

长远航

自救互助

保健手册

主编 顾 伟 翟笑枫



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

长远航自救互助保健手册

主编 顾 伟 翟笑枫



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本手册重点对感冒、晕船、关节痛、疲劳等长远航任务官兵最关心的十二类健康问题进行介绍,以通俗易懂的语言,自问自答的形式,图文并茂的体例阐述了如何在医疗条件有限的环境下,开展常见病的预防和自救互助。附录还介绍了拔罐、刮痧、运动疗法等简便实用的技术,适合长远航任务官兵及船员的自我健康管理。

图书在版编目(CIP)数据

长远航自救互助保健手册/顾伟,翟笑枫主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5481-1211-2

I. ①长… II. ①顾… ②翟… III. ①海上—自救互救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 025119 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 许悦 高也淇

长远航自救互助保健手册

主 编 顾 伟 翟笑枫

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.375 字数: 14.5 万字

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1211-2/X·010

定价: 25.00 元

编写人员名单

主 编 顾 伟 翟笑枫
副主编 舒 适 方凡夫 易 黎 倪喆鑫

参编人员 (按姓氏音序排列)

鲍蕾蕾	蔡金辉	操 敏	丁 宇
干 正	黄碧玉	靳本华	刘 龙
楼 征	钱小路	田思楠	王 凯
王丽娜	王 新	杨葛亮	尤艳利
张 柯	章荣华	赵智豪	邹 涛

序

在建设海洋强国的总体目标下,中国海军正在经历从“近海防御”到“近海防御与远海护卫型结合”的战略转型,海军走向深蓝已成为常态。如何适应长远航多样化非战争军事任务不断增多的新形势,提高海上卫勤综合保障能力,尤其是如何维护长远航任务官兵的身心健康,已成为我军卫生战线的时代课题。2013年以来,我校先后派出队员执行中国海军编队赴亚丁湾护航、环太军演、和谐使命和极地科考等医疗保障任务,医疗队员们克服长航艰辛和颠簸困苦,悉心观察、勤于思考,注重探索长远航期间常见病、多发病的特点和规律,集中编写了《长远航自救互助保健手册》。

该书突出对长远航常见伤病的自救互助,内容充实、脉络清晰,有3个特点:一是紧贴实战,书中内容完全是随船军医在长远航卫生保障工作中的经验总结,着眼于大众性、科普性,对长远航官兵关心的11个种类常见病症进行健康宣教,并遴选出5种非药物疗法进行介绍,非常适合在医疗条件有限的舱室实施自救互助。二是通俗易懂,本书采用自问自答的形式,将困扰长远航人员的健康问题作一一解答,语言通俗、文字精炼、图文并茂,让读者一看就懂、一学就会。三是特色鲜明,遴选的5种实用技术,突出拔罐、刮



痧、耳穴贴压、运动康复等中医非药物疗法的应用,符合我国国情和基层部队医疗实际,适合广大官兵和从事一般海上作业的船员阅读。

谨向该书的出版表示诚挚的祝贺,向该书的作者致以崇高的敬意。

第二军医大学 刘斌

2016年5月

前 言

为落实总部首长对我校“聚焦海洋军事医学”的指示，围绕海洋军事医学三年行动计划，我们编写了具有我军传统军事医学特色的简单易学、携带方便的实用自助式保健手册，用于长远航任务官兵的自我健康指导。

该手册重点对关节扭伤、睡眠障碍、感冒等长航常见病、多发病进行介绍，以通俗易懂的语言介绍如何在医疗资源有限的条件下，开展常见病的预防和自救互助，促进官兵的疾病康复。该手册在编写思路方面坚持“靠拢基层、贴近实战”，在编写体例方面立足“自问自答、图文并茂”，在技术遴选方面突出“操作方便、效果灵验”。

参编人员长期工作在临床，其中，许多人员都作为随船军医执行过长远航医疗保障任务。希望这本“一看就懂、一学就会、一用就灵”的自助式保健手册能为长远航任务官兵的健康保驾护航。

编 者

2015年7月

目 录

第一部分

卫生常识

1. 你健康吗? (2)
2. 长航给健康带来哪些影响? (4)
3. 洗冷水浴的正确方法是怎样的? (5)
4. 哪些人群要尽量避免洗冷水浴? (6)
5. 如何在舰艇上开展体育锻炼? (7)
6. 舰船的噪声、振动会带来哪些危害,如何防护?
..... (8)
7. 长航产生的磁场会带来哪些危害,如何防护?
..... (9)
8. 为什么不能喝海水? (9)
9. 吃海鲜应注意什么? (10)
10. 意外落海如何自救? (11)
11. 海水浸泡性低体温对人体有哪些影响? (13)
12. 如何救治海水浸泡性低体温的船员? (13)
13. 如何救护中暑的船员? (14)
14. 烫伤怎么办? (16)



- 15. 哪些海洋生物对人体有害? (17)
- 16. 被有毒海洋生物蜇伤后如何自救? (19)
- 17. 荒岛求生应该注意哪些问题? (20)

第二部分

骨 伤 疾 病

- 18. 骨关节炎是什么病,怎么治疗? (26)
- 19. 经常关节痛的船员在海上生活需要注意什么?
..... (27)
- 20. 痛风性关节炎有哪些饮食禁忌? (28)
- 21. 为什么会出现颈肩疼痛不适? (29)
- 22. 如何缓解颈肩痛? (30)
- 23. 落枕后如何有效缓解疼痛? (35)
- 24. 四肢麻木是海风吹的吗? (38)
- 25. 为什么腰痛在长航中容易复发? (39)
- 26. 有慢性腰痛史的船员要注意哪些问题? (39)
- 27. 腰围能一直佩戴吗? (40)
- 28. 发生急性腰扭伤,如何自救互助? (40)
- 29. 怎样通过核心肌力训练促进腰痛的康复? (45)
- 30. 在海上为什么会关节痛? (47)
- 31. 距小腿关节扭伤后应该如何救治? (47)
- 32. 如何避免半月板损伤? (50)
- 33. 上下舷梯时,如何保护膝关节? (50)
- 34. 热敷在伤后什么时间应用效果最佳? (50)

35. 为什么会出现抽筋,如何缓解? (51)
36. 如何正确使用关节护具? (52)

第三部分

消化系统疾病

37. 胃痛是怎么回事? (56)
38. 胃痛有哪些类型? (56)
39. 不同类型的胃痛如何治疗? (57)
40. 腹泻是怎么回事? (59)
41. 腹泻的处理方法有哪些? (59)
42. 便秘是怎么回事? (62)
43. 如何预防便秘的发生? (63)
44. 如何摆脱便秘? (64)

第四部分

皮 肤 病

45. 如何防止皮肤瘙痒? (68)
46. 如何预防手足癣? (68)
47. 皮肤光过敏是怎么回事? (69)
48. 过敏性皮肤病如何选择饮食? (70)
49. 患湿疹能吃海鲜吗? (71)
50. 手掌容易出汗到底是什么病? (71)



第五部分

口腔疾病

- 51. 牙周病是怎么回事? (74)
- 52. 刷牙出血是正常现象吗? (75)
- 53. 如何正确刷牙? (75)
- 54. 什么是口腔溃疡? (76)
- 55. 如何防治口腔溃疡? (77)
- 56. 牙痛时吃头孢类消炎药就可以解决问题吗? (79)
- 57. 牙痛如何治疗? (79)

第六部分

感 冒

- 58. 普通感冒会传染吗? (82)
- 59. 流感对船员有哪些危害? (82)
- 60. 如何防止舰上流感扩散? (83)
- 61. 个人怎样预防流感? (83)
- 62. 感冒后需要吃抗生素吗? (84)
- 63. 风寒型和风热型感冒如何选择中成药? (84)
- 64. 板蓝根能预防流感吗? (85)
- 65. 流感期间如何选择饮食? (86)
- 66. 如何缓解感冒引起的头痛? (86)
- 67. 如何缓解感冒引起的发热? (88)

第七部分

晕 船

68. 为什么会晕船? (92)
69. 如何预防晕船? (92)
70. 晕船后如何调整饮食? (93)
71. 哪些方法可以缓解晕船症状? (93)
72. 如何使用耳穴贴压法抗晕船? (95)

第八部分

疲 劳

73. 疲劳对人体有什么影响? (98)
74. 为什么船员容易产生疲劳? (98)
75. 睡觉能缓解疲劳吗? (98)
76. 哪些穴位可以缓解疲劳? (100)
77. 八段锦是怎样预防疲劳的? (101)

第九部分

营 养

78. 什么是营养不良? (108)
79. 为什么长航容易导致营养不良? (108)
80. 你发生营养不良了吗? (109)



81. 营养不良对船员的健康有哪些影响? (110)

第十部分

心理 问题

82. 心理健康的标准是什么? (114)
83. 在船上如何搞好人际关系? (115)
84. 长航期间容易出现哪些心理问题? (117)
85. 心理训练的基本方法有哪些? (118)
86. 如何利用自我暗示法调整焦虑情绪? (120)
87. 如何利用放松训练法调整情绪? (121)
88. 哪些体育锻炼可以调畅情志? (122)
89. 如何释放性压力? (127)
90. 遇到性骚扰怎么办,如何防? (128)

第十一部分

失 眠

91. 为什么在船上容易失眠? (130)
92. 失眠有哪些危害? (130)
93. 失眠有几种类型? (131)
94. 如何通过自我暗示来促进睡眠? (131)
95. 哪些方法可以提高睡眠质量? (132)

第十二部分

妇 科 疾 病

96. 阴部瘙痒是怎么回事,如何防治? (136)
97. 为什么会出现月经紊乱? (137)
98. 怎样恢复月经的周期? (138)
99. 为什么会出现痛经? (144)
100. 怎样缓解痛经? (145)
-
- 附录 实用技术 (149)
- 一、拔罐疗法 (150)
- 二、刮痧疗法 (157)
- 三、推拿治疗 (166)
- 四、耳穴贴敷 (186)
- 五、运动疗法 (196)

第一部分

卫生常识

1. 你健康吗？

身体是革命的本钱，健康是人生的第一财富，世界卫生组织对健康的定义：“健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”也就是说，一个人只有在躯体、心理、道德和社会适应能力四方面都健全，才是完全健康的人。

中医学认为，人体的健康必须符合以下 10 个标准：

(1) 双目有神

“五脏六腑之精气皆上注于目”。眼睛是心灵的窗户，眼睛是否明亮、灵活，不仅能够反映心的功能，还和五脏六腑健康与否有着密切的关联。眼睛有神、目光炯炯、无呆滞感，说明人体精气旺盛、脏腑功能良好、思想活跃。

(2) 脸色红润

“神旺则色旺”。脸色是人体脏腑气血的外在反映。身体健康、气血充盛，脸颊就会白里透红有光泽；身体虚弱、气血亏虚，面容就会缺少光泽。

(3) 声音洪亮

人的声音是肺内气体通过喉咙振动声带产生的，可见声音的洪亮程度取决于肺功能的好坏。声如洪钟，说话“底气足”，语言表达准确流利，说明头脑清楚，思维敏捷，心、肺功能良好。

(4) 呼吸匀畅

“呼出心与肺，吸入肝与肾”。人的呼吸是身体与外界

