

官兵健康应急手册

王开明 王贵臣 主编



山西科学教育出版社

官兵健康应急手册

主编 王开明 王贵臣

•

山西科学教育出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

•

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.625 字数: 150千字

1990年12月第1版 1990年12月太原第1次印刷

印数: 1—12,000册

•

ISBN 7-5377-0334-5
R·114 定价: 3.50元

普及衛生急
救知識提支部
隊健康水平

張立平
一九九〇年三月

中国人民解放军
总后卫生部部长张立平同志题词

学习卫生知识
提高自我保护
能力
林振堂

中国人民解放军

北京军区卫生部部长林振堂同志题词

前 言

健康——属于生活强者。健康——是官兵战斗力之本。在我军进行革命化、现代化、正规化的建设中，人人都希望有强健的体魄。然而在日常生活中，特别是广大指战员在军训、施工、单独执行任务时，尤其是在战场，都将不可避免地遭到各种致病因素的侵袭，甚至会发生外伤和遇到意外，卫生人员又不可能随时在你身边，一旦突发疾病，解除痛苦，挽救生命迫在眉睫。

作者根据多年基层卫生工作经验，结合青年官兵随时可能出现有害健康的问题，并查阅了大量急救资料，编写了这本《官兵健康应急手册》。本书题材新颖，内容丰富，通俗易懂，便于掌握。同时力争科学性、知识性、趣味性为一体，目的是普及卫生知识，增强自我保健能力，提高战伤自救互救的本领，从而提高官兵的健康水平。

全书共分：战地外伤、意外事故、急性中毒、突发疾病、健康保健、急救技术、无病早防和军队卫生共八章。

本书在编写过程中，始终受到集团军首长的关怀和支持，得到了解放军总后卫生部王晋山处长、集团军卫生处温守贵处长、卫生所严兰虎所长等同志的指导。成稿以后，承蒙人民军医出版社程国洲副总编的具体帮助和鼓励，认为：“本书实用性、可读性强，对官兵的健康、应急非常有益。”

可作为军人必读的科普读物”。并征了解放军第二六四医院王达平主任及有关专家的意见。在此，谨向他们一并致谢！

鉴于编者水平有限，加之医学科学知识日新月异向前发展，本书还不可能完全满足官兵的要求，不足之处，再所难免。敬请广大读者提出宝贵的补充、修改意见。

编 者

1990年3月20日

目 录

第一章 战地外伤

1. 出血的种类有哪些.....	(1)
2. 怎样判断出血的性质.....	(1)
3. 怎样确定出血的部位.....	(2)
4. 你了解出血的程度吗.....	(2)
5. 止血的方法有哪些.....	(3)
6. 使用止血带止血有哪些注意事项.....	(5)
7. 动脉出血怎么办.....	(6)
8. 静脉出血怎么办.....	(7)
9. 吐血怎么办.....	(7)
10. 大量咯血怎么办.....	(8)
11. 鼻子出血怎么办.....	(10)
12. 关节脱臼怎么办.....	(11)
13. 骨折的原因有哪些.....	(12)
14. 骨折怎样分类.....	(13)
15. 骨折后有哪些症状.....	(13)
16. 骨折的治疗原则有哪些.....	(14)
17. 什么是骨折现场的急救原则.....	(14)
18. 骨折固定的注意事项是什么.....	(15)
19. 包扎的注意事项是什么.....	(15)

20.搬运伤员的注意事项是什么.....	(16)
21.断肢(指)怎么办.....	(16)
22.烧伤怎么办.....	(17)
23.冻伤怎么办.....	(19)
24.挫伤后怎么办.....	(21)
25.扭伤后怎么办.....	(21)
26.小外伤怎么办.....	(22)

第二章 意外事故

27.雷击伤怎么办.....	(23)
28.有人触电怎么办.....	(24)
29.溺水怎么办.....	(25)
30.洗澡中晕塘怎么办.....	(26)
31.万一吃错了药怎么办.....	(27)
32.毒蛇咬伤怎么办.....	(28)
33.蜈蚣咬伤怎么办.....	(29)
34.蚂蝗咬伤怎么办.....	(30)
35.狗咬伤怎么办.....	(31)
36.毒蜘蛛蜇伤怎么办.....	(32)
37.蜂蜇伤怎么办.....	(33)
38.蝎蜇伤怎么办.....	(34)
39.蚊子叮咬后怎么办.....	(34)

第三章 急性中毒

40.煤气中毒怎么办.....	(36)
41.食物中毒怎么办.....	(39)
42.吃了四季豆中毒怎么办.....	(40)
43.吃了发芽土豆中毒怎么办.....	(41)

44. 棉子中毒怎么办	(42)
45. 苍耳子中毒怎么办	(43)
46. 吃螃蟹中毒怎么办	(43)
47. 酒精中毒怎么办	(44)
48. 敌敌畏中毒怎么办	(46)
49. 汽油中毒怎么办	(47)
50. 磷化锌中毒怎么办	(48)
51. 下地窖晕倒怎么办	(49)
52. 解毒要诀歌是什么	(50)

第四章 突发疾病

53. 中暑怎么办	(51)
54. 队列中突然晕倒怎么办	(52)
55. 跳木马引起睾丸疼痛怎么办	(53)
56. 游泳时突然抽筋怎么办	(54)
57. 长鸡眼影响越野怎么办	(55)
58. 足跟有骨刺, 行军疼痛怎么办	(56)
59. 烤火取暖时, 头晕、恶心怎么办	(57)
60. 农药引起轻度中毒怎么办	(57)
61. 锈钉刺伤怎么办	(58)
62. 虫子爬进耳朵怎么办	(59)
63. 鼻子上长了疖子怎么办	(60)
64. 得了“流火”怎么办	(61)
65. 心绞痛发作怎么办	(62)
66. 咳嗽怎么办	(62)
67. 有痰又不易咳出怎么办	(63)
68. 呃逆不止怎么办	(64)

69. 急性淋巴结对肿大怎么办	(65)
70. 急性胃肠炎是怎么回事	(65)
71. 小便出血怎么办	(66)
72. 小便不畅怎么办	(67)
73. 出现尿频、尿急、尿痛怎么办	(68)
74. 急性荨麻疹怎么办	(68)
75. 刚到部队为什么会“水土不服”	(69)
76. 晕车、晕船、晕空是怎么回事	(70)
77. 预防晕车、晕船、晕空有什么	

良方易法 (71)

78. 物理降温的方法有哪些	(72)
----------------	--------

第五章 健康保健

79. 什么是健康?	(73)
80. 健康人的体温标准是多少	(74)
81. 我国成人健康体重标准是多少	(74)
82. 正常人的血压标准是多少	(75)
83. 烈日下训练, 怎样防止损伤眼睛	(75)
84. 出操时, 为什么有人迎风流泪	(76)
85. 得了沙眼怎么办	(77)
86. 烂眼边怎么办	(77)
87. 得了“偷针眼”为什么不能挤压	(78)
88. 何为假性近视	(78)
89. 鼓膜穿孔怎么办	(80)
90. 炮震性耳聋怎么办	(80)
91. 牙痛不是病吗	(82)
92. 长智齿为什么疼痛难忍	(83)

93. 为什么会出现口臭.....	(84)
94. 有人拔牙后为什么会发冷发热.....	(85)
95. 感冒为什么会引起声音嘶哑.....	(86)
96. 扁桃体经常发炎该不该手术.....	(86)
97. 牙龈经常出血怎么办.....	(87)
98. 偏头痛是怎么回事.....	(89)
99. “鬼剃头”是怎么回事.....	(89)
100. 头屑多, 头皮痒怎么办.....	(91)
101. 经常发生毛囊炎怎么办.....	(92)
102. 何处是“危险三角区”.....	(92)
103. 脸上长粉刺怎么办.....	(93)
104. 脸上长疖子为什么不能挤.....	(95)
105. 挖耳为什么是坏习惯.....	(95)
106. 口唇容易干裂怎么办.....	(96)
107. 战士腰痛怎么办.....	(97)
108. 扁平足为什么征兵不合格.....	(97)
109. 手脚多汗怎么办.....	(98)
110. 为什么会出现脚臭.....	(99)
111. 有手足癣怎么办.....	(99)
112. 手足皲裂怎么办.....	(100)
113. 夜盲症是怎么回事.....	(101)
114. 腋臭影响全班怎么办.....	(103)
115. 神经性皮炎好治吗.....	(104)
116. 疥疮传染吗.....	(105)
117. “前沿阵地”的呼噜声.....	(107)
118. 你了解水吗.....	(108)

119. 你了解水与战争的关系吗.....	(108)
120. 喝水也有讲究吗.....	(111)
121. 战友, 你会使用净水片吗.....	(112)
122. 漂白粉为什么能消毒饮水.....	(113)
123. 大蒜有什么医用价值.....	(114)
124. 大蒜为什么会有臭味.....	(116)
125. 大蒜究竟是生吃好, 还是熟吃好.....	(116)
126. 怎样饮酒.....	(117)
127. 喝酒御寒有道理吗.....	(118)
128. 喝啤酒有何讲究.....	(119)
129. 哪些人不宜饮啤酒.....	(120)
130. 胃溃疡是战士的多发病吗.....	(121)
131. 为什么不能暴饮暴食.....	(121)
132. 饭后胃部发胀、嗝气怎么办.....	(122)
133. 汽车司机为什么易患溃疡病.....	(123)
134. 得了胃和十二指肠溃疡病怎么办.....	(124)
135. 溃疡病患者能吃辣椒吗.....	(125)
136. 你对感冒知多少.....	(127)
137. 怎样区别普通感冒和流行性感冒.....	(129)
138. 盛夏要注意冷饮卫生.....	(129)
139. 不良饮食习惯有什么害处.....	(131)
140. 盛夏话绿豆.....	(131)
141. 盛夏炎热, 用人参补身体好吗.....	(132)
142. 盛夏季节, 为什么容易患“痄夏”.....	(134)
143. 训练前为什么要做准备活动.....	(134)
144. 稍一训练就感到心跳气急怎么办.....	(135)

145. 青年人血压偏高、偏低说明什么	(136)
146. 训练中憋尿有害吗	(137)
147. 午睡有什么好处	(138)
148. 多梦怎么办	(140)
149. 失眠有什么自我疗法	(141)
150. 冷水洗脸有什么好处	(142)
151. 吞服药片为什么不好	(143)
152. 为什么不宜用茶水服药	(143)
153. 病人吃水果有何讲究	(144)
154. 食醋有什么好处	(146)
155. 什么是艾滋病	(147)
156. 艾滋病从哪里来	(147)
157. 有预防艾滋病的药吗	(148)
158. 看电视有什么卫生	(149)
159. 你能鉴别塑料袋是否有毒吗	(150)
160. 怎样鉴别肉、蛋、饮料类的质量	(150)
161. 怎样鉴别鱼类是否新鲜	(151)
162. 你会鉴别罐头食品的好坏吗	(152)
163. 炒绿叶蔬菜为什么会发黄	(153)
164. 为什么不能吃“米猪肉”	(154)
165. 眼皮跳是怎么回事	(154)
166. 落枕是怎么回事	(155)
167. 为什么久蹲突然站立会头晕	(156)
168. 多疑过甚也是病吗	(157)
169. 寒冷时皮肤为什么会起鸡皮疙瘩	(158)
170. 冻疮年年复发怎么办	(158)

- 171. 碘酒、红汞、紫药水的应用有什么不同…… (159)
- 172. 碘酒和红汞能同时用吗…… (160)
- 173. 洗脚有什么学问…… (161)
- 174. 夏季怎样自制中药饮料…… (162)
- 175. 阴茎经常勃起有害吗…… (163)
- 176. 手淫有什么害处…… (163)
- 177. 遗精是病态吗…… (165)
- 178. 多吃糖有什么害处…… (166)
- 179. 吸烟有什么害处…… (167)
- 180. 随地吐痰有什么害处…… (171)
- 181. 哪些蔬菜具有抗癌作用…… (172)

第六章 急救技术

- 182. 怎样进行氧气吸入…… (174)
- 183. 怎样进行洗胃…… (176)
- 184. 怎样进行灌肠…… (177)
- 185. 怎样进行心跳呼吸骤停的紧急处理…… (178)
- 186. 怎样正确进行口对口的人工呼吸…… (179)
- 187. 怎样正确进行胸外心脏按压…… (180)
- 188. 怎样正确进行仰卧压胸人工呼吸…… (181)

第七章 无病早防

- 189. 新兵入伍后该打哪些预防针…… (182)
- 190. 哪些人不宜打预防针…… (185)
- 191. 什么叫传染病…… (186)
- 192. 传染病的基本特征有哪些…… (186)
- 193. 传染病流行过程的三个环节是什么…… (187)
- 194. 传染病的预防措施有哪些…… (188)

195.部队发生传染病的主要原因是什么·····	(189)
196.什么叫呼吸道传染病·····	(190)
197.什么叫肠道传染病·····	(191)
198.怎样预防食物中毒·····	(191)
199.怎样预防菌痢·····	(192)
200.怎样预防病毒性肝炎·····	(193)
201.怎样预防流感·····	(195)
202.怎样预防流行性出血热·····	(196)
203.怎样预防煤气中毒·····	(197)
204.怎样预防中暑·····	(198)
205.怎样预防溺水·····	(198)
206.怎样预防冻伤·····	(199)
207.怎样预防红眼病·····	(200)
208.怎样预防破伤风·····	(201)

第八章 军队卫生

209.军体训练的卫生原则是什么·····	(203)
210.军体训练的安全卫生是什么·····	(204)
211.行军前的卫生要求是什么·····	(205)
212.行军中的一般卫生要求是什么·····	(205)
213.冬季的行军卫生要求是什么·····	(206)
214.夏季的行军卫生要求是什么·····	(207)
215.山地的行军卫生要求是什么·····	(207)
216.乘坐汽车的行军卫生要求是什么·····	(208)
217.驻坑道的卫生要求是什么·····	(209)
218.驻帐篷的卫生要求是什么·····	(210)
219.露营的卫生要求是什么·····	(211)

220. 食品质量检查有哪些方法	(212)
221. 食品采购、运输、贮存的卫生要求是 什么	(212)
222. 个人卫生内容是什么	(213)
223. 炊事员个人卫生内容是什么	(214)
224. 卫生宣传的内容有哪些	(214)
225. 卫生宣传的方法有哪些	(215)
附一 部队卫生管理制度	(216)
附二 内务卫生	(218)
附三 防疫六项规定	(218)
附四 中国人民解放军三总部《关于加强爱国卫 生工作的决定》	(219)
后 记	(222)

第一章 战地外伤

战地外伤是参战人员在战斗中不可避免的损伤，如何搞好应急救护工作又是保障部队战斗胜利的重要措施之一。战时，群众性的应急自救互救是我军的光荣传统，是使伤员得到及时救治的重要保证；在未来反侵略战争中，由于技术兵器的杀伤力大大增强，不但发生的伤员多、分布广，而且伤员往往会在短时间内大批发生，在这种情况下，如果仅仅依靠卫生人员抢救是难以完成救护任务的。因此，要求官兵掌握应急知识，战时开展群众性自救互救活动，发扬快抢、快救、快送的光荣传统，不仅能直接挽救伤员的生命，而且对鼓舞部队士气，巩固和提高部队战斗力具有重要意义。

1. 出血的种类有哪些？

大量的出血往往是导致休克或死亡的原因之一。因此必须迅速了解出血的种类，才能准确地进行止血，从而达到抢救伤员的目的。出血的种类有以下3种：

(1)动脉出血；(2)静脉出血；(3)毛细血管出血。

2. 怎样判断出血的性质？

了解出血的性质，采取果断的止血方法，对挽救生命起