



B u d u i J i a n k a n g Z h i s h i W e n d a

部队健康 知识问答

主 编 石梅初 余永芳 李 江



军事医学科学出版社



白山出版社

部队健康知识问答

主 编	石梅初	余永芳	李 江
副主编	王志阳	李永茂	蒲永高
编 委	石梅初	余永芳	王志阳
	李永茂	蒲永高	谢建福
	范泉水	王双印	任忠文
	王 杰	李正元	乔远贵
	王 彦	吕 桦	陈良飞
	李 俊		

军事医学科学出版社
白 山 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

部队健康知识问答/石梅初,余永芳,李江主编.

-北京:军事医学科学出版社,2008.9

ISBN 978-7-80245-157-5

I. 部… II. ①石… ②余… ③李 III. 军队卫生-问答
IV. R821-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第144981号

出版:军事医学科学出版社 白山出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

86702759,86703183

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:9.375

字数:238千字

版次:2009年1月第1版

印次:2009年1月第1次

定价:25.00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

本书结合部队广大指战员在担负战备、训练及日常生活中遇到的卫生防病问题,以一问一答的形式,从十一个方面,即人体解剖生理知识、卫生保健知识、心理与健康、营养与饮食卫生、合理用药常识、部队卫生管理、军事训练卫生、核化生武器损伤卫生防护、急救常识、传染病防治、常见病防治,系统地进行解答,并简明扼要地介绍了部队卫生防病知识。

本书内容丰富、实用,通俗易懂,便于基层部队官兵查阅。

序 言

在人类与疾病斗争的长河中，“预防为主”的思想源远流长。早在公元前八世纪到公元前七世纪就已有这一思想，如《易经》中指出“君子以思患而豫（预）防之”；《黄帝内经》中记述“圣人不治已病治未病”；孙思邈在《千金要方》中更明确指出“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。自古以来，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，开展健康教育，普及卫生科普知识确又为上策。我们知道，人类的健康受到各种因素的影响，随着社会经济、科学文化的发展、医学模式、健康观念的转变，人们对影响健康的各种因素在认识上有了较大变化。因此，不断地学习和掌握卫生防病保健知识和技能，对于改进个体和群体行为、强化健康意识和促进健康，是最有效的途径。

作为部队的卫生防病工作者，我们深感自己担负着普及卫生防病知识的重要责任及义务。为此，我们尽量结合部队广大指战员在战备、训练与日常生活中遇到的卫生防病问题，以一问一答的形式，从十一个方面，比较系统地进行解答，并介绍了常见的卫生防病问题，以便于基层部队官兵查阅。

全书力求科学、实用、简明、通俗，旨在让广大部队官兵对疾病与健康的关系有所认识，做到早防早治，提高自我保健能力。由于时间仓促及水平有限，本书难免存在错误和不妥之处，恳请从事卫生防病工作的同行和广大读者予以批评指正。

编 者

2008 年 5 月

目 录

第一章 人体解剖生理知识

1. 人体是怎样构成的？	(1)
2. 细胞结构及功能有哪些？	(1)
3. 组织的分类有哪些？	(1)
4. 人体的器官有哪些？	(2)
5. 人体系统有哪些？	(2)
6. 呼吸系统由哪些器官组成？	(2)
7. 什么是上呼吸道？	(2)
8. 上呼吸道有哪些作用？	(2)
9. 什么是下呼吸道？	(2)
10. 肺脏是怎样构成的？	(2)
11. 呼吸系统有哪些功能？	(3)
12. 循环系统是怎样构成的？	(3)
13. 什么是体循环和肺循环？	(3)
14. 血液由哪些成分构成？	(4)
15. 循环系统有哪些功能？	(4)
16. 消化系统由哪两大部分组成？	(4)
17. 人类肠子有多长？	(5)
18. 肠子有哪些功能？	(5)
19. 消化系统有哪些功能？	(5)
20. 泌尿系统是怎样构成的？	(6)
21. 泌尿系统有哪些功能？	(6)
22. 男性生殖系统是怎样构成的？	(6)

23. 女性生殖系统是怎样构成的？	(6)
24. 男性生殖器官有哪些功能？	(7)
25. 女性生殖器官有哪些功能？	(7)
26. 人的性别是怎样决定的？	(8)
27. 免疫系统是怎样构成的？	(9)
28. 免疫系统有哪些功能？	(9)
29. 神经系统是怎样构成的？	(10)
30. 神经系统有哪些功能？	(10)
31. 脑的结构及功能有哪些？	(10)
32. 运动系统是怎样构成的？	(11)
33. 人体正常体温(T)是多少度？	(12)
34. 人体正常脉搏(P)每分钟是多少次？	(12)
35. 人体正常呼吸(R)每分钟多少次？	(13)
36. 人体正常血压(BP)是多少？	(13)
37. 常见血型有几种？	(13)

第二章 卫生保健知识

1. 怎样才算健康？	(14)
2. 健康的标准有哪些？	(14)
3. 人的寿命有多长？	(15)
4. 为什么绝大多数人迄今活不到 120 岁？	(15)
5. 影响健康的因素有哪些？	(16)
6. 健康状况自测有哪些方法？	(16)
7. 有可能引起疾病的一些常见行为有哪些？	(17)
8. 保持健康有哪些诀窍？	(18)
9. 什么是亚健康？	(19)
10. 亚健康状态有哪些症状？	(20)
11. 引起亚健康的原因有哪些？	(20)
12. 亚健康状态能自测吗？	(22)

13. 怎样远离亚健康?	(24)
14. 健康的生活方式有哪些?	(26)
15. 健康生活八要素是什么?	(28)
16. 不健康的生活方式有哪些?	(28)
17. 不健康的卫生方式有哪些?	(29)
18. 不健康的饮食方式有哪些?	(30)
19. 不健康的生活习惯有哪些?	(31)
20. 应采取哪些站、坐、行、卧的姿势才有利于健康?	(34)
21. 夏季运动“五不宜”是什么?	(35)
22. 提高记忆力有哪些方法?	(36)
23. 脱发的原因有哪些?	(37)
24. 头发怎样护理?	(38)
25. 洗澡的注意事项有哪些?	(39)
26. 冷水洗脸有什么好处?	(39)
27. 健脑有哪些方法?	(40)
28. 如何正确地刷牙?	(41)
29. 怎样选择牙刷?	(42)
30. 唾液有哪些作用?	(42)
31. 喝水有哪五大作用?	(42)
32. 怎样喝水才科学?	(43)
33. 喝茶有哪些好处?	(43)
34. 吃水果有哪些讲究?	(44)
35. 怎样预防电视病?	(45)
36. 躺着看书对身体有什么危害?	(45)
37. 吸烟对身体有什么危害?	(46)
38. 戒烟 20 个秘诀是什么?	(46)
39. 酗酒有哪些危害?	(47)
40. 常晒被褥有什么好处?	(48)
41. 随地吐痰有哪些危害?	(48)

42. 勤洗脚有什么好处？	(49)
43. 什么是健康“1+0定律”？	(49)
44. 为什么要充分理解长寿的“18定律”？	(49)
45. 为什么说40~50岁是人生最大的长寿关？	(50)
46. 为什么一定要重视体检？	(50)
47. 女性健康要注意哪“三个三”？	(50)
48. 人为什么要睡眠？	(51)
49. 睡眠的机制是什么？	(51)
50. 睡眠应注意的事项是什么？	(51)

第三章 心理与健康

1. 什么是心理健康？	(53)
2. 心理健康的重要性是什么？	(53)
3. 心理健康的标准是什么？	(53)
4. 军人心理健康的基本标准是什么？	(54)
5. 军人心理健康的意义是什么？	(56)
6. 什么是心理平衡“12345”？	(57)
7. 怎样强化八种心理？	(57)
8. 有哪八种心理弱点需要克服？	(58)
9. 为什么心态会促癌发生也可促癌自疗？	(59)
10. 人会气死吗？	(60)
11. 为什么说“笑是补品”？	(60)
12. 为什么心理健康要防“八个过度”？	(61)
13. 心病妙药十味是什么？	(63)
14. 怎样保持良好的情绪？	(63)
15. 新兵入营后有哪些心理问题及怎样调适？	(64)
16. 军人退役时有哪些心理问题及怎样调适？	(66)
17. 自卑心理怎样调适？	(68)
18. 嫉妒心理怎样调适？	(69)

19. 挫折心理怎样调适?	(69)
20. 人际交往心理问题怎样调节?	(70)
21. 青年人怎样控制愤怒?	(73)
22. 性心理问题怎样调适?	(74)
23. 怎样克服心理紧张和压力?	(75)

第四章 营养与饮食卫生

1. 人体需要哪些营养素?	(76)
2. 营养素有哪些功能?	(76)
3. 什么是健康食品?	(81)
4. 哪些是健康食品和垃圾食品?	(81)
5. 什么是全民饮食八原则?	(83)
6. 什么是居民膳食食物宝塔?	(83)
7. 什么是“一、二、三、四、五;红、黄、绿、白、黑”?	(84)
8. 哪些营养成分能增强免疫力?	(85)
9. 吃蔬菜有哪些误区?	(86)
10. 怎样清洗蔬菜水果上的农药?	(87)
11. 人生各阶段的饮食原则是什么?	(87)
12. 为什么要多吃蔬菜和水果?	(88)
13. 吃哪些食物不好?	(89)
14. 科学吃饭“十不要”是什么?	(89)
15. 怎样安排一日膳食?	(90)
16. 大蒜有哪些养生价值?	(92)
17. 辣椒有哪些营养价值?	(93)
18. 萝卜有哪些营养价值?	(93)
19. 蘑菇有哪些营养价值?	(93)
20. 红薯有哪些营养价值?	(94)
21. 南瓜有哪些营养价值?	(94)
22. 西红柿有哪些营养价值?	(95)

23. 能使人长寿的食品有哪些？	(95)
24. 为什么说大豆是“长寿食品”？	(95)
25. 常食海藻为什么能长寿？	(96)
26. 吃糖过多为什么影响寿命？	(97)
27. 暴饮暴食对人体有哪些危害？	(97)
28. 过饱对人体健康长寿有哪些危害？	(97)
29. 每天吃醋蛋为什么能长寿？	(98)
30. 生姜有什么营养价值？	(100)
31. 夏季饮食、饮水应注意什么？	(100)
32. 冬季饮食应注意什么？	(101)
33. 怎样预防四季豆中毒？	(101)
34. 有毒蘑菇的特点是什么？	(102)
35. 为什么不能吃发芽的土豆？	(103)
36. 为什么吃新鲜黄花菜易中毒？	(103)
37. 为什么不能吃变馊的剩饭菜？	(103)
38. 为什么不能吃霉变食物？	(104)
39. 为什么吃冷饮不可过量？	(105)
40. 为什么要严把“病从口入”关？	(105)
41. 为什么黑色食品被誉为功能食品？	(106)

第五章 合理用药常识

1. 什么是合理用药？	(107)
2. 不合理用药有哪些危害？	(107)
3. 药物有哪些不良反应？	(108)
4. 发生药物不良反应的主要原因有哪些？	(109)
5. 怎样防止或减轻药物不良反应？	(110)
6. 什么是药源性疾病？	(111)
7. 为什么合并用药不宜多？	(111)
8. 为什么说药物并非越新越好？	(112)

9. 为什么说贵重药、进口药不等于好药?	(113)
10. 为什么说滥用抗生素害处多?	(113)
11. 滥用解热镇痛药有什么害处?	(114)
12. 为什么感冒发热不一定用抗生素?	(115)
13. 为什么不要一发热就用退热药?	(115)
14. 为什么吃中药也要注意安全?	(116)
15. 怎样辨别假药与劣药?	(117)
16. 怎样识别变质药品?	(118)
17. 怎样识别药品有效期?	(119)
18. 为什么不要看广告吃药?	(119)
19. 什么是处方药与非处方药?	(120)
20. 怎样正确掌握服药时间?	(120)
21. 为什么每天用药次数的规定要有科学性?	(121)
22. 为什么用药的疗程长短要遵医嘱?	(122)
23. 为什么不可随意停药?	(122)
24. 怎样正确使用精神药品?	(123)
25. 怎样正确使用麻醉药品?	(123)
26. 肝、肾病人用药应注意的问题是什么?	(124)
27. 老年人用药注意事项	(125)
28. 小儿用药注意事项	(126)
29. 为什么孕妇要谨慎用药?	(127)
30. 孕妇用药应注意对孩子的影响	(128)
31. 药应在饭前服还是饭后服?	(128)
32. 何时服药效果好?	(129)
33. 怎样正确掌握服药的姿势与饮水量?	(131)
34. 哪些中西药不宜同服?	(132)
35. 为什么不宜用茶水服药?	(133)
36. 服哪些药物期间不能饮酒?	(133)
37. 吸烟对药物疗效有哪些影响?	(134)

38. 怎样正确应用眼药及滴鼻药、滴耳药? (134)
39. 煎中药的注意事项是什么? (136)
40. 服中成药应注意的事项? (136)
41. 为什么能吃药就尽量不打针? (137)

第六章 部队卫生管理

1. 何谓卫生防病? (138)
2. 军队对个人卫生和保健作出了哪些规定? (139)
3. 军队对室内和室外环境卫生作出了哪些规定? (139)
4. 营区选择有哪些卫生学要求? (140)
5. 营区配置有哪些卫生学要求? (140)
6. 营区建筑设计有哪些卫生学要求? (141)
7. 军人在不同情况下每日需水量是多少? (141)
8. 部队平时生活饮用水有哪些要求? (142)
9. 对自备水源怎样进行洁治、消毒? (142)
10. 不能饮用的水源有哪些? (143)
11. 饮用水供应过程中应注意哪些事项? (143)
12. 远、散连队饮水净化有哪些方法? (144)
13. 部队集中式供水的饮水消毒有哪些方法? (145)
14. 个人饮水消毒有哪些方法? (146)
15. 对部队食堂建筑结构和布局卫生学有哪些要求? (147)
16. 食堂卫生管理有哪些要求? (148)
17. 对主食应怎样进行合理烹调? (149)
18. 对副食品应怎样进行合理烹调? (149)
19. 炊管人员个人卫生有哪些要求? (151)
20. 营区污物处理有什么意义? (152)
21. 污物有哪些危害? (152)
22. 何谓粪污无害化处理? (153)

23. 营区厕所的三格化粪池建筑设计有哪些卫生学要求?	(155)
24. 三格化粪池无害化厕所有哪些卫生管理要求?	(156)
25. 营区猪圈建筑与管理有哪些卫生学要求?	(157)
26. 野外进驻居民点宿营有哪些卫生要求?	(157)
27. 野外宿营有哪些卫生要求?	(158)
28. 野营厕所有哪些卫生要求?	(158)
29. 野营垃圾处理有哪些要求?	(159)
30. 野营污水处理有哪些要求?	(159)
31. 野外撤营时有哪些卫生要求?	(159)
32. 消除坑道内二氧化碳应采取哪些防护措施?	(160)

第七章 军事训练卫生

1. 军事训练的卫生学原则有哪些?	(161)
2. 军事训练对神经系统有哪些影响?	(162)
3. 军事训练对呼吸系统有哪些影响?	(163)
4. 军事训练对血液循环系统有哪些影响?	(164)
5. 军事训练对消化系统有哪些影响?	(164)
6. 部队春季训练的饮食应怎样调配?	(165)
7. 部队夏秋季训练的饮食应怎样调配?	(165)
8. 部队冬季训练的饮食应怎样调配?	(166)
9. 部队的训练场所有哪些要求?	(166)
10. 军事训练损伤是怎样分类的?	(167)
11. 军事训练损伤发生的内因有哪些?	(167)
12. 军事训练损伤发生的直接原因有哪些?	(167)
13. 器械训练伤防护措施有哪些?	(168)
14. 格斗训练伤防护措施有哪些?	(169)
15. 运动性血尿预防措施有哪些?	(169)
16. 运动性腹痛预防措施有哪些?	(169)

17. 训练性晕厥预防措施有哪些?	(169)
18. 训练性膝关节痛预防措施有哪些?	(169)
19. 关节扭伤与脱位预防措施有哪些?	(170)
20. 应力性骨折预防措施有哪些?	(170)
21. 过度疲劳预防措施有哪些?	(171)
22. 对训练后小腿酸痛有哪些防治措施?	(171)
23. 对腰腿痛有哪些预防措施?	(172)
24. 肌肉拉伤有哪些防治措施?	(172)
25. 冷敷法对军训伤有哪些治疗作用?	(173)
26. 热敷法对军训伤有哪些治疗作用?	(173)
27. 游泳训练有哪些要求?	(174)
28. 部队移动时应怎样掌握行程速度?	(174)
29. 脚泡有哪些防治措施?	(175)
30. 夜行军有哪些要求?	(175)
31. 夏季行军有哪些要求?	(176)
32. 冬季行军有哪些要求?	(176)
33. 高原行军有哪些要求?	(177)
34. 热带、亚热带山岳丛林地区行军有哪些要求?	(178)
35. 摩托化行军有哪些要求?	(179)
36. 铁路运兵有哪些要求?	(180)
37. 航空运兵有哪些要求?	(181)
38. 中暑的预防有哪些措施?	(181)
39. 高原反应的预防有哪些措施?	(182)

第八章 核、化、生武器损伤卫生防护

1. 核武器的致伤因素有哪些?	(184)
2. 光辐射的杀伤破坏作用有哪些?	(184)
3. 冲击波的杀伤破坏作用有哪些?	(184)
4. 早期核辐射的杀伤破坏作用有哪些?	(185)

5. 放射性沾染的杀伤破坏作用有哪些？	(185)
6. 对核武器爆炸闪光后应采取哪些隐蔽动作？	(185)
7. 在核爆时的简易防护措施有哪些？	(186)
8. 对服装、皮肤和伤口洗消放射性沾染有哪些方法？	(187)
9. 对饮用水消除放射性沾染有哪些方法？	(187)
10. 对食品放射性沾染的洗消原则有哪些？	(188)
11. 核损伤的急救原则有哪些？	(188)
12. 军用毒剂分类有哪些？	(189)
13. 化学武器杀伤作用有哪些？	(190)
14. 敌人施放毒剂时有哪些征候？	(190)
15. 化学武器的防护措施有哪些？	(191)
16. 对染毒人员的洗消有哪些方法？	(192)
17. 对染毒地面的消毒有哪些方法？	(192)
18. 对染毒服装及医疗卫生器材的消毒有哪些方法？	(192)
19. 对染毒水的消毒有哪些方法？	(193)
20. 对染毒食物的消毒有哪些方法？	(193)
21. 神经性毒剂损伤有哪些中毒症状和急救方法？	(193)
22. 皮肤糜烂性毒剂损伤有哪些症状和急救方法？	(194)
23. 失能性毒剂损伤有哪些症状和急救方法？	(195)
24. 全身中毒性毒剂损伤有哪些症状和急救方法？	(196)
25. 刺激性毒剂损伤有哪些症状和急救方法？	(196)
26. 窒息性毒剂损伤有哪些症状和急救措施？	(197)
27. 生物武器的危害作用有哪些？	(198)
28. 生物武器袭击时的个人防护有哪些措施？	(199)
29. 生物武器袭击时的集体防护有哪些措施？	(200)
30. 对生物战剂污染的服装及装具消毒有哪些方法？	(201)
31. 对生物战剂污染的食物和餐具消毒有哪些方法？	(201)
32. 对生物战剂污染的饮用水消毒有哪些方法？	(202)
33. 对生物战剂污染区环境消毒有哪些方法？	(202)

34. 对生物战剂污染的武器及装备消毒有哪些方法?	(202)
---------------------------------	-------

第九章 急救常识

1. 人工呼吸法怎样操作?	(203)
2. 胸外心脏按压怎样操作?	(204)
3. 中暑病人怎样急救?	(205)
4. 食物中毒病人怎样急救?	(205)
5. 煤气(一氧化碳)中毒病人怎样急救?	(206)
6. 溺水病人怎样急救?	(207)
7. 触电病人怎样急救?	(207)
8. 昏迷病人怎样急救?	(208)
9. 晕(昏)厥病人怎样急救?	(208)
10. 咯血病人怎样急救?	(209)
11. 呕血病人怎样急救?	(209)
12. 鼻出血病人怎样急救?	(210)
13. 服错药怎样急救?	(210)
14. 被狗咬伤怎样处理?	(211)
15. 蛇咬伤怎样处理?	(212)
16. 蜂蜇伤怎样处理?	(213)
17. 蜈蚣咬伤怎样处理?	(214)
18. 蝎子蜇伤怎样处理?	(214)
19. 蚂蟥叮咬伤怎样处理?	(215)
20. 烧、烫伤病人怎样急救?	(216)
21. 四肢骨关节伤怎样急救?	(217)
22. 脊柱、脊髓伤病人怎样急救?	(218)
23. 气管异物病人怎样急救?	(218)
24. 怎样实施通气术?	(219)
25. 心绞痛病人怎样急救?	(219)
26. 心肌梗死病人怎样急救?	(220)