

有你们的世界，
目光温暖，
不再冷漠。
有我们的世界，
心生绿叶，
一片清凉。



特勤疗养

健康宣教指导手册

王中华 苗建 主编

ISBN 978-7-5587-5056-4



9 787558 750564 >

ISBN 978-7-5587-5056-4

定价：60.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

特勤疗养健康宣教指导手册 / 王中华, 苗建主编
— 昆明 : 云南科技出版社, 2023.7
ISBN 978-7-5587-5056-4

I . ①特… II . ①王… ②苗… III . ①军事医学—疗
养学—手册 IV . ① R823-62

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 124059 号

特勤疗养健康宣教指导手册

TEQIN LIAOYANG JIANKANG XUANJIAO ZHIDAO SHOUCHE

王中华 苗建 主编

出版人: 温翔

责任编辑: 苏丽月

责任校对: 秦永红

责任印制: 蒋丽芬

书号: ISBN 978-7-5587-5056-4

印制: 云南金伦云印实业股份有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 8.875

字数: 205 千字

版次: 2023 年 7 月第 1 版

印次: 2023 年 7 月第 1 次印刷

定价: 60.00 元

出版发行: 云南出版集团 云南科技出版社

地址: 昆明市环城西路 609 号

电话: 0871-64134521

版权所有 侵权必究

《特勤疗养健康宣教指导手册》 编委会

主 编 王中华 苗 建

副 主 编 包海燕 达红焕 汪 雁 张 婷

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 灵 丁 瑞 马文霞 王明宏 王继敏

左云霞 刘道城 闫 灏 安 辉 严 泉

李 勇 李雪婷 李福玉 杨玉媛 宋 雪

张 宇 张 迪 陈书林 陈 静 罗艳琼

周国林 赵丽囡 郝园园 胡琰佳 贾宇庚

顾双霞 曹妍宇 曾 新 (峨眉康复疗养中心)

彭紫晴 蒋 雨 潘书婷 薛 凌

前言

特勤人员是指执行特殊勤务或从事特殊职业的人员，泛指在特殊环境或特殊岗位进行作战、作业、值班与训练等活动的人员。特勤疗养是指对特勤人员进行身心健康和恢复作业能力的医疗活动，对巩固和提升特勤人员战斗力具有重要意义。

由于作业环境特殊、作业风险系数高、处置难度大，特勤人员易产生生理、心理等一系列问题，影响任务顺利完成。根据近年来对军队健康素养的调查分析研究发现，军人健康素养具备率仅为15%左右，健康知识、健康信念、健康行为等指标低于《2020年全民健康素养促进行动规划》提出的相关目标。同时，考虑到特勤人员作业环境相对封闭以及保密制度等的约束，日常使用手机、电脑等电子产品时间短，医疗信息接收和医疗资源配备程度有限，特勤人员健康素养无论从现实还是理论而言，都确实有进行针对性提高的必要性。特勤人员在疗养期间身心处于相对放松状态，此时以多种方式开展符合该群体需求的健康教育活动，在一定程度上能够针对性地弥补短板。

随着医学模式的转变，健康教育已成为护理工作的重要内容。“护理健康教育模式”也逐渐向制度化、规范化迈进。良好的健康教育是一项有目标、有计划、有组织、有系统、有评价的教育活动。通过多样化的健康教育方式，把系统丰富的健康知识传达给特勤人员，能够增进他们对健康的认知，增强健康理念，主动采取有利于健康的行为，改变不健康的习惯。

特勤疗养期间，为针对特勤人员开展更有效的健康教育，编者通过查询文献，结合以往经验，总结了几个在有限时间内提高特勤人员的健康意识水平的方法：首先是改变其不良习惯；其次针对特勤人员的身心状况，进行分类分组的个性化健康教育；再次是发放日常健康教育指导手册，供其在疗养或工作期间查询浏览；最后还可增加健康知识讲座、板报宣传、趣味知识竞赛、电视宣传片、互联网平台推送等方式。寓教于乐，逐步提高其健康意识和强化健康行为。对此，全科全体医护人员联合疗养中心各位专家，特编写本健康教育指导手册。

本手册不仅注重特勤人员常见病、多发病的预防保健，更阐述了疗养因子、区域地理、景观文化、训练健身、心理干预等特勤疗养学的相关内容。内容主要以图片和简洁易懂的文字相结合进行编写，尽量避免使用晦涩的医学专业术语，具有较强可读性和实用性。

（包海燕、张婷、李雪婷）

目 录

听力损伤

一、听力损伤的定义	2
二、听力损伤的原因	2
三、耳部保健小知识	4
(一) 远离噪声	4
(二) 耳部炎症性疾病应及早治疗	4
(三) 预防耳损伤	4
(四) 正确擤鼻	5
(五) 谨慎用药	5
(六) 降低肝火	5
(七) 注重补肾	5
(八) 耳保健操	5
(九) 疗养方法	6
四、听力损伤的三级预防	7
(一) 一级预防	7
(二) 二级预防	8
(三) 三级预防	8

近视的预防与改善

一、什么是近视眼	10
(一) 近视眼的定义	10
(二) 近视眼的危害	10
(三) 近视眼的分类	11
二、近视的原因	11
(一) 遗传因素	11
(二) 环境因素	11
三、近视的临床表现	12
(一) 视力减退	12
(二) 外斜视	12
(三) 视觉疲劳	12
(四) 眼球突出	12
(五) 并发症及后发症	12
四、预防近视健康小知识	13
(一) 养成良好的坐姿	13
(二) 改善照明条件	13
(三) 确保户外活动	13
(四) 保证睡眠	14
(五) 合理饮食	14
(六) 坚持做保健操	15
(七) 合理使用电子产品	17

口腔健康、全身健康

一、牙齿的基本情况	19
(一) 牙齿的基本结构	19
(二) 牙齿的成长情况	19

(三) 牙齿的功能	19
二、牙齿的常见疾病	20
(一) 龋齿(蛀牙、虫牙)	20
(二) 缺牙	20
(三) 牙周炎	20
(四) 畸形牙	20
三、如何预防牙齿常见疾病	21
(一) 正确的刷牙方式	21
(二) 正确选择牙膏、牙刷	22
(三) 健康饮食	23
(四) 定期做口腔检查	23
(五) 及时修复牙齿缺损	23
(六) 正确使用牙线	23
(七) 饮用优质温泉水	24
四、护牙小贴士	24
(一) 减少牙齿损伤	24
(二) 正确咀嚼	24
(三) 经常做牙齿保健操	24
(四) 定期更换牙膏品种	24
(五) 适量使用牙膏	25
(六) 拔除智齿	25

你了解偏头痛吗?

一、什么是偏头痛	27
(一) 偏头痛的病因	27
(二) 偏头痛的诱发因素	27
(三) 分类及症状	28

二、预防保健	29
(一) 饮食疗法	29
(二) 运动疗法	30
(三) 自然因子疗法	30

远离肩周炎

一、肩周炎的定义	33
二、主要病因	33
(一) 退行性改变	33
(二) 局部损伤	33
(三) 肩部受风寒	34
(四) 肩外因素	34
(五) 诱因	34
三、症状体征	34
四、疗养方法	35
五、功能锻炼	36
(一) 主动练习	36
(二) 持重摆动练习	37
(三) 肩部的徒手操	37
(四) 借助器械的活动	39

血脂管理，你应该知晓的话题

一、什么是血脂异常	41
二、血脂异常的危害	42
三、如何降低血脂	42
(一) 饮食控制	43
(二) 适度运动	44

(三) 中医治疗	45
(四) 空气氧离子调节	46
四、高脂血症的认知误区	47
(一) 瘦人就不会得高脂血症吗?	47
(二) 儿童就不会得高脂血症吗?	47
(三) 高血脂不能吃鸡蛋吗?	47
(四) 高血脂最好不要吃肉、油等脂肪吗?	47
(五) 喝醋就能降血脂吗?	47
(六) 吃素就能降血脂吗?	47
(七) 血脂降低就能停药吗?	47

健康生活，远离痛风

一、什么是痛风	49
(一) 嘌呤是什么	49
(二) 嘌呤高为什么会引发痛风	50
二、高尿酸血症就是痛风吗？痛风有多痛?	51
(一) 高尿酸血症就是痛风吗?	51
(二) 痛风有多痛?	51
三、生活方式的调整是防止痛风发作的重要措施，那么怎么吃？怎么喝？ 怎么动?	52
(一) 常见食物嘌呤含量分类表	52
(二) 我们可以吃什么?	53
(三) 我们要怎么运动呢?	54
四、充分利用自然疗养因子，健康生活，远离痛风	54

小小肾结石，健康大问题

一、什么是肾结石	57
----------------	----

二、肾结石的病因及分类	57
(一) 病因	57
(二) 肾结石的分类	58
三、肾结石的临床表现	58
四、健康小知识	59
(一) 增加饮水量	59
(二) 调理饮食	60
(三) 做经络排石操	60
(四) 体位排石(辅助)	62
(五) “五字诀”辅助排石法	63

日光性皮炎的健康宣教

一、日光性皮炎的定义	65
二、病因	65
(一) 基本病因	65
(二) 诱发因素	66
三、临床表现	66
四、治疗原则	66
(一) 一般疗法	66
(二) 自然疗养因子疗法	67
(三) 运动疗法	67
(四) 耳针疗法	68
(五) 物理疗法	68
(六) 药物治疗	68
五、健康小知识	70

痔疮的健康指导

一、痔疮的定义	72
(一) 痔疮分类	72
(二) 好发人群	72
二、病因	73
(一) 饮食因素	73
(二) 不良排便习惯	73
(三) 感染因素	73
(四) 职业因素	73
(五) 遗传因素	73
(六) 疾病因素	73
(七) 其他因素	73
三、临床表现	74
四、健康指导	75
(一) 饮食禁忌	75
(二) 健康小知识	76
(三) 肛门锻炼——提肛运动	77

腹泻的健康管理

一、什么是腹泻	81
二、腹泻的原因	81
(一) 肠道病原体感染	81
(二) 环境因素	81
(三) 温度因素	82
三、腹泻的治疗	82
(一) 一般治疗	82
(二) 对症治疗	82

(三) 抗菌治疗	83
四、健康小知识	83
(一) 腹泻如何补水	83
(二) 腹泻的饮食护理	83
(三) 如何预防腹泻	85

浅谈高血压

一、什么是高血压	87
(一) 定义	87
(二) 高血压的诊断标准	87
(三) 高血压的分级	87
(四) 高血压的“三高”和“三低”	87
二、高血压的病因与发病机制	88
(一) 职业与环境	88
(二) 心理因素	88
(三) 体重超重和肥胖	88
(四) 高钠	88
(五) 饮酒	88
(六) 遗传因素	88
(七) 其他	89
三、高血压的临床表现	89
四、健康小知识	89
(一) 做好降压治疗的准备	90
(二) 坚持良好的生活方式	90
(三) 坚持服用降压药	93
(四) 结合自然疗养因子	94

睡眠与健康

一、睡眠是什么	97
(一) 认识睡眠	97
(二) 睡眠中人体的生理变化	97
(三) 评估睡眠质量	98
(四) 生理器官与睡眠	99
(五) 健康睡眠	99
(六) 最佳睡眠时间	101
二、睡眠与饮食	101
(一) 饮食与睡眠有何关系	101
(二) 提高睡眠质量的营养元素	102
(三) 养成良好的晚餐习惯	105
三、睡眠与运动	106
(一) 散步	106
(二) 睡前助眠瑜伽	106
(三) 睡前体操	107
(四) 睡前安神操	108
四、睡眠与自然疗养因子	110
(一) 温泉	110
(二) 森林浴	110
(三) 景观	111
(四) 园艺	111
附录 1：自然疗养因子	112
一、温 泉	112
二、森林浴	112
三、景 观	113

四、气候	113
五、日光	113
附录 2：日光浴	114
一、日光浴的注意事项和禁忌	114
二、晒伤处理	115
附录 3：园艺疗法	116
附录 4：眼保健操	118
参考文献	119

听力损伤

军事噪声是指军事作业环境下，各种军事装备产生的噪声。研究表明，长期暴露在军事噪声环境下，服役两年以上的军人听力损伤发生率为23%~48%。比如涉潜人员，因潜艇内声源多、强度大，各舱室内噪声级水平较高，会导致听力损伤。处于长航时，艇员长期在高强度噪声环境中工作和生活，如果未采取有效的防治措施，听力将会受到损伤。预防或减少官兵在军事噪声中的听力损伤，对保证部队官兵之间的信息传输、提高作战指挥信息传递效能具有重要意义。

