

JUNREN WEISHENG CHANGSHI

军人



卫生常识

主 编◎吴爱民



人民军医出版社

PLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内部发行

军人卫生常识

JUNREN WEISHENG CHANGSHI

主 编 吴爱民

副主编 管柏林 余新年

编 委 (以姓氏笔画为序)

马志毅 白志诚 朱佳怀 刘世田

许 爽 吴 雄 吴爱民 余新年

张 龙 周宗华 解汝庆 蔡久波

熊建军 管柏林



人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Meical Press

北 京

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京国马印刷厂印刷
腾达装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:6.75·字数:105 千字

2003 年 5 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~1500 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



本书是介绍部队卫生保健知识的科普读物。根据我军卫生工作方针的要求,结合新时期部队卫生工作实际,本书从生活、医疗、军事训练、战时、心理、舰艇航空卫生常识和小病自己治等7个方面,以叙述、问答等形式,比较详细地介绍了部队官兵卫生防病知识和健康保健原则,阐述了平战时部队常见疾病、损伤的临床表现、预防和应对措施。内容丰富,主题鲜明,重点突出,叙述通俗易懂,有较强的实用性、针对性和可读性。适用于部队官兵、预备役人员、民兵,以及接受国防教育的大、中学学生阅读参考。

责任编辑 王 敏

前 言

健康教育就是以人群为对象,通过卫生知识的传播和行为养成教育,达到增进健康的目的。随着时代的进步,科技的发展,当今的健康教育已超越了一般卫生宣传的范围,成为以宣传和教育并重的新兴科学。其目的不仅要使人们掌握卫生健康知识,而且要促进人们自觉自愿地改变非健康的不良行为。实践证明,健康教育不仅是一项廉价的健康投入,而且是一项具有社会效益的预防保健措施。它从转变认识和行为着手,实现和促进社会的整体预防。因此,健康教育作为基层卫生工作的一项重要内容,已经摆到了十分重要的位置。

为把部队的健康教育落到实处,强化广大官兵的健康意识,增强自我保健能力,促进和养成文明卫生行为,提高部队战斗力,我们编写了此书。本书坚持面向部队、面向基层、预防为主的原则,以基层官兵为对象,以转变广大官兵的健康观念和提高文明卫生素养为目的。希望通过本书,帮助广大官兵掌握必要的卫生常识,树立良好的卫生观念,推行健康

的生活方式,矫正不良的卫生行为,把健康的金钥匙交给每一位读者。

参加本书编写的主要是有基层卫生工作经验的卫生人员和长期从事健康教育的专业人员。他们在收集翔实资料的基础上,精心构思,力求科学性、知识性、实用性和普及性相结合,从而使内容简明扼要,语言通俗易懂。

本书包括生活卫生常识、心理卫生常识、军事训练卫生常识、医疗卫生常识、舰艇航空卫生常识、战时卫生常识和小病自己治等7个部分,适用于具有初中以上文化程度的广大官兵阅读。我们希望本书能成为基层官兵的良师益友。

编 者

2003 年 3 月

目 录

- 一、生活卫生常识
- 二、医疗卫生常识
- 三、军事训练卫生常识
- 四、战时卫生常识
- 五、心理卫生常识
- 六、舰艇航空卫生常识
- 七、小病自己治

一、生活卫生常识

- 1. 军人健康行为和良好卫生习惯 (1)
- 2. 部队个人卫生制度 (2)
- 3. 军人个人卫生保护措施 (2)
- 4. 新战友如何适应部队生活 (3)
- 5. 发宜常梳 (4)
- 6. 凉水浇头清醒头脑不科学 (4)
- 7. 不要用手揉眼睛 (5)
- 8. 毛巾与眼睛的卫生 (5)
- 9. 掏耳朵的危害 (6)

10. 怎样刷牙好 (6)
11. 常剔牙缝害处多 (7)
12. 牙齿不可当“钳子” (7)
13. 对着人咳嗽、打喷嚏的危害 (8)
14. 打电话的卫生 (9)
15. 胡须勿拔 (9)
16. 指甲需常剪 (10)
17. 科学洗手 (10)
18. 勤洗脚好处多 (11)
19. 衣被要勤洗常晒 (11)
20. 新军装穿前应洗涤 (12)
21. 腰带不要系得过松或过紧 (12)
22. 穿解放鞋的卫生 (13)
23. 冷水沐浴好处多 (13)
24. 洗澡不宜用力搓 (14)
25. 水与健康的关系 (14)
26. 饮水 9 忌 (15)
27. 5 种开水不宜喝 (15)
28. “眼不见为净”对吗 (16)
29. 人体需要哪些矿物质 (16)
30. 分餐制好 (17)
31. 谈“蹲着吃饭” (18)
32. 吃饭时不要讲话 (18)
33. 请用好早餐 (19)
34. 常吃蔬菜好处多 (20)
35. 吃水果有学问 (20)
36. “零食”小议 (21)

37. 生吃大蒜要适量	(22)
38. 条令中为何规定“军人不准酗酒”	(22)
39. 吸烟能提神吗	(23)
40. 勿在厕所吸烟、看书	(24)
41. 世界卫生组织关于戒烟的 10 大建议	(24)
42. 戒烟的好处	(25)
43. 献血有益无害	(26)
44. 献血前不要吃油腻食物	(27)
45. 献血后如何补充营养	(27)
46. 睡前“3 宜”、“3 忌”	(28)
47. 早操后不宜再睡“回笼觉”	(28)
48. 提倡午睡好处多	(29)
49. “蒙头睡觉”不好	(30)
50. 怎样衡量你的健康	(30)
51. “健康”自我监测	(31)
52. 如何评估你的身高、体重	(32)
53. 蚊子爱叮咬哪些人	(33)
54. 扑克娱乐“4 不宜”	(34)
55. 不可忽视的钥匙污染	(35)
56. 湿式扫地好	(35)

二、医疗卫生常识

1. 何谓传染病	(36)
2. 传染病的防治	(36)
3. 夏秋须防痢疾	(37)

4. 冬春谨防“3流” (38)
5. 重视预防结核病 (39)
6. 谈谈“二号病” (40)
7. 什么是“大三阳”和“小三阳” (40)
8. 预防“打摆子”关键在灭蚊 (41)
9. 预防出血热重点在灭鼠 (42)
10. 华佗无奈小虫何 (43)
11. 急性出血性结膜炎 (44)
12. 洁身自好防性病 (44)
13. 世纪杀手艾滋病 (45)
14. 预防接种的注意事项 (46)
15. “病从口入”古今谈 (46)
16. 谈谈急腹症 (47)
17. 急性阑尾炎有哪些表现 (48)
18. 年轻人为何会脱发 (48)
19. 久蹲起立后为何头晕、眼花 (49)
20. “落枕”的防治 (49)
21. 难看的偷针眼 (50)
22. 牙病话“龋”、“黄” (50)
23. 甲沟炎如何防治 (51)
24. 痔疮肛裂须预防 (52)
25. 便秘的防治 (53)
26. 皮肤有化脓性感染怎么办 (53)
27. 伤口换药不宜过勤 (54)
28. 常见皮肤病的防治 (55)
29. 皮肤病用药有学问 (56)
30. 怎样知道自己缺乏何种维生素 (57)

31. 睡觉磨牙是何因·····	(57)
32. 打呼噜是病吗·····	(58)
33. 便血与疾病·····	(58)
34. 浅谈化验时的空腹抽血·····	(59)
35. “危险三角区”有啥危险·····	(59)
36. 什么是人的生命体征,有何标准·····	(60)
37. 为什么用药应从低档开始·····	(60)
38. 药品慎用、忌用、禁用的含义·····	(61)
39. 处方上的缩写符号代表什么·····	(61)
40. 正确掌握不同药物的服用时间·····	(62)
41. 服用哪些药物后不能饮酒·····	(63)
42. 红汞碘酒勿同用·····	(64)
43. 煤气中毒的急救·····	(65)
44. 急救中的误区·····	(65)
45. 哪些人相互之间不能婚配,为什么近亲不能结婚 ·····	(66)
46. 提倡晚婚晚育·····	(67)
47. 婚前检查别敷衍·····	(67)
48. 生男生女由谁定·····	(68)

三、军事训练卫生常识

1. 何为军事训练伤·····	(69)
2. 军事训练别忘了防护和监督·····	(70)
3. 军事训练能增强体质·····	(70)
4. 自我保护训练很重要·····	(71)

5. 为什么训练伤多发生于下肢 (72)
6. 器械训练前一定要热身 (72)
7. 大强度训练后不要马上停下来 (73)
8. 肌肉酸痛不是病 (74)
9. “抽筋”是怎么回事 (74)
10. 你知道疲劳性骨折吗 (75)
11. 军事训练最容易发生哪些损伤 (76)
12. 训练中发生急性损伤怎么办 (77)
13. “冰袋”用途大 (77)
14. 热敷的时机 (78)
15. 训练性血尿 (78)
16. 训练性晕厥 (79)
17. 训练性低血糖 (80)
18. 训练中如何保护膝关节 (81)
19. “网球肘”是怎么回事 (81)
20. 汽车兵训练时谨防“摇把反电” (82)
21. 训练中不慎摔倒时手掌着地易造成什么损伤 (83)
22. 游泳训练中的 7 个怎么办 (83)
23. 野营地如何选择 (85)
24. 军训时注意饮水卫生 (85)
25. 军训中怎样防蚊灭蚊 (86)
26. 军训时如何预防流感 (87)
27. 防止感染血吸虫病 (87)
28. 武装泅渡训练中的卫生保障 (88)
29. 急性腰扭伤的防治 (89)
30. 急性踝扭伤的防治 (90)
31. 预防冻伤 (91)

- 32. 中暑不要慌..... (91)
- 33. 溺水的急救 (92)
- 34. 行军磨裆怎么办..... (93)
- 35. 冬天锻炼 5 不宜..... (93)
- 36. 冬季长跑 6 注意..... (94)
- 37. 脚泡与穿鞋的关系..... (95)
- 38. 如何迅速消除疲劳..... (95)

四、战时卫生常识

- 1. 战场环境对人体健康的影响..... (97)
- 2. 现代高新技术武器的致伤特点..... (98)
- 3. 什么是战位急救盒..... (98)
- 4. 何谓自救互救..... (99)
- 5. 战伤救护时应注意哪些事项..... (99)
- 6. 外伤止血最重要..... (100)
- 7. 舰艇上怎样搬运伤病员..... (101)
- 8. 什么叫火线抢救..... (102)
- 9. 火线抢救的一般原则..... (102)
- 10. 战场上失血过多的主要标志..... (103)
- 11. 怎样鉴定真正死亡..... (103)
- 12. 什么是核武器损伤..... (104)
- 13. 对核武器损伤的防护措施..... (104)
- 14. 什么是化学武器损伤..... (105)
- 15. 敌人施放化学毒剂的征候..... (105)
- 16. 对化学武器损伤的防护措施..... (106)

- 17. 生物武器损伤有何特点 (106)
- 18. 敌人使用生物武器的征象 (107)
- 19. 对生物武器损伤的主要防护措施 (108)
- 20. 基因武器损伤 (108)
- 21. 激光致盲武器损伤的医学防护 (109)
- 22. 热带地区海岛作战时火线抢救方法 (110)
- 23. 岛上作战时怎样防蛇咬 (111)
- 24. 几种特殊战伤的急救 (111)
- 25. 战场尸体的处理 (112)

五、心理卫生常识

- 1. 军人心理健康的标准 (114)
- 2. 人的心理是怎么回事 (115)
- 3. 何谓心理卫生 (116)
- 4. 如何维护心理健康 (116)
- 5. 心理压力可引起哪些疾病 (117)
- 6. 学会心理锻炼 (118)
- 7. 何谓心理咨询 (118)
- 8. 心理咨询者应具备的条件 (119)
- 9. 哪些心理问题可以咨询 (119)
- 10. 什么叫心理治疗 (120)
- 11. 什么叫心理障碍 (120)
- 12. 什么叫性心理障碍 (121)
- 13. 性心理健康的标志 (122)
- 14. 青年人的性心理特征 (123)

15. 运动后遗精是病吗	(124)
16. 怎样解除手淫造成的烦恼	(124)
17. 自行排除心理压力 10 法	(125)
18. 保持乐观的情绪	(126)
19. 怎样建立自信心	(127)
20. 战胜孤独的技巧	(128)
21. 越出自卑的误区	(130)
22. 如何建立战友间良好的人际关系	(131)
23. 气质与性格	(132)
24. 神经病与精神病是一回事吗	(133)
25. 走出抑郁	(134)
26. 如何克服单相思	(135)
27. 失恋者怎样做好心理调整	(136)
28. “多梦”浅析	(137)
29. 男儿有泪不轻弹	(138)
30. 简便易行的放松训练	(138)
31. 激情犯罪与预防	(140)
32. 请不要拒绝倾诉	(141)
33. 体育锻炼也应讲究心理卫生	(142)
34. 如何面对批评	(142)
35. 改掉你的坏脾气	(143)
36. 怎样克服爱发脾气的毛病	(144)
37. 多给别人一些好评价	(145)
38. 永远快乐的秘诀	(146)
39. 个人相册的心理保健功能	(146)
40. 怎样适应激烈的社会竞争	(147)

六、舰艇航空卫生常识

1. 舰艇舱室微小气候..... (149)
2. 舰艇舱室有哪些卫生要求..... (150)
3. 舰艇舱室的温、湿度卫生标准 (151)
4. 舰艇噪声、振动的危害与防护 (152)
5. 舰艇舱室的有害气体..... (153)
6. 电磁辐射对人体的影响与防护..... (154)
7. 雷达微波对人体的影响及防护..... (155)
8. 核动力舰艇的辐射是否对舰员的健康有影响..... (156)
9. 潜艇在潜航中是如何供氧的..... (157)
10. 怎样从海水中提取氧气供人呼吸 (158)
11. 舰艇上发现了传染病病人怎么办 (159)
12. 舰艇上为何蟑螂猖獗 (160)
13. 怎样消灭舰艇上的蟑螂 (161)
14. 舰艇上怎样灭鼠 (163)
15. 海洋生物伤害的防治 (163)
16. 被毒鱼刺伤怎么办 (164)
17. 舰艇人员的营养要求与饮食卫生 (165)
18. 舰艇远航应采取哪些卫生措施 (166)
19. 远航为何要服维生素 (167)
20. 话说晕船 (167)
21. 晕船时饮食如何调配 (169)
22. 航海与人体生物钟 (170)
23. 在海上怎样睡好觉 (171)

24. 海水淡化的卫生要求	(172)
25. 海水能喝吗	(172)
26. 怎样利用海水洗澡、洗衣物	(173)
27. 海上落水的自救	(174)
28. 如何消除舰艇舱室中的恶臭物质	(175)
29. 舰艇污物如何处理	(176)
30. 航空性中耳炎的预防	(177)
31. 航空性鼻窦炎的预防	(178)
32. 什么是晕机病	(178)
33. 飞行错觉的预防和克服	(179)
34. 飞行人员饮食卫生有哪些要求	(180)
35. 空中飞行时低气压对人体有何影响	(181)
36. 飞行疲劳	(182)
37. 高空胃肠胀气	(182)
38. 高空缺氧对人体的影响	(183)

七、小病自己治

1. 头痛头昏	(185)
2. 偏头痛	(185)
3. 斑秃	(186)
4. 麦粒肿	(186)
5. 牙痛	(186)
6. 嗓子疼	(186)
7. 岔气	(187)
8. 打嗝	(187)