



军人实用健康指南

JUNREN SHIYONG JIANKANG ZHINAN

广州军区爱国卫生运动委员会办公室 编

汪求知 王征爱 主编

人民军医出版社



军人实用健康指南

JIUNREN SHIYONG JIANKANG ZHINAN

广州军区总医院卫生处编 广东人民出版社

（总编辑：李国平 主编）

广 东 军 区 出 版 社

军人实用健康指南

JUNREN SHIYONG JIANKANG ZHINAN

广州军区爱国卫生运动委员会办公室编

主 编	汪求知	王征爱	
顾 问	宫满库	景家江	
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	方国存	王征爱	李春明
	汪初球	汪求知	何福明
审 阅	李焕三	汪初球	

人民军医出版社

1995·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

军人实用健康指南/汪求知等编著. —北京:人民军医出版社,1995. 5

ISBA 7—80020—531—2

I. 军… II. 汪… III. ①军队卫生②军人—保健—基本知识 IV. R821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14993 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

石油管道报印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

★

开本:787×1092mm 1/32 • 印张:7.75 字数:154 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:8.50 元

ISBN 7—80020—531—2/R • 469

〔科技新书目:351—193①〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内容提要

本书具体介绍了影响军人健康的心理、运动、睡眠和营养四大要素，以及部队常见病、多发病的防治，各种训练条件下的卫勤保障，意外伤病的防治，生活保健小常识等；指出了日常生活中的一些禁忌、错误认识和做法。对保证部队指战员的健康，提高自我保健能力具有实用性强、指导详细、通俗易懂等特点。本书适于具有初中以上文化的青年军人、基层民兵和军训学生。

责任编辑 黄翔兵

赠安峰留念

祝您健康快乐 事业鹏程！

乡友：求知

PS. 11.5

军队必须重视军人的健康教育（代序）

军人保护身体有如战士爱护武器。爱护武器必须掌握其结构、性能和使用原理，勤于擦拭和保养，只有这样才能用起来得心应手，并最大限度地延长其寿命。同样的道理，战士如果有足够的卫生知识，懂得怎样预防疾病，并且身体力行，就可以减少疾病，保持健康，提高战斗力。

随着医学科学的发展，健康教育的重要性越来越为人们所认识，而要保持健康，主要是靠每个人自己，而不是靠医生。每个人都是自己健康的主人。军队是一个肩负特殊使命的武装集团，军人的健康是部队战斗力的基础，直接关系到国防现代化建设，关系到国家的安全。在军队要保持军人的健康，首先就是对干部、战士进行健康教育，提高他们的自我保健意识和卫生知识水平，自觉养成良好的卫生习惯，选择健康的生活方式。军人健康教育对于增强军人体质，提高部队战斗力有着极其重要的意义。

汪求知等同志在本职工作的实践中，深刻认识到这一重要性，并从实际需要出发试行编写了这本适合部队指战员阅读的健康教育读物，这是一个良好的开端。然而，由于是初次尝试，所以无论是编写方式还是内容都会有不足之处，这是要请军队卫生系统的领导，专家以及部队的干部和战士提出修改意见的。

希望这本书对广大干部战士的健康能有所帮助,更希望
本书在再版时能得到充实和提高。

中国健康教育研究所
疾病预防研究室主任

朱 琪

1994. 7. 20

前 言

近几年来,我们在基层卫生工作中发现,相当多的官兵健康观念比较淡薄,很多病痛之苦只要稍加注意就可免除。但由于他们不知道该注意些什么,结果年轻的身体却败在小小病菌的手下。说实在的,他们并非不爱惜自己的身体,只是因为缺乏基本的卫生常识而不知如何爱惜。关于卫生保健方面的书很多,但大多专业性太强,不利于在基层指战员中普及健康知识。

我们结合基层部队官兵的实际情况,逐步摸索总结出了一套比较实用的卫生保健知识教育方法。新教学法实行后,该部当年的发病率明显低于前两年。许多战士听课之后,纷纷向我们索取讲义,这使我们产生了要写一本实用的健康指导小册子的想法。经过两年多搜集、整理和实践,诞生了这本《军人实用健康指南》(下称《指南》)。

《指南》突出了预防为主的主题。它用通俗的大众化语言,从帮助基层部队官兵树立正确的健康观出发,具体介绍了影响军人健康的四个基本要素:心理、运动、睡眠和营养,部队常见病、多发病的防治,各种训练条件下的卫生保健,意外伤害病的救治,生活保健小常识及当前流行的保健按摩方法等;指出了日常生活中的一些错误做法和禁忌,为官兵的衣、食、住、行提供了切实可行的指导,适用于具有初中以上文化程度者阅读。

本书来源于基层,所以比一般健康指导书更适用于基层。

健康,能为你的军姿增光添彩。要争做一名健康军人,就需要多懂一点卫生知识。但愿《指南》能走进你的生活,为你的健康做点贡献。作者建议,在读《指南》之前,不妨先做一下附录五“生活习惯和生活方式”自测 51 题,读完本书之后,再对照一下,看《指南》是否真能对你有所帮助。

在本书的编写过程中,始终得到了广州军区 54412 部队政委周初莲主任郭毅强,以及 54412 部队教导队邓春生、邹曲安、杜小平、黄建新等同志的关怀和支持,在此一并致谢!

限于经验和水平,本书难免有不足或不妥之处,诚请读者批评指正。

编 者

1994 年 4 月 1 日

目 录

第一章 总论	(1)
1. 什么是健康	(1)
2. 军人的健康标准	(1)
3. 健康与生活习惯和生活方式	(2)
4. 环境与健康	(2)
5. 健康就是财富	(3)
6. 疾病给你带来一些什么麻烦	(3)
7. 要纠正一种错误的健康观	(4)
8. 怎样才能获得健康	(5)
第二章 影响健康的四个基本要素	(7)
第一节 心理与健康	(7)
1、为什么说“健身先健心”	(7)
2. 良好的心理对健康有什么作用	(7)
3. 为什么说不良心理为各种疾病大开方便之门	(8)
4. 忧虑和烦恼对人体健康有何危害? 应怎样消除	(9)
5. 你要发怒时该怎么控制	(11)
6. 为什么您发泄不快时要看场合、看时间	(11)
7. 怎样才算健康的心理	(11)
8. 怎样保持心情永远愉快	(12)
第二节 运动与健康	(13)
1. 运动的好处	(13)
2. 应该怎样运动	(14)
(1) 千万不要只做一种运动	(14)

(2)运动量要适度	(15)
(3)锻炼要循序渐进	(15)
(4)运动前后要做好准备和整理活动	(15)
(5)运动要选择适当的时间、地点	(15)
(6)运动贵在坚持	(16)
(7)运动的禁忌	(16)
3.要纠正一种错误的运动观	(16)
第三节 睡眠与健康	(17)
1.睡眠是影响健康最重要的因素之一	(17)
2.怎样才能睡得好	(17)
3.为什么不能贪睡	(18)
4.正常睡眠应该是几个小时	(18)
5.失眠后怎么办	(18)
6.做梦是好是坏	(20)
第四节 营养与健康	(20)
1.营养不良对机体的影响	(20)
2.营养过剩对健康的影响	(21)
3.人体需要哪些营养?我们应该怎样摄取	(21)
4.专家提出的吃的七项原则	(22)
5.我们要注意哪些饮食卫生	(23)
6.要纠正两种错误的饮食观	(23)
7.饮食在疾病治疗中的作用	(23)
8.几种常见病症的食疗法	(24)
9.常见植物性食品的营养价值和药理作用	(25)
第三章 要养成哪些健康的生活方式和良好的卫生习惯	(30)
第四章 部队卫生保健	(35)
第一节 新兵怎样适应新环境	(35)
第二节 军训时的卫生保健	(40)
1.新兵在初期训练中为什么常出现肌肉酸痛	(40)
2.训练时为什么会出现腹痛	(40)

3. 训练时“抽筋”是怎么回事	(41)
4. 急跑后头晕是怎么回事	(41)
5. 为什么强调要做好器械操、5 公里越野、400 米障碍等 训练前的热身运动	(41)
6. 为什么急性肌肉、关节损伤后要冷敷	(41)
7. 跌、扭伤后没有冷敷条件, 第一步应该怎样处理	(42)
8. 为什么关节扭挫伤后要强调早期锻炼	(42)
9. 如何预防肌肉拉伤	(42)
10. 消除训练疲劳的常见的方法有哪些	(43)
11. 军训时昏厥是怎么回事	(43)
12. 怎样防脚泡	(43)
13. 怎样防行军摩擦	(44)
14. 行军性血尿是怎么回事	(44)
15. 行军骨折是怎么回事	(44)
16. 长途行军演练下的卫生保健	(45)
17. 体质包括哪几个方面? 怎样才能提高体质	(45)
18. 怎样才能提高 400 米障碍和 5 公里越野的成绩	(46)
第三节 专业学习期间的科学用脑	(48)
第四节 军队特殊环境下的卫生保健	(50)
1. 坑道作业的卫生保健	(50)
2. 明线和电缆维护者的卫生保健	(51)
3. 电报兵、话务兵工作时的卫生保健	(53)
4. 导弹部队工作训练时的卫生保健	(53)
5. 炮兵作业时的卫生保健	(53)
6. 舰艇、潜艇兵作业时的卫生保健	(54)
7. 坦克兵作业时的卫生保健	(55)
8. 防化兵作业时的卫生保健	(55)
9. 工程兵作业时的卫生保健	(56)
10. 空军飞行员作业条件下的卫生保健	(56)
11. 高原环境下的卫生保健	(57)

第五章 部队常见病、多发病的防治	(59)
第一节 胃病的防治	(59)
第二节 皮肤病的防治	(60)
1. 过敏性皮炎	(60)
2. 痤疮(粉刺)	(60)
3. 脚气	(61)
4. 体癣和股癣	(61)
5. 汗斑	(61)
6. 湿疹	(62)
第三节 口腔、耳、鼻、喉、眼部常见病的防治	(62)
1. 口腔溃疡	(62)
2. 牙病的防治	(63)
3. 鼻炎的防治	(63)
4. 中耳炎的防治	(64)
5. 急性喉炎的防治	(64)
6. 急性结膜炎的防治(附:点眼药水的方法)	(64)
第四节 食物中毒的预防	(65)
第五节 痔疮的预防	(65)
第六节 普通伤风感冒的预防和治疗	(66)
第七节 常见传染病的预防	(69)
1. 流行性感胃	(69)
2. 病毒性肝炎	(70)
3. 细菌性痢疾	(71)
4. 流脑	(71)
第六章 常见意外的急救和处理	(73)
1. 简单的心肺复苏术	(73)
2. 立竿见影的窒息救生术	(74)
3. 电击伤后的急救	(75)
4. 溺水者的急救	(76)
5. 毒蛇咬伤后怎么办	(77)

6. 疯狗咬伤后的急救	(78)
7. 鼻出血怎么办	(79)
8. 眼内异物的处理方法	(79)
9. 常见损伤出血部位的指压止血法	(80)
10. 皮肤碰伤、擦伤、划伤后的处理原则	(81)
11. 急救骨折病人的注意事项	(81)
12. 中暑的急救	(82)
13. 冻伤的预防和处理	(83)
14. 醉酒者的处理	(84)
15. 煤气中毒的救治	(84)
16. 化学烧伤的救治	(85)
17. 烧烫伤的简易救治法	(86)
18. 蚊虫、蜂、蝎、蜈蚣、蚂蝗咬伤的处理方法	(86)
19. 晕厥的救治	(87)
20. 耳内灌水的处理	(88)
21. 虫子爬进耳朵的处理	(88)
第七章 生活中的常见错误卫生观念和做法	(89)
1. 发热就是坏事	(89)
2. 发热就要用退热药	(89)
3. 热度越高,病情越重	(89)
4. 发热就是发炎	(89)
5. 用手摸额头可以测是否发热	(89)
6. 口渴后再喝水	(90)
7. 蛋煮好后用生水冷却	(90)
8. 红糖比白糖有营养	(90)
9. 饭后马上吃水果好	(91)
10. 长期吃植物油有利健康长寿	(91)
11. 多添佐料味道好	(91)
12. 麦乳精能代替奶粉	(91)
13. 果汁能代替水果	(91)

14. 长期吃素能长寿	(91)
15. 喝酒能御寒	(92)
16. 喝汽水能解酒	(92)
17. 用浓茶能解酒	(92)
18. 吃水果能代替蔬菜	(92)
19. 喝牛奶就会泻肚	(92)
20. 鸡蛋胆固醇高而不能吃	(92)
21. 鸡汤比鸡肉更补	(93)
22. 解渴宜喝凉茶	(93)
23. 吃菜不喝菜汤	(93)
24. 精米精面比粗米粗面更有价值	(93)
25. 爱喝加碱粥	(93)
26. 不咸不香、不咸不下饭	(93)
27. 牛奶烧开后放在保温杯内不马上喝	(93)
28. 夏天饮啤酒解渴	(93)
29. 用开水冲蜂蜜服	(94)
30. 饮料能代替白开水	(94)
31. 新鲜橘皮泡水能去“火”	(94)
32. 拉肚子多吃点鸡蛋,补补肚子	(94)
33. 病后多吃点羊肉、猪头肉、猪蹄、鱼类、鹅来补补身体	(94)
34. “饭后一支烟,赛过活神仙”	(95)
35. 边吸烟边喝酒,人快活精神撒	(95)
36. 蹲厕吸烟可避臭气	(95)
37. 吸烟有四大好处	(95)
38. 吸烟不会对别人造成危害	(95)
39. “我伯父每天抽 20 支烟,可他一直活到 75 岁”	(95)
40. “等我得了心脏病之类的严重疾病,我就会戒烟”	(96)
41. “我吸烟 20 年了,现在戒烟恐怕太晚”	(96)
42. 吸烟对眼睛无害	(96)
43. “不干不净吃了没病”	(96)

44. 眼不见为净	(96)
45. 早饭可有可无,午餐凑凑合合,晚餐大吃大喝	(97)
46. 边吃边喝水	(97)
47. 咳嗽就要吃止咳药	(97)
48. 以车代步	(97)
49. 以补求寿	(97)
50. 消化性溃疡病人的饮食错误观	(98)
51. 腹泻限食三天会引起营养不良	(98)
52. 高枕无忧	(99)
53. 服苦味健胃中药加糖	(99)
54. 剧烈运动后大量饮水能解渴	(99)
55. 流鼻血把头仰起	(99)
56. “左眼跳财,右眼跳灾”	(99)
57. 困倦时用凉水冲头提神	(100)
58. 看电影坐中座	(100)
59. 蜡烛插在生日蛋糕上	(100)
60. 用保温杯沏茶	(100)
61. 捏着鼻子强行灌药	(100)
62. 新鲜肉比冻肉更有营养	(100)
63. 鸡蛋生吃有营养	(101)
64. 鸡蛋营养价值比鸭蛋高	(101)
65. 唯有冬令进补	(101)
66. “以毒攻毒”可治感冒	(101)
67. “感情深一口闷,感情浅舔一舔”	(101)
68. 脑越用越笨	(101)
69. 食品在冰箱里安全	(102)
70. 头痛发烧,阿斯匹林一包	(102)
71. 打针比服药好	(102)
72. 白酒与啤酒商标上标示的度数含义相同	(102)
73. 骨折病人应多喝骨头汤	(102)

74. 啤酒泡沫越多越好	(102)
75. “过滤嘴”可以滤掉尼古丁	(103)
第八章 常见生活中的卫生禁忌	(104)
1. 吃饭禁忌	(104)
2. 饭后禁忌	(104)
3. 大汗后五忌	(104)
4. 腹泻病人的饮食禁忌	(104)
5. 生疖子者的禁忌	(105)
6. 睡前三忌	(105)
7. 冷天睡觉前忌洗头	(105)
8. 大雾中忌长跑	(105)
9. 乙型肝炎病毒表面抗原健康携带者忌饮酒	(105)
10. 喝酒的禁忌	(105)
11. 喝牛奶的禁忌	(105)
12. 忌张口呼吸	(106)
13. 有痰切忌吞入肚	(106)
14. 服人参蜂王浆的禁忌	(106)
15. 感冒、发热的饮食禁忌	(106)
16. 饮豆浆六忌	(106)
17. 呕吐者的饮食禁忌	(106)
18. 咳嗽患者的禁忌	(107)
19. 溃疡病人的五忌	(107)
20. 皮肤病的禁忌	(107)
21. 头痛时的禁忌	(107)
22. 忌饮酒的西药	(107)
23. 肝病的禁忌	(107)
24. 司机开车忌服的药物	(107)
25. 肾炎四忌	(107)
26. 尿路结石的禁忌	(108)
27. 胆囊炎的饮食禁忌	(108)