

总主编 曹文献 副总主编 吴志成 张亚坤 王忠灿



军营健康大讲坛

军人

自我保健手册

JUNREN ZIWO BAOJIAN SHOUCE

主编 ◎ 初元章 曹文献 崔宝善 ◎

健康是“1”，财富、功名……都是“1”后面的“0”



苏州大学出版社
Soochow University Press

总主编 曹文献 副总主编 吴志成 张亚楠 王中灿



军营

R82
5

军人 自我保健手册

JUNREN ZIWO BAOJIAN SHOUC

主编 ◎ 初元章 曹文献 崔宝善 ◎

健康是“1”，财富、功名……都是“1”后面的“0”



图书在版编目(CIP)数据

军人自我保健手册/初元章,曹文献,崔宝善主编
—苏州:苏州大学出版社,2010.5

(军营健康大讲坛)

ISBN 978-7-81137-479-7

I. ①军… II. ①初…②曹…③崔… III. ①军人—
保健—手册 IV. ①R82-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 077157 号

书 名	军人自我保健手册
主 编	初元章 曹文献 崔宝善
责任编辑	陈 鑫
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市十梓街 1 号 215006)
经 销	江苏省新华书店
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	700 mm×1 000 mm 1/16
印 张	22.75
字 数	390 千
版 次	2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81137-479-7
定 价	30.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

军营健康大讲坛

丛书编委会

总主编 曹文献

副总主编 吴志成 张亚坤 王忠灿

编委(按姓氏笔画为序)

王长军 王忠灿 尤明春 方胜昔 尹志强

史新中 苏 皖 吴文智 吴志成 张亚坤

郁兴明 周国华 郑亦军 赵 斌 钟贵陵

姜志宽 曹文献 崔宝善 黎本贵

军人自我保健手册

主 编 初元章 曹文献 崔宝善

副主编 吴志成 张亚坤 王忠灿

编 委(按姓氏笔画为序)

王 炼 王 益 王长军 王忠灿 尤明春

卢光明 苏 皖 李俭春 李起栋 李露言

吴文智 吴志成 初元章 张亚坤 张春阳

张理义 武建国 郁兴明 周国华 郑亦军

姜志宽 曹文献 崔宝善 裴 波 廖欣翔

缪东培 黎本贵

序



健康是人全面发展的基础,是军队战斗力的基本要素,是遂行多样化军事行动的必要保证。深入开展健康教育活动,强化自我保健意识,提升健康文明素养,是保持部队官兵过硬的身体素质、心理素质、军事素质的有效手段,是军队现代化建设的一项重要任务。

现代社会,人们总是要面对生存环境的挑战和不同生活方式的影响,通过自我保健、自我调节,倡导健康的生活方式,养成良好的习惯行为,保持和谐乐观的心态,才能实现健康长寿的目标。调动各方面的积极因素,使广大官兵牢固树立无病早防、有病早治、正规治疗的观念,真正认识到自己是预防保健工作的主体,将会使维护和促进官兵健康的工作取得事半功倍的效果。

南京军区联勤部卫生部在深入开展学习实践科学发展观活动中,着眼于部队战斗力建设,坚持以人为本,组织长期从事部队卫生管理和医疗保健工作的专家,在深入部队调查研究、吸纳现代医学科技成果的基础上,编写了《军人自我保健手册》。该手册包含了预防保健、医疗急救、康复护理,以及军队卫生学、流行病学等知识,内容广泛、层次鲜明、通俗易懂,适用于部队健康科普教育。相信这本手册一定会受到广大官兵的欢迎,为促进和保障官兵身心健康发挥积极的作用。

总后勤部卫生部

张 取 灵

前言



近些年,各种养生保健读物浩如烟海,让人目不暇接,但所涉及的内容却都是一些围绕中老年人日常生活和中老年疾病预防的医学知识,而面向军人的自我健康管理的图书却寥若辰星。为了增强军人的自我保健意识,提高军人自我管理健康的知识水平和技能,维护部队的战斗力,我们组织了一批长期从事军队医学保健工作的老专家编写了这本《军人自我保健手册》,献给战友们。

本书从“保健康就是保战斗力”的理念出发,以维护官兵的健康为目的,用科普的笔法和通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了现实生活中影响官兵健康的种种因素,剖析了人们日常生活中的健康误区,用科学保健的方法指导部队官兵的自我保健工作;同时以新颖的观点、超前的意识,警示官兵珍惜生命、爱护健康。期望大家能把科学的自我保健知识与日常生活、工作、训练、执勤、作战等实际结合起来,既注重事业,又爱护健康,善待生命,使我们在身受不利因素危害的时候,能够理智地做到趋利避害,掌握健康的主动权,当好自己健康的管家。

本手册共分6篇47章,比较系统地向读者介绍了军人做好自我保健的重要意义、人体健康的标志、疾病发生之前的征候、日常生活中自我保健的方法、军事训练伤(病)的预防和特殊环境下自我保健的要点,等等。本手册贴近部队、贴近官兵,是为部队官兵量身定制的保健实用手册,也是一本部队基层卫生机构和卫生人员对部队官兵进行健康教育和健康管理的实用的参考书。

本书在健康人体标志部分系统介绍健康的人体应该是什么样子,各个器官具有什么样的功能,一旦出现疾病有什么样的预警信号;同时,还为青年朋友解答你所关心的种种身体问题,对塑造更加完美的军人雄姿,彰显军营男子汉的气概,将发挥重要作用。在健康体检部分,它帮助你在去医院之前,了解医生可

能要对你做哪些检查,为了提高检查的准确度你应该做哪些准备工作。你还可以学会怎样看化验单,通过化验项目动态地观察到你身体的健康状况。在自我健康管理篇,你会了解怎样健康地吃喝玩乐,还能掌握好从青年、中年到老年以及男性、女性一生之中的关键时刻应注重的保健要点。在军事训练伤(病)预防部分,你将了解各种军事训练中可能发生的伤(病),相关伤(病)的伤后表现和现场应急处理办法,训练伤(病)的预防方法等,使你既能取得良好的训练成绩,又能免受皮肉之苦和伤痛困扰。特殊环境下的保健篇,能使你预知特殊环境对人体可能带来哪些伤害,面对危险你应该如何生存和逃生,如何在生与死面前做到以最小的健康代价和最少的生命伤害换取最大的健康效益。

本书的内容不仅适用于军人,也适用于大众保健。我们真诚地希望该书能成为你保健强身的良师益友。但由于我们编写科普读物的经验不足,尤其对一些特定条件下的自我健康管理方法研究还不够深透,不足之处或错误将在所难免,敬请广大读者给予批评指正。

本书在编写过程中得到了各级领导、专家的支持和指导,特别值得一提的是,中国人民解放军总后勤部卫生部张雁灵部长亲为本书作序,在此一并表示衷心的感谢!

编 者

目 录

第一篇 概 述

第 1 章 军人应有的科学健康观 3

第 2 章 军人的健康标准 11

第二篇 人体健康标志与疾病预警信号

第 3 章 呼吸系统 21

第 4 章 心血管系统 26

第 5 章 消化系统 39

第 6 章 泌尿系统 45

第 7 章 血液与造血系统 51

第 8 章 内分泌与代谢系统 59

第 9 章 神经系统 66

第 10 章 免疫系统 73

第 11 章 运动系统 76

第 12 章 眼 82

第 13 章 耳、鼻、咽、喉 87

- 第 14 章 口腔 95
- 第 15 章 皮肤 101
- 第 16 章 女性生殖系统 104
- 第 17 章 男性生殖系统 111
- 第 18 章 常见外科疾病及其信号 116
- 第 19 章 常见肿瘤及其早期信号 119
- 第 20 章 感染性疾病及其预防 125

第三篇 健康管理的重要关口——健康检查

- 第 21 章 全身体格检查 137
- 第 22 章 实验室(化验)检查 140
- 第 23 章 仪器检查 155

第四篇 自我健康管理

- 第 24 章 健康运动与健康 167
- 第 25 章 合理膳食与健康 182
- 第 26 章 科学睡眠与健康 195
- 第 27 章 环境与健康 200
- 第 28 章 家庭亲情与健康 209
- 第 29 章 人生不同时期的保健要点 215
- 第 30 章 军人心理健康 242
- 第 31 章 科学用药与健康 264

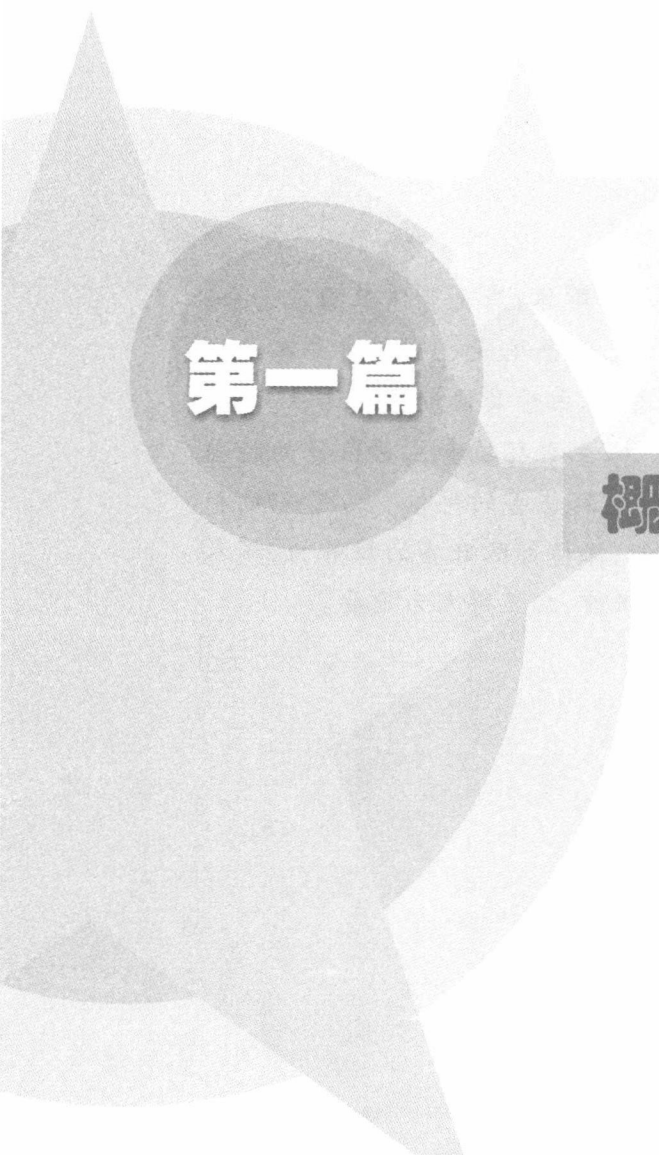
第五篇 军事训练中的自我保健

- 第 32 章 军事训练伤的相关要素 273
- 第 33 章 常见的军事训练伤及其防护要点 283
- 第 34 章 常见军事训练性疾病的防护要点 294

第六篇 特殊环境下的自我保健

- 第 35 章 热环境下的保健要点 301

第 36 章	寒冷环境下的保健要点	306
第 37 章	高原环境下的保健要点	310
第 38 章	坑道条件下的保健要点	314
第 39 章	噪声环境的保健要点	319
第 40 章	振动环境下的保健要点	321
第 41 章	微波环境下的保健要点	323
第 42 章	激光环境下的保健要点	326
第 43 章	地震灾害条件下的保健要点	327
第 44 章	洪涝灾害环境下的保健要点	331
第 45 章	化学事故和化学袭击的防护要点	335
第 46 章	核污染条件下的保健要点	339
第 47 章	生物恐怖(武器)的防护要点	345

A large, stylized star graphic in shades of gray occupies the left side of the page. It has multiple points and a circular center. The text '第一篇' is centered within the circular part of the star.

第一篇

概 述

军人的健康不仅仅属于自己；
保健康就是保战斗力；
树立科学的健康观，
做自己健康的管家。



军队是一个特殊的社会群体,肩负着保卫国家安全、维护国家统一的神圣使命。虽然它是一个以青年人为主体的最具活力的武装集团,但由于其使命的特殊性,工作环境和性质的特殊性,生存环境和生存条件的特殊性,因而也是健康最容易受到伤害的群体。为了完成祖国和人民赋予的神圣使命,保持部队旺盛的战斗力,军人维护自身健康,做好自我保健,就显得尤为重要。



第 1 章

军人应有的科学健康观

一、自我保健是现代医学发展的主流

“最好的医生是自己”——这是古希腊医学家希波格拉底的名言。虽然人类历史已经过去几千年,但这句话直到现在听起来还是那么亲切,那么富有时代感,这是因为,它不但揭示了古人自我保健的真谛,也顺应了当今时代人们自我保健的发展潮流。

自我保健是医学发展的一个新的历史阶段。从人类历史的发展来看,医学的发展已经经历了三个历史阶段,即原始医学阶段、生物医学阶段和生物—心理—社会医学阶段。原始医学阶段,人们从住山洞到造屋定居,从生食食物到钻木取火,经历了刀耕火种、疗伤治病,已经初步掌握了一些自我保健、维持生存的方法。到了生物医学阶段,特别是在西方工业革命之后,虽然医学获得了繁荣和发展,但人们却忽视了社会、心理和行为方式对健康和疾病的客观影响。尤其是进入 20 世纪后,科技的迅猛发展又导致了人们对医学高技术、高精尖设备的依赖,也更加忽视自我保健的重要作用,许多人把健康的命运完全交给了医生。一直到了 20 世纪 70 年代,世界卫生组织(WHO)提出了“生物—心理—社会”医学模式,并把“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的状态”作为健康的新标准之后,人们才重新认识到自我保健是获取健康的唯一正确的方法。这一理性的回归,并非是历史的简单重复,而是人们认识自然、认识社会、认识自我、认识健康的历史必然。医学发展的历史再一次说明,人们不应仅是临床医学、预防医学、康复医学的被动接受者,更

应成为参与者和医药卫生知识的掌握者,并严格按照医学科学的方法,规范自己的生活方式,选择适合于维护自己健康的保健养生方法,持之以恒,并与危害自己身心健康的不良生活方式进行斗争,不断地调整和恢复心理的、机体的平衡,以达到提高人体健康素质,预防疾病和健康长寿的目的。

自我保健医学适应了人们追求健康、长寿的基本需求。随着社会的经济发展,科学技术的进步,文化物质生活水平的提高,人们对健康有了新的更高的要求。他们不仅仅满足于没有疾病和残疾,而且要求健康长寿。但事与愿违,在社会进步和发展的同时,也带来了一些人类无法回避的影响健康问题的挑战。如高新技术时代给人们生活带来的快节奏和更加激烈的竞争,不可避免的各种社会矛盾和越来越大的前所未有的压力;人类在进行资源开发的同时带来的环境污染、生态失衡,已经明显威胁到人类生存和繁衍;人类生活条件大大改善,而锻炼的机会却越来越少,使身体虚弱,体质下降。

自我保健能够做到人们在未病的时候,自发养成良好的生活习惯,注意运动,合理饮食,培养良好的心理素质、和谐的人际关系和较强的社会适应能力;处于亚健康时能注意自我观察机体变化,并积极采取相应的保健措施,促进机体的健康,防止疾病;患病后,能积极配合医护人员的诊疗工作,尽快恢复健康。同时,重视自我保健还有利于积极调动机体内在的自我防御、自我治疗、自我修复和自我保健机制,使人体内的自我保健潜能得到充分的发挥。这也是目前最为理想的自我保健模式。

另外,自我保健能够改变人们在健康问题上长期以来的被动地位,它告诉人们:健康的命运不应该掌握在医生手里,而只能由你自己去主动地把握。它使人们清醒地认识到,自己的健康不能完全依赖医生和药物,创造良好的自然、社会、家庭环境,加强身体锻炼,遵循科学的饮食结构,提高个人的身心素质,这些都对健康长寿具有更为积极的意义。

自我保健顺应了医疗改革形势的发展,为解决卫生资源的供求矛盾提供了新途径。当今医学,不论是临床医学、预防医学还是康复医学,基本上还是对疾病进行预防、治疗和康复的服务。而从医学的角度,对大多数非病人的健康保护问题的关心还远远不够,以致人们往往生了病才想到医院和医护人员。而且病人到了医院,又把自己的健康和生命交给了医务人员,被动地接受医学服务。同时,过度医疗、过度用药不仅给人们的健康带来了新的风险,也造成了卫生资源的极大浪费和医疗费用的急剧上升,使社会和个人不堪重负。据有关资料显



示,在过去的十年中,我国的门诊和住院费用由 1 363 亿元增长到 5 838 亿元,到了 2007 年时,卫生资源消耗已经高达 10 488 亿元人民币,占 GDP 的 4.82%。在我国,人群中最不健康的 1% 的病人和患慢性病的 19% 的病人,用去了 70% 的医疗费用。GDP 的增长已经赶不上健康需求的增加。而自我保健医学面对的正是社会人群的健康和安全,尤其重视被医学长期忽视的极大多数非病人群的健康保护和健康促进问题,这正是国家医改要从根本上解决的重大问题。

对卫生资源的需求往往是无限的,而卫生资源的提供则永远是有限的,自我保健医学的开展能在一定程度上缓解这一矛盾。人人参与到自我保健的实践中后,许多基本的保健问题和常见病,可以通过自我保健来解决,而不一定要求助于医疗机构和医务人员。因而,它能在一定程度上克服高技术医学服务费用急剧增长的弊端。

自我保健这种既能创造卫生资源,又能合理节约使用卫生资源的特性,具有重要的经济学意义。它对推动当前的医疗制度改革,节省卫生资源,提高广大人民群众的健康水平,具有潜在的巨大的社会效益。

二、军人的自我保健具有特殊的意义

职业的特殊性,要求军人必须搞好自我保健。在现代战争条件下的训练和作战,要求陆、海、空三军部队既高度合成,作战手段又高度专业化,其武器装备的先进程度,作战环境、条件的千变万化,都是以往战争所无法比拟的。在这种条件下,如何克服职业危害对健康的影响,是一个十分重大的问题。如驻热区部队,除了要做好专业兵种人员的卫生防护外,夏季还要防中暑、防蛇伤、防水媒传染病等;驻寒区部队冬季要防冻伤;进驻高原部队要克服高原反应,预防急性肺水肿。海军生活在海洋恶劣的环境下,现代舰船的噪声、振动、微波、辐射和二氧化碳废气等,都会对人体的健康带来直接危害。特别是远洋海军,有时要在极短的时间内纵横跨越十几个经纬度,几十天内可能要经历春、夏、秋、冬四个季节,船员可能同时要经受时差和温差的急骤变化的影响:一方面,人对气温变化的适应性失调;另一方面,可能引起生物钟紊乱,产生一系列不良反应,如失眠、嗜睡、胃肠功能紊乱等。如果较长时间海上作战,精神高度紧张,战斗间隙又生活单调,特别是潜艇人员,缺乏阳光和昼夜的概念,就必然会加重生理、心理和人体生物节律的不良反应。航空兵的飞行疲劳、高空缺氧、飞行中的加速度、大气压力的变化,炮兵的爆震、推进剂污染,装甲兵的高温作业、车内有

害气体,等等,都可能给战斗员、指挥员的健康带来严重危害。

工作负担重,精神压力大,是影响军人健康的大敌。革命化、现代化建设的军队,工作节奏快,竞争的激烈性,部队建设的高标准、严要求、高度集中和统一,绝对的服从和命令意识,等等,这些无疑都是一种无形的巨大精神压力,使军人的精神和躯体长期处在高度的应激状态之中,很难及时得到良好的心理调适和疲劳的恢复。无数事例证明,高度的工作压力和精神压力,无论是在平时还是战时,都是导致发病的重要原因。《战争与疾病》历数了1854年~1970年近120年中,世界上的主要战争,其卫生减员无一不是疾病减员多于战伤减员。其中1854年~1856年的克里米亚战争,法军病员与伤员之比竟高达9.3:1;二战期间,美军海外战区病员与伤员之比为10.3:1。每次战争,疾病发病的高峰又多是发生在战争的初期。分析原因,首位因素是“军人正常生活秩序被打乱,精神高度紧张”。同时,与精神因素有关的伤病更是直线上升。如苏联卫国战争开始不久,部队精神病、高血压、溃疡病明显上升。

随着我军现代化建设水平的提高,众多武器装备不断更新,这些装备自动化程度越高,飞行速度越快,杀伤力越大,就往往对人的健康影响越大。如高压、低气压、电磁辐射、电离辐射等,均不可避免地给人体带来伤害。高频电磁场和微波容易引起中枢神经及自主神经功能障碍,红外线和激光会致盲,电离辐射产生的X射线和伽玛射线,过度照射可引起放射病,有的能致癌。未来战场上,导弹、贫铀弹、燃料空气炸弹、油气炸弹、激光和微波武器、次声武器、气象武器、电磁脉冲武器、新型核化生武器、二元毒剂弹、中子弹等,无一不对人体健康带来难以想象的损害。

现代化军队建设,要求军人必须掌握自我保健的技能。现代武器装备越来越精良,高科技的含量越来越高,专业性越来越强,分工越来越细,它不仅要求兵要精,技能要专业化,还要求人员科学定位,无缝衔接,可以说是“一个萝卜一个坑”,缺一个人就缺一个战斗岗位。因此,不论是平时的训练还是战时作战,每个战斗员都必须有强健的体魄,保证“出满勤”。特别是未来的登陆作战、两栖作战抑或是山岳丛林作战等,特殊的战场环境,野外活动等机会明显增加,而且,其复杂性远比想象的要严重得多!在这些特殊环境下训练和作战,首先要学会生存,在没有食品、饮水,没有居所,没有医药,没有生活用品的条件下,如果再没有健康的心理准备,没有丰富的维护生存和健康的知识及自我保健的技能,就无法完成作战任务!

