

健康教育丛书

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

军人健康必读

李清亚 吕天增 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

健康教育丛书

军人健康必读

主 编

李清亚 吕天增

副主编

王晓慧 刘炳秀 霍东长 赵 明

编著者

于端敏 王广俊 王现铎 王晓慧

包贻洪 刘炳秀 吕天增 吕 军

李清亚 李海生 赵进沛 赵 明

黄清臻 董宏彬 霍东长

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了军人心理卫生、生理卫生、军事训练与劳动卫生、军人饮食营养与食品安全、营区与个人卫生、传染病与医学昆虫防治、军人常见病与用药常识等内容。本书紧密联系部队实际,突出未来战争对军人健康的要求,内容丰富,文字通俗,方法实用,适合广大官兵阅读。

图书在版编目(CIP)数据

军人健康必读/李清亚,吕天增主编. —北京:金盾出版社,
2005.12

(健康教育丛书)

ISBN 7-5082-3753-6

I. 军… II. ①李…②吕… III. 军人-健康教育
IV. R82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101308 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:164 千字

2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—6000 册 定价:10.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

健康是指身体、心理和社会适应能力均处于良好状态。健康的体魄和良好的心理素质是决定战斗力的重要因素,因此宣传普及医学与卫生保健知识,提倡科学的生活方式,提高官兵的心理素质和健康水平,对增强部队战斗力有十分重要的意义。本书正是基于这一观点,从心理、生理、营养、饮水、军事劳动卫生及传染病、常见病防治等,与指战员生活、训练关系密切的卫生学问题上,进行了通俗易懂的解答,旨在通过健康教育,增强自我保护意识,提高军人健康水平。

随着社会科学的发展和医学研究的深入,医学模式发生了深刻的变化,从单纯生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式,这是人类健康观的重大发展。随之,部队卫生工作也由理化、生物危害防治扩展到社会心理因素防治,由疾病预防扩展到保护和促进健康。本书的编写力图适应上述发展,内容科学实用,文字深入浅出,问题有趣新颖,不失为部队健康教育和普及医学保健知识的科普读物。

预防疾病,促进健康,提高官兵素质是部队预防医学工作者的神圣职责。相信本书将在加强部队的预防医学工作,深入宣传健康防病知识,提倡科学、健康的生活与训练方式,提高官兵健康素质方面发挥重要作用。

军事医学科学院原副院长、全军预防医学
中心主任、博士生导师晁福寰少将

2005年6月

前 言

军人肩负着保卫祖国,维护国家安全稳定的神圣使命。

军人身体素质的好坏,直接关系到军事任务能否完成以及作战的胜败。古今中外,由于军人健康原因造成大量非战斗减员而影响作战的事件举不胜举。未来高技术局部战争,立体化作战,敌我对抗残酷激烈,前后方界限淡化,部队机动性增大,对军人的身体及心理素质提出了更高的要求。

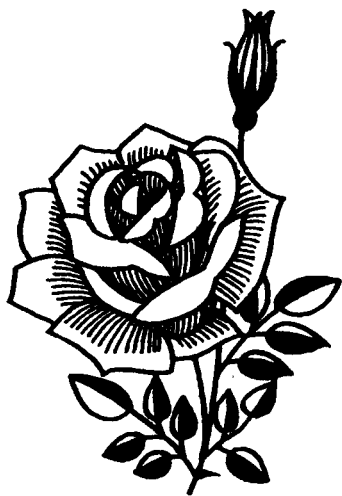
为提高军人的身体健康水平和军事生活质量,适应未来战争的需要,我们编写了《军人健康必读》一书。本书的作者都是在我军的健康教育工作中取得突出成绩,作出重要贡献并积累了丰富经验的专家。在本书编写之前,他们深入部队调查研究,详细地了解了广大官兵对健康知识的需求以及基层部队在健康教育工作中所存在的问题。在此基础上,拟定出编写提纲,再到基层连队广泛征求官兵的意见,然后才动笔编写的。所以,本书的内容都是部队官兵渴望了解和感兴趣的。军事医学科学院原副院长、全军预防医学中心主任、博士生导师晁福寰研究员对书稿进行了审定,提出了很多非常具体的修改意见,并为本书写了序言,在此深表感谢。本书定稿后,在部分官兵中进行了传阅,得到了他们的充分肯定。

本书内容包括直接关系军人身心健康的心理卫生、生理卫生、军事训练与军事劳动卫生、军人饮食营养与食品安全、营区与个人卫生、传染病与医学昆虫防治、常见病与用药常识等多个方面,紧密联系部队实际,突出了未来战争对军人健康

的要求。本书内容丰富,文字通俗,方法实用,适合广大官兵阅读。

李清亚

2005.6





一、军人心理卫生

1. 军人应具备的良好心理素质是什么? \ (1)
2. 心理健康的标准是什么? \ (2)
3. 军人心理健康的标准是什么? \ (4)
4. 军人应具备的健全人格是什么? \ (5)
5. 军人如何进行身心健康的维护? \ (5)
6. 军人如何培养乐观的情绪? \ (7)
7. 军人心理障碍常采用什么评定标准? 军人易产生哪些心理障碍? \ (8)
8. 军事训练过程中容易出现哪些心理问题? \ (11)
9. 军人如何在短期内进行环境与角色的适应? \ (12)
10. 军人如何建立良好的人际关系? \ (13)
11. 军人如何进行优良心理素质的养成? \ (13)
12. 在军事活动中, 对军人的心理要求是什么? \ (14)
13. 什么是应激? 引起应激的因素有哪

些? \ (17)

14. 哪些因素可以减轻心理应激反应? \ (17)

15. 急性军事应激因素分哪几类? 可有哪些生理心理表现? \ (19)

16. 慢性军事应激包括哪几类? 可导致哪些生理心理表现? \ (20)

17. 急性军事应激的治疗原则是什么? \ (20)

18. 如何治疗慢性军事应激? \ (21)

19. 什么是适应不良? 有哪些表现? \ (22)

20. 导致适应不良的因素是什么? \ (23)

21. 预防适应不良的措施有哪些? \ (23)

22. 什么是心理应付? 有哪些心理应付方式? \ (24)

23. 常见的心理应付方式有哪些具体内容? \ (25)

24. 良好的心理应付方式可以产生哪些积极的作用? \ (29)

25. 不良的心理应付方式可以产生哪些危害? \ (29)

26. 军人进行心理训练有什么作用? \ (30)

27. 军人心理训练的原则是什么? \ (30)

28. 军人心理训练的方法有哪些? \ (31)

29. 衡量睡眠质量的标准是什么? 什么是失眠? \ (32)

30. 失眠可以影响哪些生理和心理功能? \ (33)

31. 如何预防失眠? \ (34)

32. 什么是军事疲劳? 引起军事疲劳的心理因素有哪些? \ (35)
33. 军事疲劳有什么表现? 如何自我判断? \ (35)
34. 军事疲劳分为几期? \ (36)
35. 如何防治军事疲劳? \ (37)
36. 在紧张的军事训练过程中如何预防心理障碍? \ (39)
37. 什么是欲求? 其特点是什么? \ (41)
38. 什么是挫折? \ (43)
39. 挫折能否导致紧张? \ (43)
40. 人在遭受挫折后有哪些表现? 如何对待挫折? \ (44)
41. 如何区分人的情绪正常或异常? \ (45)
42. 情绪有何特点? 年轻军人什么情况下易产生情绪的极端? 如何对不良情绪进行自我调节? \ (46)
43. 如何制怒? 制怒有何注意事项? \ (49)
44. 如何解忧? \ (50)
45. 如何对待被不良情绪困扰者? \ (51)
46. 如何训练克服困难的方法? \ (52)
47. 如何培养自信? \ (53)
48. 如何提高人际交往的能力? \ (54)
49. 如何克服自卑心理? \ (56)
50. 什么是压力? \ (57)
51. 压力对人有何益处和坏处? \ (58)
52. 当压力超过自身的承受力时对人有什么影

响? 如何解除心理压力? \ (58)

53. 造成工作压力的主要原因有哪些? \ (60)

54. 什么是紧张状态? 如何应对? \ (61)

55. 处于紧张状态的人有何表现? \ (61)

56. 紧张状态可以导致哪些疾病? \ (62)

57. 什么是心理危机? 应如何应对? \ (62)

58. 什么是焦虑? 焦虑有什么表现? 如何应对
焦虑? \ (64)

59. 什么是抑郁? 抑郁有什么表现? 如何应对
抑郁? \ (65)

60. 情绪对身心健康有什么影响? \ (66)

61. 情绪为什么能影响身体健康? \ (67)

62. 音乐能缓解紧张情绪吗? \ (67)

二、生理卫生

63. 为什么说大脑是人的最高司令部? \ (69)

64. 刚睡醒时为什么感到浑身没劲? \ (69)

65. 人在紧张状态时心脏为什么砰砰地跳动? \ (70)

66. 肚子饿了会咕咕叫是怎么回事? \ (71)

67. 肚子饿了会头晕心慌是怎么回事? \ (71)

68. 为什么阑尾容易发炎? \ (72)

69. 血压是怎么回事? \ (72)

70. 蹲久了站起来为什么会头晕眼花? \ (73)

71. 血液的组成和功能有哪些? \ (73)

72. 说皮肤是保护人体的第一道防线对吗? \ (74)

73. 皮肤破损后为什么会化脓? \ (75)

74. 皮肤出血能自动止住的原因何在? \ (75)
75. 适量献血会不会影响健康? \ (76)
76. 睡觉时打呼噜是怎么回事? \ (77)
77. 人每天要排尿有何意义? \ (77)
78. 汗出多了要多喝水有何道理? \ (78)
79. 发热对身体有害吗? \ (78)
80. 体育运动为什么能增强人的抵抗力? \ (79)
81. 什么是青春期? 青春期人体有何变化? \ (79)
82. 男女青春期发育的标志是什么? \ (80)
83. 有人称青春期是危险期对吗? \ (81)
84. 青春期的心理卫生包括哪些内容? \ (82)
85. 青春期有哪些性心理变化? \ (83)
86. 什么是性幻想? \ (84)
87. 如何摆脱单相思? \ (84)
88. 为什么阴茎会勃起? 如何对待阴茎勃起? \ (85)
89. 什么是手淫? 手淫有害吗? \ (86)
90. 如何克服过度手淫? \ (86)
91. 什么是遗精? 为什么会遗精? \ (87)

三、军事训练与军事劳动卫生

92. 军事训练中对军人的身心素质有什么要求? \ (88)
93. 判断军事训练效果的身体素质有哪些? \ (88)
94. 如何提高军事训练的效果? \ (89)

95. 什么是军事训练伤? \ (91)
96. 哪些人员在军事训练中易发生训练伤? \ (91)
97. 军事训练伤有哪些种类? \ (92)
98. 军事训练伤发生的原因有哪些? \ (92)
99. 对训练伤应采取哪些预防措施? \ (93)
100. 步兵基础训练哪些科目容易发生骨关节损伤? \ (93)
101. 什么是应力性骨折? 应力性骨折与哪些因素有关? \ (94)
102. 如何防治脚跟软组织损伤? \ (95)
103. 正步训练中如何预防胫骨骨膜炎? \ (95)
104. 小腿抽筋怎么办? \ (96)
105. 俯卧撑训练容易造成什么损伤? 如何防治? \ (96)
106. 行军中如何预防脚泡和烂脚? \ (97)
107. 训练中突然晕倒怎么办? \ (98)
108. 什么是体力疲劳? \ (98)
109. 体力疲劳有哪些种类? \ (99)
110. 如何预防体力疲劳? \ (99)
111. 怎样控制劳动和训练强度? \ (100)
112. 耐力训练的生理标准是什么? \ (100)
113. 怎样进行合理的休息? \ (101)
114. 怎样防止磨裆? \ (102)
115. 高温环境对生理和心理功能有哪些影响? \ (102)
116. 什么是中暑? \ (103)

117. 中暑有哪些表现? \ (103)
118. 在哪些情况下容易发生中暑? \ (104)
119. 什么是先兆中暑? 它与中暑有何关系? \ (104)
120. 中暑应采取哪些急救措施? \ (105)
121. 军人如何预防中暑? \ (105)
122. 如何提高士兵的热适应能力? \ (106)
123. 大量出汗后为什么要喝盐开水? \ (107)
124. 如何进行耐寒锻炼? \ (108)
125. 如何预防冻伤? \ (109)
126. 冻伤的表现及处理方法有哪些? \ (110)
127. 异物入眼怎么办? \ (110)
128. 皮肤擦伤怎么办? \ (111)
129. 噪声对人的生理和心理功能有哪些影响? \ (111)

四、军人饮食营养与食品安全

130. 人为什么要吃饭? \ (113)
131. 为什么说加强营养是提高军队战斗力的重要保障? \ (114)
132. 什么是吃饱与吃好? \ (114)
133. 怎样才算合理营养? \ (115)
134. 什么是合理膳食? \ (116)
135. 合理膳食应包括哪几类食物? \ (116)
136. 什么是营养素? 人体需要哪些营养素? \ (117)
137. 多吃肉好不好? \ (118)

138. 什么是蛋白质? 优质蛋白质主要是由哪些食物提供的? \ (118)
139. 大豆为什么有植物肉的美称? \ (119)
140. 蔬菜的营养价值如何? \ (120)
141. 水果能代替蔬菜吗? \ (121)
142. 什么是维生素? \ (121)
143. 维生素的主要食物来源有哪些? \ (122)
144. 常见的维生素缺乏有哪些表现? \ (122)
145. 人为什么会发生夜盲? \ (123)
146. 维生素 B₂ 缺乏症与饮食有关吗? \ (124)
147. 为什么部队供应标准米面? \ (125)
148. 制作主食应注意哪些营养问题? \ (125)
149. 怎样合理调配副食? \ (126)
150. 吃汤泡饭好不好? \ (127)
151. 哪些食物有防疲劳作用? \ (127)
152. 强化训练期间需要吃补品吗? \ (128)
153. 炎热的夏季如何保持良好的食欲? \ (129)
154. 吃饭应注意哪些卫生习惯? \ (129)
155. 为什么不要暴饮暴食? \ (130)
156. 为什么饭前饭后不宜进行剧烈运动? \ (131)
157. 什么是食物中毒? \ (132)
158. 怎样预防食物中毒? \ (133)
159. 怎样预防有毒植物中毒? \ (133)
160. 部队会餐时应注意什么? \ (135)
161. 如何保证军人食堂卫生? \ (135)
162. 如何保证军人食堂炊餐具的卫生? \ (136)
163. 哪些人不能做部队炊事工作? \ (137)

164. 部队炊事人员怎样保持个人卫生? \ (137)
165. 为什么不要随便使用他人的餐具? \ (138)
166. 分餐制有哪些好处? \ (138)
167. 制作凉拌菜时要注意什么? \ (139)
168. 剩饭菜不饿就能吃吗? \ (139)
169. 为什么说大蒜是军人的好朋友? \ (140)
-

五、营区与个人卫生

170. 为什么说水是生命的摇篮? \ (142)
171. 战时水与粮食、弹药一样重要的提法有何根据? \ (143)
172. 战士每人每天需用多少水? \ (143)
173. 饮水不足会出现哪些危害? \ (144)
174. 怎样选择水源? \ (144)
175. 部队怎样进行水源的利用和保护? \ (145)
176. 饮用不洁净的水能引起哪些疾病? \ (146)
177. 军人为什么要强调喝开水? \ (147)
178. 饮水消毒的常用方法是什么? \ (147)
179. 行军野营中怎样使浑水变清? \ (148)
180. 什么叫水土不服? \ (148)
181. 行军中怎样合理饮用水壶中的水? \ (149)
182. 平时怎样科学饮水? \ (150)
183. 哪些不科学的饮水习惯需要纠正? \ (150)
184. 营房宿舍多开窗通风有什么好处? \ (151)
185. 军人吸烟有什么危害? \ (152)

186. 如何戒除烟瘾? \ (152)
187. 什么是被动吸烟? 有哪些危害? \ (153)
188. 连队的理发工具怎样进行消毒? \ (154)
189. 军人应如何搞好个人卫生? \ (154)
190. 如何使粪污无害化? \ (155)
191. 帐篷房舍如何消毒? \ (156)
192. 衣被如何消毒? \ (156)
193. 皮肤黏膜如何消毒? \ (156)
194. 怎样正确刷牙? \ (157)
195. 口臭的原因是什么? 怎样消除口臭? \ (158)
196. 喝啤酒应注意什么? \ (158)
197. 酗酒有什么危害? \ (159)
198. 为什么要勤晒被褥? \ (159)
199. 胡须为什么宜刮不宜拔? \ (160)
200. 挖耳朵有什么危害? 如何清除耳屎? \ (160)
201. 哪种睡觉姿势好? \ (161)
202. 卧床看书有什么害处? \ (162)
203. 用手蘸唾沫点钱、翻书的毛病有什么坏处? \ (162)
204. 用肥皂水洗水果好吗? \ (163)

六、传染病与医学昆虫防治

205. 哪些疾病是传染病? \ (164)
206. 传染病具备什么条件才能流行或传染? \ (165)

207. 传染病流行有何特征? \ (165)
208. 什么是易感人群? \ (166)
209. 预防传染病的三个环节是什么? \ (166)
210. 传染病有哪些传播途径? \ (166)
211. 患者是传染病惟一的传染源吗? \ (167)
212. 病毒性肝炎有多少种? \ (168)
213. 成人為何也可得麻疹? \ (169)
214. 什么是军团病? \ (169)
215. 全球变暖传染病会增多吗? \ (170)
216. 布氏菌病对人有何危害? 是如何传播的? \ (171)
217. 人群对流行性感冒普遍易感的原因是什么? 如何预防? \ (171)
218. 流行性腮腺炎在部队发病情况如何? \ (172)
219. 如何预防流行性脑脊髓膜炎? \ (172)
220. 蚊虫与流行性乙型脑炎传播有何关系? 如何预防? \ (173)
221. 如何早期预防红眼病? \ (173)
222. 谁是传播疟疾的元凶? \ (174)
223. 鼠疫是如何传染的? \ (174)
224. 钩端螺旋体病是如何传染的? \ (174)
225. 肾病综合征出血热是怎么得的? \ (175)
226. 如何预防细菌性痢疾? \ (175)
227. 消毒与灭菌有何不同? \ (176)
228. 消毒的方法有几种? \ (176)
229. 如何选择消毒方法? \ (177)
230. 化学消毒剂有几类? \ (178)
231. 苍蝇有几种? 如何杀灭苍蝇? \ (178)