

武警森林官兵
卫生防病知识
100问

武警森林指挥部后勤部 编写

 **科学普及出版社**

前 言

为了帮助广大官兵掌握自我保健和预防常见疾病的知识，增强在执勤、训练、完成灭火作战任务和日常生活中的自我保健能力，根据指挥部首长指示，结合森林部队卫生防病工作实际，我们编写了《武警森林官兵卫生防病知识 100 问》一书。

全书共分 13 部分，其内容包括：免疫与疾病预防；饮食与疾病预防；日常生活与疾病预防；运动与疾病预防；皮肤病的防治；内科疾病的防治；外科疾病的防治；五官科疾病的防治；常见传染病的防治；特殊环境疾病的防治、急性中毒的防治；军事训练伤的防治；心理健康与疾病防治。是一本集科学性、实用性、知识性于一体的综合性科普读物。

本书可作为基层健康教育的教材使用。

由于编写时间短，编者经验有限，书中内容难免有疏漏和不当之处，诚请广大读者批评指正。

编 者

2005 年 10 月 26 日

编委会名单

编委主任：范富清

主 编：刘国云

编 委：崔建忠 陈进平 樊晓龙
 锦 专 张明光 李 丽
 何明玉 张旭东 杨晓波
 赵晓东

责任编辑 杨 艳

封面设计 赵一东

责任校对 林 华

责任印制 安利平

目 录

一、免疫与疾病预防	1
1. 预防接种有哪些异常反应	1
2. 如何预防破伤风	1
3. “大三阳”、“小三阳”是怎么回事	2
4. 如何接种乙型肝炎疫苗	2
5. 如何接种森林脑炎疫苗	3
二、饮食与疾病预防	4
6. 如何预防食物中毒	4
7. 暴饮暴食易患病吗	5
8. 吃大蒜对人体有益吗	6
9. 为什么说吃杂粮最有营养	7
10. 生姜有何药用价值	7
11. 进食后应注意哪些事项	8
12. 香菇有何药用价值	8
三、日常生活与疾病预防	10
13. 如何科学地使用电风扇	10
14. 盛夏如何预防中暑	11
15. 炎夏如何预防“热伤风”	11

16. 日常生活中有哪些不良的“卫生习惯”	12
17. 午睡有何讲究	13
18. 为什么要养成勤洗手的卫生习惯	14
19. 空调会致病吗	15
20. 未洗的新衣服能穿吗	16
21. 怎样预防看电视引起的疾病	16
22. 喝不洁净的生水有哪些危害	18
23. 为什么咳嗽、打喷嚏要避开他人	19
24. 勤晒衣服、被褥是否有益	20
25. 吸烟的危害有哪些	21
四、运动与疾病预防	22
26. 如何锻炼耐寒能力	22
27. 如何锻炼耐热能力	23
28. 如何正确把握运动量	24
29. 为什么夏季锻炼后忌立即洗凉水澡	24
30. 为什么夏季体育锻炼后忌大量喝水	25
31. 为什么夏季忌在强烈的阳光照射下训练	25
32. 夏季游泳应预防哪些疾病	26
33. 为何冬季锻炼忌不注意保暖	27
34. 为何冬季锻炼忌不做准备活动	28
五、皮肤病的防治	29
35. 如何防治荨麻疹	29

36. 什么是湿疹	30
37. 如何防治阴囊湿疹	31
38. 哪些方法可以治疗狐臭	32
39. 如何防治疥疮	32
40. 如何防治皮肤癣菌病	33
41. 如何治疗痤疮	34
六、内科疾病的防治	36
42. 什么是胃酸倒流	36
43. 哪些因素易诱发慢性胃炎	37
44. 如何防治急性胃肠炎	38
45. 什么是急性胰腺炎	38
46. 怎样制止呃逆	40
47. 如何治疗便秘	40
48. 正常血压是多少	41
49. 为什么会失眠	42
50. 风湿性关节炎如何防治	42
51. 冠心病如何防治	43
七、外科疾病的诊疗	45
52. 什么是痔疮	45
53. 如何治疗痔疮	46
54. 如何防治疝	47
55. 什么是腰椎间盘突出	48

56. 如何治疗急性阑尾炎	49
57. 肩周炎有何症状	50
58. 如何防治烧伤	51
八、五官科疾病的防治	53
59. 如何防治慢性鼻炎	53
60. 如何治疗鼻出血	54
61. 如何预防龋齿	55
62. 如何预防牙周病	56
63. 如何防治口腔溃疡	57
64. 如何防治扁桃体炎	57
65. 如何防治红眼病	58
九、常见传染病防治	60
66. 如何防治流行性感冒	60
67. 如何防治甲型病毒性肝炎	61
68. 如何防治乙型病毒性肝炎	62
69. 如何防治细菌性痢疾	62
70. 如何防治流行性乙型脑炎	63
71. 如何防治伤寒	64
72. 如何预防艾滋病	65
73. 如何防治流行性脑脊髓膜炎	66
74. 如何预防霍乱	67
75. 什么是肺结核	68

76. 如何防治森林脑炎	69
77. 如何防治莱姆病	70
78. 如何防治猩红热	72
79. 如何预防流行性出血热	73
80. 如何防治传染性非典型肺炎	74
81. 如何预防人感染高致病性禽流感	75
十、特殊环境与疾病预防	77
82. 我国热区及气候特点是什么	77
83. 热气候对人体健康的影响有哪些	77
84. 我国寒区环境及气候特点是什么	78
85. 如何防治冻伤	79
86. 如何救治急性高原病患者	80
87. 如何防治慢性高原病	81
88. 丛林地区如何进行卫生防护	82
十一、急性中毒的防治	83
89. 如何防治急性酒精中毒	83
90. 如何防治急性一氧化碳中毒	84
91. 如何防治毒蛇咬伤	86
十二、军事训练伤	89
92. 军事训练伤的发生原因有哪些	89
93. 如何治疗软组织损伤	93

94. 如何防治运动性血尿	94
95. 如何防治运动性晕厥	95
十三、心理与健康	97
96. 什么是心理健康	97
97. 军人心理健康的标准有哪些	97
98. 新战士如何进行自我适应与调适	99
99. 复退老兵如何进行心理调适	101
100. 怎样进行灭火作战时心理调整	103
附录1 中华人民共和国传染病防治法	106
附录2 中国人民解放军传染病防治条例	136
附录3 突发公共卫生事件应急条例	152

一、免疫与疾病预防

健康箴言：

大水不到先垒坝，疾病没来早预防。

只忙治病不忙防，没有忙到点子上。

水停百日生毒，人闲百日生病。

与其病后去求医，不如病前早预防。

1. 预防接种有哪些异常反应

预防接种反应有局部化脓、淋巴结发炎、晕针、过敏性休克、过敏性皮炎、过敏性紫癜、神经性水肿、变态反应性脑脊髓炎以及神经和精神方面的异常表现等。这些反应仅发生在个别人身上，而且与疫苗的性质及接种对象的体质有一定关系。反应严重者若得不到及时抢救，容易导致不良后果。

2. 如何预防破伤风

破伤风是由长久滋生在泥土里的一种细菌所分泌的毒素引起的。这种毒素会严重损伤神经功能，从而引起

肌肉痉挛、呼吸衰竭甚至死亡。

破伤风患者几乎全是未注射过破伤风疫苗或免疫力不足的人。经过三次接种注射，才有足够的抗体抵抗此病。接受三次注射通常可免疫 10 年，以后每隔 10 年或稍长应注射一次加强剂。如果受伤严重，或伤口特别脏，就必须注射一次破伤风加强剂，尤其是受伤前 5 年内未注射过疫苗的，更要如此。假如从未注射过破伤风疫苗而伤口严重感染，医生要立即先注射抗破伤风免疫球蛋白，以使伤者在完成接种后获得完全的免疫力之前，具有被动免疫力。

3. “大三阳”、“小三阳”是怎么回事

“大三阳”和“小三阳”是临床上针对乙肝病毒感染者体内的乙肝病毒活动状态的习惯性称谓。“大三阳”是指“乙肝五项”检查单中 HBsAg（表面抗原简称“澳抗”）、HBeAg（e 抗原）、抗-HBc（抗核心抗体）三项阳性。这类患者体内乙肝病毒复制活跃，传染性强。“小三阳”是指“乙肝五项”检查单中 HBeAg、抗-HBe（抗 e 抗体）和抗-HBc 三项阳性。这类患者病毒复制多处于静止状态，传染性弱。

4. 如何接种乙型肝炎疫苗

预防乙型肝炎要注射三次乙型肝炎疫苗。第一次在上臂肌内注射，第二次、第三次分别在 1 个月和 6 个月

后注射在同一部位。

95%以上的成年人，经三次注射后即可产生保护性抗体，有效期至少持续3年。至于容易感染此病的人，应该考虑在3~5年后加强接种。

5. 如何接种森林脑炎疫苗

注射森林脑炎疫苗是预防森林脑炎行之有效、经济可行的重要预防措施之一。成人初种2.0ml，7~10日后再次肌注3.0ml，即可产生相应抗体，免疫力维持一年。以后每年接种3.0ml。疫苗接种后1.5~2个月可产生抗体，故应在每年3月份前完成。

二、饮食与疾病预防

健康箴言：

清晨一杯淡盐水，生津提神润脾胃。

宁叫饭菜占着盆，莫叫食物撑煞人。

晚上少吃一口，肚里舒服一宿。

粗茶淡饭能养人，饮食知节少疾病。

6. 如何预防食物中毒

食物中毒是最常见的食源性疾病，主要有细菌性食物中毒与非细菌性食物中毒两大类。

细菌性食物中毒是我国食物中毒中发病率最高的一种食物中毒。非细菌性食物中毒分有毒动物引起的食物中毒、有毒植物引起的食物中毒、化学性食物中毒、真菌性食物中毒和不明原因的食物中毒。

常见的有毒动物引起的食物中毒有河豚鱼中毒、猪甲状腺中毒、鱼卵鱼胆中毒、鱼肝和动物肝中毒等，这些中毒症死亡率高。预防原则：不要随意食用这些

食品。

常见的有毒植物引起的食物中毒有毒蕈（毒蘑菇）中毒、发芽马铃薯中毒、生豆浆中毒、四季豆中毒等。这些食物中毒除毒蕈中毒症死亡率高外，其他中毒症状较轻，一般不会引起死亡。为了预防这些食物中毒，不认识的野生蘑菇不要随意采食；马铃薯（土豆、洋芋）要防止保存过程中发芽，一旦发芽后则要挖去芽眼，切丝后用水浸泡，用醋烹调后食用则不会中毒。豆浆与四季豆烧熟煮透则不会引起中毒。

化学性食物中毒有三氧化二砷（砒霜、信石）中毒、亚硝酸盐中毒和有机磷农药中毒等。这些中毒症一般死亡率较高，多是由于误食或混入食品中而引起食物中毒。预防措施：防止这些毒物与食品同室存放，不要用盛装这些毒物的容器盛装食品。一旦发生化学性食物中毒，要尽快送医院救治。

7. 暴饮暴食易患病吗

暴饮暴食和过饥过饱必将损伤脾胃（即包括胃肠在内的整个消化系统）的功能，不仅容易导致消化不良等胃肠疾病，而且由于脾胃功能受损，水谷不化精微而气血精津生化乏源，或者运化失常，水湿秽浊积聚而变生停痰留饮等多种疾病，是一种必须着重预防的饮食致病因素。历代医家对调适饮食节律，防止暴饮暴食致病的具体措施论述甚多，清代曹庭栋《老老恒言》指出：

“勿极饥而食，食不过饱；勿极渴而饮，饮不过多”。《抱朴子》曰：“食欲数而少，不欲顿而多，得此意也。凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤。故曰：少食以安脾也”。清·丁其誉《寿世秘典》亦谓：“饮食者……宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁软毋硬，此六者调理脾胃之要法也”。再三叮咛，大旨总在顾护胃气，防止暴饮暴食对脾胃功能的损伤。

此外，避免经常食用过热、过冷食物并注意平调食物性味的寒热湿凉属性，亦是预防饮食致病的一项重要措施。

8. 吃大蒜对人体有益吗

大蒜的主要味道来自蒜素，这一有效成分有抗菌、抗霉、抗肿瘤等作用，能预防动脉硬化，降低血糖、血脂等。大蒜还可刺激胃液分泌，增强胃蠕动，增强食欲，促进消化功能等。

动物试验证明，大蒜可使患乳腺癌的比例大大下降。研究结果还表明大蒜中的某些化合物可能会阻止肿瘤继续长大。大蒜能促进免疫功能，从而对已存在的肿瘤产生抑制作用。

有学者认为大蒜中有微量元素锗，在体内能促进血液循环，诱发干扰素，将巨噬细胞诱变为可抗癌巨噬细胞，增强病变细胞的抵抗力。

大蒜是一种有益健康的食品。大蒜以生吃为好，而且只有在切成片状 15 分钟左右食用，防癌效果最好；煮熟后的大蒜的营养成分会受到一定程度破坏，还会改变其味道，降低其杀菌作用。生大蒜有辛辣味，而熟大蒜发甜，这是由于其中的二硫化物被还原成甜味很强的硫醇类之故。不愿吃生大蒜的人多是因为讨厌吃大蒜以后的口臭。可以在吃完大蒜以后，口嚼一些茶叶，就可避免口臭。

9. 为什么说吃杂粮最有营养

营养学家认为人体必需的营养有七大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和纤维素，总共五六十种，缺一不可。而几乎没有一种天然食物是“万能”的，能提供我们所需的全部营养素。因此，简单通俗地讲，营养就是饮食要多样化，吃各种各样的食物，均衡而充分，广吃兼收，才有利于身体健康。

10. 生姜有何药用价值

姜不仅是一种调味佳品，它还有很好的药用价值。夏天的鲜姜可以治以下几种病：外感风寒、鼻子不通气、流清鼻涕、头痛发烧或被雨淋后发冷、肚子痛等，可用切细碎的鲜姜 25 克加上红糖，以开水冲泡服用。

慢性胃炎、时常胃疼、恶心呕吐，可用鲜姜 15 克、

橘子皮 15 克，用水煎服，一日 3 次。

慢性咳嗽，吐白痰，可用鲜姜捣汁，半匙姜汁加一匙红糖服用，早晚各服一次。

风寒骨病、关节痛、患部有冷感，可用鲜姜、大葱各一半，切碎炒热，用布包好，贴在患处。

11. 进食后应注意哪些事项

为保证饮食的消化吸收，应注意做到：

(1) 食后宜散步。进食后，立即卧床休息是不利于消化的，应做一些从容和缓的活动，以促进胃肠蠕动。而散步不失为最理想的方式。但食后剧烈运动也是不适宜的。

(2) 食后摩腹。摩腹可促进胃肠蠕动，有利于胃肠血液循环，是一种简便有效的助消化法。

(3) 食后宜漱口。进食后，口腔内易残留一些食物残渣，若不及时清理，往往滋生细菌，引起牙病或口臭。

12. 香菇有何药用价值

现代科学分析表明，香菇不仅味美，而且是高蛋白、低脂肪的营养佳品。每百克干香菇中，含蛋白质 13 克（接近肉类、禽蛋的含量），脂肪 1.8 克，碳水化合物 54 毫克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25 毫克；维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 的含量比胡萝卜、西