
3、炊管人员.....	(305)
4、就餐人员.....	(306)
5、生鲜食品.....	(306)
6、烹调食品.....	(306)
7、厨、炊具.....	(307)
第13节 饮具、食具的消毒	(307)
第14节 食物中毒的预防	(308)
1、食物中毒的原因.....	(308)
2、细菌性食物中毒的主要原因.....	(308)
3、细菌性食物中毒的预防措施.....	(308)
4、几种常见的食物中毒.....	(309)
第15节 我国我军营养与食品 卫生学的展望	(310)
第21章 军训卫生	(311)
第1节 军训卫生概述	(311)
1、军事训练伤的定义.....	(311)
2、预防军事训练伤的现实意义.....	(311)
3、预防军事训练伤的若干措施.....	(312)
4、急性损伤及其救治原则.....	(315)
第2节 常见军事训练伤病的防治	(316)
1、器械训练伤.....	(316)
2、匍匐训练伤.....	(317)
3、格斗训练伤.....	(317)
4、“网球肘”.....	(318)
5、“跑步膝”.....	(319)
6、半月板损伤.....	(319)
7、投掷骨折.....	(320)
8、应力(疲劳)骨折.....	(321)
9、足踝部损伤.....	(322)
10、手足火器伤与非火器伤.....	(323)
11、腰腿痛.....	(324)
12、运动性血尿.....	(325)
13、运动性晕厥.....	(326)

14、运动性腹痛	(326)	3、坑道内通风换气不良	(339)
15、暴震伤	(327)	4、坑道内采光照度受限	(340)
16、汽车兵“摇把”损伤	(327)	5、坑道内粪便处理困难	(340)
17、空降兵训练易致的损伤	(328)	6、坑道内饮水饮食得不到正常供应	(340)
18、坦克噪声及有害气体的防护	(328)	7、坑道工事火炮发射时会造成坑道	
19、游泳或武装泅渡训练中的		环境的综合污染	(340)
卫生保障	(329)	第2节 坑道通风卫生保障	(340)
第22章 行军卫生	(331)	1、坑道通风的卫生学要求	(340)
第1节 行军对人体生理的影响	(331)	2、通风量的标准	(340)
1、对能量消耗的影响	(331)	3、通风方式	(341)
2、对呼吸系统的影响	(331)	第3节 坑道密闭卫生保障	(341)
3、对循环系统的影响	(331)	1、坑道内空气化学成分的变化	(341)
4、对体温调节的影响	(331)	2、坑道进驻人员时空气中二氧化碳	
5、对水盐代谢的影响	(332)	容许浓度	(342)
6、对消化机能的影响	(332)	3、人员在密闭坑道内可停留时间	(343)
第2节 行军的一般卫生保障	(332)	第4节 坑道内的防潮除湿	(343)
1、行军前的准备工作	(332)	1、坑道内潮湿的原因	(343)
2、行军中的卫生保障工作	(333)	2、坑道内潮湿对人体的影响	(344)
3、行军宿营时的卫生工作	(333)	3、坑道防潮除湿措施	(344)
第3节 特殊条件下的行军卫生保障	(334)	第5节 坑道内的采光照度	(345)
1、冬季行军	(334)	1、坑道内照明的卫生学要求	(345)
2、夏季行军	(334)	2、坑道内电源性照明	(345)
3、山地行军	(334)	3、坑道内点燃性光源照明	(346)
4、夜间行军	(334)	第6节 坑道内的粪便处理	(346)
5、水网稻田地带行军	(335)	1、坑道内粪便处理的卫生学要求	(346)
第4节 徒步行军常见伤病的防治	(335)	2、坑道内厕所	(347)
1、脚泡	(335)	3、坑道内粪便理化除臭方案	(347)
2、脚肿	(335)	第7节 坑道内的饮水饮食	(347)
3、行军骨折	(335)	1、坑道内饮水饮食的基本要求	(347)
4、烂脚	(336)	2、坑道内饮水卫生保障	(348)
5、低血糖症	(336)	3、坑道内饮食卫生保障	(349)
6、行军“摩裆”	(336)	第8节 坑道内的火炮射击	(349)
第5节 摩托化行军的卫生保障	(336)	1、爆震损伤的防护	(349)
1、摩托化行军的特点	(336)	2、硝烟的防护	(350)
2、摩托化行军的卫生措施	(337)	3、粉尘的防护	(350)
3、晕车的防治措施	(337)	第24章 野营卫生	(351)
第6节 火车运兵卫生保障	(337)	第1节 自然疫源地及部队进驻	(351)
1、火车运兵的特点	(337)	1、自然疫源地	(351)
2、火车运兵的卫生保障措施	(338)	2、部队进驻	(351)
第23章 坑道卫生	(339)	第2节 野营卫生特点及营地选择	(352)
第1节 坑道环境的特点	(339)	1、野营卫生特点	(352)
1、坑道内气温比较稳定	(339)	2、营地选择	(353)
2、坑道内相对湿度较大	(339)	第3节 野营的饮水饮食卫生要求	(353)

1、野营饮水卫生要求	(353)	4、毒剂的特殊气味	(374)
2、野营饮食卫生要求	(354)	5、化学袭击区内动植物的变化	(374)
第4节 宿营的卫生要求	(354)	6、判断性动物实验	(374)
1、住民房时的卫生要求	(354)	第8节 化学武器袭击时的防护	(375)
2、住帐篷时的卫生要求	(355)	1、人员防护	(375)
3、露营时的卫生要求	(355)	2、物资、装备、食物和水的防护	(375)
第5节 野营粪污处理	(356)	3、毒剂的洗消	(375)
1、野营厕所的构筑与粪便处理	(356)	第9节 生物武器概述	(378)
2、野营垃圾收集与处理	(358)	1、生物武器定义	(378)
3、野营污水收集与处理	(358)	2、生物武器的使用概况	(378)
第6节 长期野营的洗澡问题	(359)	3、敌人可能使用的生物战剂	(378)
1、野营洗澡的方法	(359)	第10节 生物战剂气溶胶	(379)
2、野营洗澡的卫生要求	(359)	1、生物战剂气溶胶的概念	(379)
第25章 核、化学、生物武器损伤及防护	(361)	2、经呼吸道感染的气溶胶生物战剂	(380)
第1节 核武器概述	(361)	3、生物战剂气溶胶施放方式	(380)
1、核武器简介	(361)	4、影响生物战剂气溶胶散布的因素	(380)
2、核武器试验和使用概况	(361)	第11节 生物战剂的侦察	(380)
第2节 核爆炸的杀伤破坏作用	(363)	1、掌握情况	(380)
1、核武器的四种杀伤因素	(363)	2、现场侦察	(380)
2、核武器的杀伤范围	(364)	3、疫情分析	(381)
第3节 核武器损伤的防护	(366)	4、标本采集与送检	(381)
1、闪光后个人防护动作	(367)	第12节 生物武器的防护	(381)
2、工事的防护效果	(367)	1、个人防护	(381)
第4节 化学武器概述	(368)	2、集体防护	(382)
1、化学武器的杀伤破坏作用	(368)	3、预防接种	(382)
2、化学武器的使用概况	(368)	4、药物预防	(383)
第5节 化学战剂的分类	(369)	第26章 高新技术武器损伤及防护	(384)
1、按毒性作用分类	(369)	第1节 粒子束武器损伤及防护	(384)
2、按作用持久性分类	(369)	1、粒子束武器的结构与特点	(384)
3、按战术用途分类	(370)	2、粒子束武器的杀伤效应	(384)
4、按杀伤作用快慢分类	(370)	3、粒子束损伤的医学防护	(384)
第6节 化学武器的杀伤作用及救治	(370)	第2节 微波武器损伤及防护	(384)
1、化学武器的特点	(370)	1、微波武器的结构与特点	(384)
2、化学武器袭击后的伤害形式	(370)	2、微波辐射的生物效应	(385)
3、毒剂中毒的预防	(371)	3、微波辐射的医学防护	(385)
4、伤员的急救	(371)	第3节 次声武器损伤及防护	(386)
5、各类毒剂中毒时的急救措施	(371)	1、次声武器的结构与特点	(386)
第7节 识别化学武器使用与否的方法	(374)	2、次声波的生物效应	(386)
1、敌人使用化学武器的时机	(374)	3、次声波的医学防护	(386)
2、毒剂弹的特点	(374)	第4节 燃料空气弹损伤及防护	(387)
3、飞机布洒毒剂的特征	(374)	1、燃料空气弹的结构与特点	(387)
		2、燃料空气弹的杀伤效应	(387)
		3、燃料空气弹损伤的医学防护	(388)

第5节 激光武器损伤及防护	(388)	3、急救处理	(424)
1、激光器的分类及在军事上的应用...	(388)	第2节 溺水	(424)
2、激光致盲武器的杀伤效应	(388)	1、发生原因	(424)
3、激光致盲武器损伤的医学防护 ...	(389)	2、临床表现	(424)
第27章 战伤救护	(391)	3、急救处理	(425)
第1节 止血	(391)	4、预防措施	(425)
1、出血的判断	(391)	第3节 雷击	(425)
2、止血方法	(391)	1、发生原因	(425)
第2节 包扎	(395)	2、临床表现	(426)
1、注意事项	(395)	3、急救处理	(426)
2、包扎方法	(395)	第4节 毒虫咬伤	(426)
第3节 骨折与固定	(406)	1、蝎子蜇伤	(426)
1、骨折	(406)	2、蜂蜇伤	(426)
2、固定	(406)	3、毒蜘蛛蜇伤	(427)
第4节 伤员的搬运	(410)	4、蚂蝗咬伤	(427)
1、搬运方法	(410)	5、蜈蚣咬伤	(428)
2、注意事项	(412)	第5节 毒蛇咬伤	(428)
第5节 关节脱位的急救	(413)	1、毒蛇与无毒蛇的主要区别	(428)
1、肘关节脱位	(413)	2、毒蛇的一般生活习性	(428)
2、肩关节脱位	(414)	3、毒蛇咬伤的紧急处理	(428)
3、髌关节脱位	(415)	4、毒蛇咬伤的预防措施	(429)
4、下颌关节脱位	(415)	第29章 突发急症的救治	(430)
第6节 伤口的初步处理	(416)	第1节 高热	(430)
1、烧伤初步处理	(416)	1、发病原因	(430)
2、创伤初步处理	(416)	2、临床诊断	(430)
3、处理伤口注意事项	(416)	3、急救处理	(430)
第7节 人工呼吸	(416)	第2节 昏迷	(431)
1、操作方法	(417)	1、发病原因与诊断	(431)
2、注意事项	(417)	2、急救处理	(432)
第8节 胸外心脏按压	(418)	第3节 眩晕	(432)
1、操作方法	(418)	1、发病原因	(432)
2、注意事项	(418)	2、临床症状	(432)
第9节 简单消毒法	(418)	3、急救处理	(433)
1、机械消毒法	(418)	第4节 晕厥	(433)
2、加热消毒法	(419)	1、发病原因	(433)
3、化学消毒法	(419)	2、临床症状	(434)
第10节 献血与输血	(420)	3、急救处理	(434)
1、人体血液与献血	(420)	第5节 休克	(434)
2、人类血型与献血	(421)	1、发病原因	(434)
第28章 意外伤害的救治	(424)	2、临床症状	(434)
第1节 触电	(424)	3、急救处理	(435)
1、发生原因	(424)	第6节 心律失常	(436)
2、临床表现	(424)	1、窦性心动过速	(436)

2、窦性心动过缓	(436)	5、预防	(449)
3、过早搏动 (简称早搏)	(436)	6、急救与治疗	(449)
4、心房颤动 (简称房颤)	(436)	第2节 汽油中毒	(450)
5、阵发性室上性心动过速	(436)	1、概述	(450)
6、阵发性室性心律失常	(436)	2、毒性及毒理	(450)
7、房室传导阻滞	(437)	3、临床表现	(450)
第7节 心绞痛与心肌梗塞	(437)	4、诊断	(450)
1、心绞痛	(437)	5、急救与治疗	(451)
2、心肌梗塞	(437)	第3节 煤气 (CO) 中毒	(451)
第8节 中风	(438)	1、概述	(451)
1、发病原因	(438)	2、毒理	(452)
2、临床症状	(438)	3、临床表现	(452)
3、急救处理	(439)	4、诊断	(452)
第9节 抽搐	(440)	5、预防	(452)
1、发病原因	(440)	6、急救与治疗	(452)
2、急救处理	(440)	第4节 沥青中毒	(453)
第10节 咯血	(441)	1、概述	(453)
1、发病原因	(441)	2、毒性和毒理	(453)
2、鉴别诊断	(441)	3、临床表现	(453)
3、急救处理	(441)	4、急救与治疗	(453)
第11节 呕血	(441)	第5节 鼠药中毒	(454)
1、发病原因	(441)	1、概述	(454)
2、急救处理	(442)	2、毒理	(454)
第12节 鼻衄	(442)	3、临床表现	(454)
1、发病原因	(442)	4、诊断	(455)
2、临床症状	(443)	5、预防	(455)
3、急救处理	(443)	6、急救与治疗	(455)
第13节 气管异物	(443)	第6节 河豚鱼中毒	(456)
1、发病原因	(443)	1、概述	(456)
2、临床症状	(443)	2、毒理	(456)
3、急救处理	(443)	3、临床表现	(456)
第14节 急性腹痛	(444)	4、急救与治疗	(456)
1、临床诊断	(444)	第7节 四季豆中毒	(457)
2、急救处理	(445)	1、概述	(457)
第15节 烧伤	(445)	2、毒理	(457)
1、烧伤分期	(445)	3、临床表现	(457)
2、急救处理	(446)	4、急救与治疗	(457)
第30章 急性中毒的救治	(448)	第8节 发芽土豆中毒	(457)
第1节 安眠药中毒	(448)	1、概述	(457)
1、概述	(448)	2、毒理	(457)
2、毒理	(448)	3、临床表现	(457)
3、临床表现	(449)	4、预防	(457)
4、实验室检查	(449)	5、急救与治疗	(457)

第9节 苍耳中毒	(458)	1、药品名称	(465)
1、概述	(458)	2、药品商标	(465)
2、毒理	(458)	3、批准文号	(466)
3、临床表现	(458)	4、生产批号	(466)
4、预防	(458)	5、药品规格	(466)
5、急救与治疗	(458)	6、用法用量	(466)
第10节 棉子中毒	(458)	7、注意事项	(466)
1、概述	(458)	第4节 药物的体内过程	(466)
2、毒理	(458)	1、吸收	(466)
3、临床表现	(458)	2、分布	(467)
4、预防	(459)	3、代谢	(467)
5、急救与治疗	(459)	4、排泄	(467)
第11节 蓖麻子中毒	(459)	第5节 药物的耐受性、耐药性、	
1、概述	(459)	习惯性和成瘾性	(467)
2、毒理	(459)	1、药物的耐受性	(467)
3、临床表现	(459)	2、耐药性	(468)
4、预防	(459)	3、药物的习惯性和成瘾性	(468)
5、急救与治疗	(459)	第6节 服药与饮食	(468)
第12节 苦杏仁中毒	(460)	1、适宜空腹服用的药物	(468)
1、概述	(460)	2、适宜饭前服用的药物	(468)
2、毒理	(460)	3、适宜饭后服用的药物	(469)
3、临床表现	(460)	第7节 合理用药应注意的问题	(469)
4、诊断	(460)	1、对药物的作用、用途和不良反应	
5、预防	(460)	要有所了解	(469)
6、急救与治疗	(460)	2、警惕药源性疾病的发生	(469)
第13节 毒蕈中毒	(461)	3、重视药物的相互作用	(469)
1、概述	(461)	4、要对症下药	(470)
2、毒理	(461)	5、不要迷信新药	(470)
3、临床表现	(461)	6、对新生儿、老人和孕妇用药要慎重	
4、预防	(462)		(470)
5、急救与治疗	(462)	第8节 药物的不良反应	(471)
第14节 螃蟹中毒	(463)	1、药物不良反应的种类	(471)
1、概述	(463)	2、药物不良反应的主要表现	(471)
2、临床表现	(463)	第9节 激素类药物的利弊	(472)
3、急救与治疗	(463)	1、激素类药物的优点	(472)
第31章 药物知识	(464)	2、激素类药物的不良反应	(473)
第1节 治病选用药物的标准与方法	(464)	第10节 合理应用维生素	(473)
1、选用药物应考虑的因素	(464)	1、明确维生素应用指征，防止滥用	(473)
2、目前选用药物方面存在的误区	(464)	2、严格掌握维生素的用量和疗程	(473)
第2节 药物变质与失效的识别	(465)	3、注意维生素与其他药物的相互作用	
1、变质药品的识别	(465)		(474)
2、失效药品的识别	(465)	第11节 正确滴用眼、耳、鼻药	(474)
第3节 药品标签的识别	(465)	1、滴眼药的方法	(474)