



部隊基層官兵素質教育叢書

時
長
江
出
版
社

4

徐占权 张长生 主编
严志明 朱翠田 / 编著

强身健体保国防

QIANG SHEN JIAN TI
BAO GUO FANG

BU DUI JI CENG GUAN
BING SU ZHI JIAO YU
CONG SHU

(第一辑)

長江出版社

责任编辑:张和云、魏大庆

封面设计:思维工作室

图书在版编目(GIP)数据

强身健体保国防/严志明、翠朱田著. —北京:长征出版社, 2001. 1

(部队基层官兵素质教育丛书)

ISBN 7-80015-673-7

I. 强… II. ①严…②朱… III. 军人—体育锻炼—基本知识

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88356 号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮编:100832)

北京市彩虹印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月 北京第 1 次印刷

开本:850×1168 $1/32$ 印张:10.875

186 千字 印数:1—5000 册

定价:(全 6 册) 96 元

ISBN7-80015-673-7/G·179

(本书如有印装错误:我社负责调换)

前 言

培养高素质的官兵,是加强军队建设的一项基本任务,是我军战斗力生成的第一要素。尤其是在现代条件下,加强科技练兵,提高官兵的军政素质,是加强部队建设的根本途径,不可须臾疏忽。2000年10月13日,江泽民主席在检阅全军科技练兵成果汇报演示会上强调指出:全军同志务必认清形势,进一步增强忧患意识,以高度的政治责任感、历史使命感和只争朝夕的紧迫感,团结奋斗,加紧工作,不断把科技练兵引向深入,努力提高军事训练工作的水平 and 质量。并强调:搞好科技练兵,必须围绕解决军事斗争准备的重点难点问题、紧贴实战需要开展,坚持从难从严,加强针对性训练,努力缩小训练与实战的差距。训练不仅要着眼于提高官兵的技术、战术水平,同时要着眼于练思想、练作风、练意志,培养革命英雄主义精神。还要特别注意通过科技练兵培养和造就大批新型军事人才。这些精辟论述,从根本上为我军指明了加强基层官兵素质培养的方向。

古人云:“兵者,国之大事,死生之地,存亡之道,不可不察也”。古往今来的军事家,都把军队建设摆在重要的战略地位,十分重视提高官兵的军政素质,强调军队的教育训练,并随着战争和武器装备的发展而发展。

今天,世界军事领域正在突飞猛进地发展,高科技技

术广泛地应用于军事领域,军队的武器装备技术含量越来越大。因此,国防实力已经不完全取决于军队的数量,而更多地取决于军队的质量,特别是广大官兵的素质。这就要求官兵不仅要具有高水平的科学文化知识,而且要具备较好的军事理论基础和技战术专长,甚至要有战略、战役素养。而培养能够熟练操作新技术装备进行作战的官兵,又需要长时间的实践磨练和知识积累。这一点,已被近现代发生的战争所证实。近代中国之所以在列强入侵过程中屡遭惨败,除了统治阶级的腐败外,与当时的中国军队素质低下也有着密切关系。中国人民解放军诞生以后,特别是新中国成立后,我国逐步建立了完整的军队院校教育体系,加强了对部队的军政训练工作,培养了一批又一批高素质的军政人才。但与发达国家相比,差距仍然比较大。在各种人员中,军人的素质在国防建设,以及打赢未来战争中更具有直接的作用。发达国家的军官受教育的程度大都在本科以上。美国军官有硕士以上学位的约占百分之四十。海湾战争中,伊拉克尽管也有一些现代化的武器装备,如:米格—29、幻影 2000 等战斗机,SAA—7、SAM—9、毒刺等防空导弹,但由于缺乏应有的训练,官兵军事素质较低,在与训练比较好的美军作战中不堪一击。实践表明:在现代高技术条件下,要想赢得局部战争的胜利,官兵必须掌握现代高科技军事知识,能够熟练地操作和使用现代高技术兵器,精通高技术条件下的战略战术,具有较强的诸军兵种联合作战的指挥能力。因此,以江泽民同志为核心的党中央和中央

军委适时地提出了科教兴国、科技强军的新战略,决定把军事斗争准备的基点放在打赢现代技术特别是高技术条件下的局部战争上,这是具有很重要的现实针对性和紧迫性的。同时,要在继续实行精干的常备军和强大的后备力量相结合的基础上,努力实现我军建设由人力密集型向科技密集型、由数量规模型向质量效能型的转变,不断提高官兵、特别是基层官兵的军政素质,确保我军“打得赢”、“不变质”。广大官兵必须树立坚定不移的国防意识和国防观念,这是现代国防意识的一个基本内容。国家利益高于一切是国防观念的核心,是爱国主义精神的集中体现。要牢记我军的建军宗旨,始终把自己置于党的绝对领导之下,树立全心全意地为人民服务的思想。常备不懈,爱军习武,苦练杀敌本领,为保卫祖国的领土主权完整和领空、领海安全,坚决维护祖国的统一大业,保障人民生命财产安全和社会生产活动顺利进行而努力奋斗。在和平时期,全军官兵务必要加强科学文化知识的学习,特别是高科技知识的学习,熟练手中的武器装备,尽快提高官兵的素质。努力学习法律知识,坚持以法治军,不断提高部队的战斗力,使我们中华民族永远屹立于世界民族之林。要开展国防体育运动,增强广大官兵和全民族的体魄,培养吃苦耐劳、坚韧不拔的精神,使我军永远充满生机和活力。

为了更好地配合基层官兵的教育训练,更好地解决打赢未来高技术战争,保持人民军队的性质、本色和作风两大历史性课题,确保军队建设的正确方向,加快高素质

军政人才的培养,特编辑了这套部队基层官兵素质教育丛书,共分6册,即《迈好军营第一步》、《战士永听党的话》、《做新型现代军人》、《强身健体保国防》、《自古军人多才气》、《当好自己的律师》,供广大官兵学习参考。

编著者谨识

2000年11月

说 明

《强身健体保国防》是《部队基层官兵素质教育丛书》之一。作为军人,具有强健的体魄是最起码的条件,也是战胜敌人的特殊要求。古今中外,概莫如此。正是基于这样的考虑,我们将锻造强健体魄,作为军人素质教育的重要内容,这就是我们编写此书的初衷和目的。由于此书是面向广大基层官兵的,因此在内容的选择上尽可能地体现基本性、普遍性和实用性,有些内容由于专业性比较强,就未作介绍。

该书作者严志明、朱翠田同志从事医学、体育工作多年,具有比较丰富的经验,为编写此书倾注了大量心血,尽管如此,仍有不当之处,敬请读者谅解。该书在编写过程中,参阅了许多有关书籍,在此一并致谢。

编 者

目 录

1. 怎样保护大脑？	(1)
2. 怎样保护呼吸道？	(2)
3. 怎样保持消化系统的正常功能？	(4)
4. 怎样保护胃？	(6)
5. 怎样保护心脏？	(7)
6. 怎样保护肝脏？	(9)
7. 怎样保护肾脏？	(10)
8. 怎样使眼睛有神？	(12)
9. 怎样治疗近视眼？	(14)
10. 怎样矫正“对眼”？	(15)
11. 怎样注意看电视的卫生？	(16)
12. 怎样保护鼻子？	(18)
13. 怎样保护鼻孔？	(20)
14. 怎样止鼻子流血？	(21)
15. 怎样消除口臭？	(22)
16. 怎样保护牙齿？	(23)
17. 怎样刷牙才清洁？	(24)
18. 怎样防治嘴唇干裂？	(26)
19. 怎样矫正口吃？	(27)
20. 怎样保护耳朵？	(29)
21. 怎样保护指甲？	(30)
22. 怎样防治手足破裂？	(32)
23. 怎样防治鸡眼？	(33)
24. 怎样矫正平足？	(34)
25. 怎样矫正“八字脚”？	(35)

26. 怎样洗脚好？	(36)
27. 长跑时怎样正确呼吸？	(39)
28. 什么是高血压？	(41)
29. 头晕一定是高血压吗？	(42)
30. 高血压可以预防吗？	(43)
31. 得了病毒性肝炎是否一定有症状？	(43)
32. 病毒性肝炎的主要危害是什么？	(44)
33. 甲型肝炎是怎样传播的？	(45)
34. 乙型肝炎是怎样传播的？	(45)
35. 怎样进行人工呼吸？	(46)
36. 如何心脏按摩？	(48)
37. 心跳骤停如何急救？	(49)
38. 触电如何急救？	(50)
39. 溺水如何急救？	(51)
40. 中毒如何急救？	(51)
41. 怎样定期进行体格检查？	(52)
42. 怎样认识人体的报警信号？	(53)
43. 怎样测试自己的“生物钟”？	(55)
44. 怎样防治打呼噜？	(57)
45. 怎样克服水土不服？	(58)
46. 怎样预防抽筋？	(59)
47. 男性生殖系统基本结构？	(61)
48. 女性生殖系统的基本结构？	(63)
49. 青年人怎样对待“初潮”和“遗精”？	(66)
50. 怎样搞好经期卫生？	(67)
51. 怎样才算手淫过度？怎样戒除手淫？	(68)
52. 什么叫军体？它的主要作用是什么？	(72)
53. 军体主要有哪些项目？	(75)

54. 单杠主要有哪几练习? 每个练习的动作要领是什么?	(76)
55. 双杠主要有哪几练习? 每个练习的动作要领是什么?	(83)
56. 木马共有几练习? 每个练习的动作要领是什么?	(90)
57. 投弹的动作要领是什么?	(92)
58. 拔河比赛的规则是什么?	(98)
59. 什么是武装泅渡?	(100)
60. 田径比赛主要包括哪些内容?	(104)
61. 什么是拳击运动?	(108)
62. 武术项目主要有哪些?	(110)
63. 什么叫击剑, 主要有哪些项目?	(111)
64. 什么是柔道, 柔道项目比赛有哪些规则?	(112)
65. 什么是跆拳道? 它发源自哪个国家?	(114)
66. 什么是军事五项比赛, 我国共夺得了多少冠军?	(114)
67. 怎样才能学会游泳?	(115)
68. 怎样选择游泳的地方?	(117)
69. 游泳时怎样保护耳朵?	(118)
70. 蛙泳的动作要领是什么?	(119)
71. 爬(自由)泳的动作要领是什么?	(125)
72. 仰泳的动作要领是什么?	(125)
73. 蝶泳的动作要领是什么?	(127)
74. 潜泳的动作要领是什么?	(129)
75. 乒乓球比赛有哪些项目?	(129)
76. 乒乓球比赛的基本术语是什么?	(130)
77. 乒乓球的基本技术是什么?	(131)
78. 乒乓球的基本战术是什么?	(134)
79. 乒乓球比赛的基本规则是什么?	(135)

80. 羽毛球场地怎样设置?	(135)
81. 羽毛球的基本技术是什么?	(137)
82. 羽毛球单打、双打的规则是什么?	(142)
83. 篮球场地怎样设置?	(147)
84. 篮球比赛场地的布置与要求?	(150)
85. 篮球比赛的规则是什么?	(151)
86. 怎样做好篮球裁判工作?	(153)
87. 当今国际篮坛重大比赛有哪些?	(157)
88. 怎样做好足球竞赛裁判工作?	(159)
89. 排球场地怎样设置?	(162)
90. 有哪些重大的国际排球比赛?	(165)
91. 沙滩排球是怎么回事?	(172)
92. 排球竞赛裁判方法内容是什么?	(173)
93. 怎样搞好足球场地的设置?	(180)
94. 足球比赛有哪些规则?	(184)
95. 当今国际足坛重大比赛有哪些?	(188)
96. 天才巨星马拉多纳其人其事?	(190)
97. 什么是保龄球运动? 其发源地在何处?	(195)
98. 保龄球的规则是什么?	(196)
99. 打保龄球的动作要领是什么?	(201)
100. 打高尔夫球需要哪些器材准备? 高尔夫球比赛的规则是什么?	(206)
101. 斯诺克式台球比赛的规则有哪些?	(218)
102. 什么是网球? 网球比赛有哪些项目? 网球比赛的规则是什么?	(227)
103. 世界上网球主要赛事有哪些?	(237)
104. 你知道曲棍球运动的起源吗??	(237)
105. 曲棍球比赛的规则是什么?	(242)

106. 怎样防止脱发？	(247)
107. 怎样防止“华发早生”？	(248)
108. 怎样消除多毛症？	(249)
109. 怎样搞好面部皮肤卫生？	(250)
110. 怎样做好面部皮肤的按摩保健？	(251)
111. 男子怎样进行健美锻炼？	(254)
112. 女性怎样进行健美锻炼？	(255)
113. 怎样认识形体健美的标准？	(257)
114. 怎样塑造男性美？	(258)
115. 怎样改善身材？	(260)
116. 怎样使人体增高？	(264)
117. 怎样改变“豆芽菜”体型？	(267)
118. 怎样预防和矫正驼背？	(269)
119. 怎样对付你的“大腹肚”？	(270)
120. 怎样喝水减肥？	(272)
121. 怎样养成健美的好习惯？	(273)
122. 怎样养成良好的生活习惯？	(275)
123. 怎样使坐姿健美？	(277)
124. 怎样纠正站立体位的不良姿势？	(278)
125. 怎样使行走姿势健美？	(279)
126. 怎样选用健美器材？	(280)
127. 怎样利用楼梯做健美运动？	(283)
128. 怎样消除工作的疲劳？	(284)
129. 怎样消除身体的懒倦？	(285)
130. 怎样消除全身疲劳？	(287)
131. 怎样消除眼睛的疲劳？	(288)
132. 怎样战胜“午后昏沉”？	(289)
133. 怎样创造良好的睡眠环境？	(291)

134. 怎样选择最佳的入睡时间?	(292)
135. 怎样才能睡得好?	(293)
136. 怎样正确使用枕头?	(295)
137. 怎样巧治失眠?	(296)
138. 怎样科学洗澡?	(297)
139. 怎样进行“日光浴”?	(299)
140. 怎样进行“空气浴”?	(301)
141. 怎样滑冰才能滑得快?	(302)
142. 溜旱冰怎样防止外伤?	(303)
143. 怎样进行冷水浴锻炼?	(304)
144. 怎样快些消除锻炼后的疲劳?	(307)
145. 怎样进行自我保健按摩?	(308)
146. 失眠怎样自我按摩?	(312)
147. 怎样戒烟?	(313)
148. 怎样科学养身?	(315)
149. 什么是健美操?	(317)
150. 大众健身操的动作要领是什么?	(319)
151. 跳交谊舞应注意什么?	(326)
152. 交谊舞的基本动作要领是什么?	(327)
153. 什么是跳迪斯科舞?	(328)
154. 什么是伦巴舞?	(329)
155. 什么是探戈舞?	(330)

1、怎样保护大脑？

大脑是人体最高司令部，人的一切活动都是在大脑统一指挥下完成的。另外，人的智力也取决于大脑的发育。因此，保护大脑的健康有着十分重要的意义。

第一，大脑的发育、生长需要充足营养，包括蛋白质和热量。大脑在工作时要消耗大量的葡萄糖。故在饮食上应供给丰富的蛋白质、葡萄糖、矿物质的微量元素。同时，大脑细胞最怕缺氧，室内应经常通风换气，工作或学习一段时间做做深呼吸运动或到空气新鲜的地方散散步，对大脑大有好处。

第二，坚持必要的锻炼，能改善大脑的血液循环和营养状态，促进大脑的能量供应的再合成过程。特别是紧张的工作和学习之后，开展多种多样的文体活动，可以提高大脑整个神经系统的灵敏度及工作效率。

第三，保持良好情绪。情绪变化对大脑影响很大。过度紧张，长时间忧郁、焦虑等都会使大脑处于衰弱状态，必须努力避免。

第四，注意休息与睡眠。工作、学习时间长了，大脑会疲劳。中小學生一般40~50分钟，大学生及成年人1~2小时后就要适当休息一会儿。工作一天后要睡眠，使大脑有劳有逸，才能更好地工作。

第五，积极用脑。大脑有相当大的潜力。同时，人脑与身体其它器官一样，积极锻炼会越来越发达。必须积极用脑，俗话说人脑越用越灵是有道理的。经常用脑不

仅可以增长智慧,提高才干,而且可延缓老化,减慢衰老的进程。

第六,科学用脑。大脑有比较明确的功能定位,学习的内容不能太单一。一部分脑细胞疲劳了,换另外一个学习内容,可使这部分得到休息。文理科交叉,内容多样化,避免长时间使用大脑的某一个区域。讲究学习方法,增强记忆力,不仅可提高学习效率,而且可减轻大脑的负担,使其得到保护。

第七,预防细菌,病毒感染。一些细菌、病毒及寄生虫专门侵犯大脑,如脑膜炎、大脑炎、脑囊虫等疾病。要注意预防这些疾病的发生。

第八,防止外伤。大脑很娇嫩,必须注意预防受伤,如日晒下戴草帽,到工地戴安全帽。

第九,动脉硬化也经常发生在脑血管,应预防高血压及动脉硬化的形成,饮食上应注意低盐、低胆固醇,少吃动物性脂肪;戒烟少饮酒。

第十,脑神经系统有病应及时诊治,以便早期治愈,防止发展加重。包括眼、耳、鼻、喉的疾病也要早治。因这些部位疾病也可引起大脑容易疲劳、记忆力减退、注意力不集中等。发现失眠、头痛等现象,不要轻视,应及时请医生诊治。

2、怎样保护呼吸道?

呼吸道包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺等。呼吸道的表面覆盖着一层粘膜。粘膜内有大量腺体和杯状细

胞,能分泌粘液和浆液,不仅为吸入的空气加温、加湿,还可以把空气中的灰尘、毒物、细菌等粘住。同时,粘膜上长有纤毛,通过纤毛运动把被粘住的有毒有害及其它杂物推到喉头咳出。

然而,空气的细菌、粉尘、化学物质和有毒成分,以及寒冷、干燥、酸碱等因素都会给呼吸道粘膜带来损害,进一步危害人体健康。尤其是在冬春季节里,呼吸道的患病率显著增高。所以,保持呼吸道对人体的健康十分重要。

1. 搞好室内卫生,要湿性扫除,同时要戴好口罩,防止过多灰尘吸入,刺激呼吸道粘膜。

2. 改善劳动条件。凡粉尘及有毒气体的操作都应密闭化。不能密闭也应降低其浓度,达到国家的卫生标准以下。

3. 在有毒有害气体或粉尘较大环境中作业,应采取个人保护措施,如戴防毒面具、加厚口罩,防止这些物质吸入呼吸道内。

4. 喷洒农药及有呼吸道传染病流行时一定要戴4~6层的纱布口罩,有效地防止农药及病菌吸入。

5. 戒烟。长期的烟雾刺激除可引起尼古丁等中毒外,还可引起慢性气管炎、肺癌等疾病。

6. 积极治疗鼻炎、鼻窦炎、气管炎,以免发展成慢性,给彻底治愈带来困难;

7. 进行耐寒锻炼,提高呼吸道对寒冷的耐受力。如坚持冬天用冷水洗脸、洗鼻、不用口罩御寒等。有条件可

以进行冷水浴或冬泳。

3、怎样保持消化系统的正常功能？

消化系统，包括消化管（口、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门）和消化腺（唾液腺、胃腺、肠腺、胰腺和肝脏）两部分。消化管主要由粘膜和平滑肌组成，消化管壁的肌肉能够收缩和松弛，而形成消化管的蠕动，把吃进的食物向前推进，经过一个一个消化器官，进行消化和吸收，剩下的食物残渣变成粪便，由肛门排出。消化腺能够分泌各种消化液，消化液里含有消化酶，可以促进食物的消化分解，以利于营养物质的吸收。可见，消化系统主要功能是受纳、消化食物，吸收其中的营养物质，保证人体的成长和活动的需要，并将残渣排出体外。显然，消化系统是关系到人的生命和健康的重要系统。中医把这个系统概括成“脾胃”，称为“后天之本”。

人的消化系统发育比较早，大约在胚胎第4周的胃已经出现，肠道已经形成，肝和胰也具雏形，到胚胎12周时，基本上比较完整，到16周时胃肠本身的腺体已经具备。出生后，消化系统就需要承担消化、吸收的任务，因此初生婴儿就具有吮奶的天然本能。出生6个月后就喜欢咀嚼，到满1周岁时对各种油脂具有消化能力，到幼儿时消化吸收能力比较完善。进入青春期，消化系统发育较快，胃肠的容量越来越大，一般青年人的胃可容纳1~2升的食物，消化腺分泌的消化液也越来越多，从而满足人体生长发育对营养物质需求日益增多的需要。