

<<部队健康知识问答>>

图书基本信息

书名：<<部队健康知识问答>>

13位ISBN编号：9787802451575

10位ISBN编号：7802451574

出版时间：2009-1

出版时间：余成波、秦华锋、石梅初、李江 军事医学科学出版社，白山出版社 (2009-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<部队健康知识问答>>

### 前言

在人类与疾病斗争的长河中，“预防为主”的思想源远流长。

早在公元前八世纪到公元前七世纪就已有这一思想，如《易经》中指出“君子以思患而豫（预）防之”；《黄帝内经》中记述“圣人不治已病治未病”；孙思邈在《千金要方》中更明确指出“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。

自古以来，人们越来越深刻地认识到“重预防治未病”实为上策，而在“重预防治未病”的实践中，开展健康教育，普及卫生科普知识确又为上策。

我们知道，人类的健康受到各种因素的影响，随着社会经济、科学文化的发展、医学模式、健康观念的转变，人们对影响健康的各种因素在认识上有了较大变化。

因此，不断地学习和掌握卫生防病保健知识和技能，对于改进个体和群体行为、强化健康意识和促进健康，是最有效的途径。

作为部队的卫生防病工作者，我们深感自己担负着普及卫生防病知识的重要责任及义务。

为此，我们尽量结合部队广大指战员在战备、训练与日常生活中遇到的卫生防病问题，以一问一答的形式，从十一个方面，比较系统地进行解答，并介绍了常见的卫生防病问题，以便于基层部队官兵查阅。

全书力求科学、实用、简明、通俗，旨在让广大部队官兵对疾病与健康的关系有所认识，做到早防早治，提高自我保健能力。

由于时间仓促及水平有限，本书难免存在错误和不妥之处，恳请从事卫生防病工作的同行和广大读者予以批评指正。

## <<部队健康知识问答>>

### 内容概要

《部队健康知识问答》结合部队广大指战员在担负战备、训练及日常生活中遇到的卫生防病问题。以一问一答的形式，从十一个方面，即人体解剖生理知识、卫生保健知识、心理与健康、营养与饮食卫生、合理用药常识、部队卫生管理、军事训练卫生、核化生武器损伤卫生防护、急救常识、传染病防治、常见病防治，系统地进行解答，并简明扼要地介绍了部队卫生防病知识。

《部队健康知识问答》内容丰富、实用，通俗易懂，便于基层部队官兵查阅。

## <<部队健康知识问答>>

### 书籍目录

#### 第一章 人体解剖生理知识1.人体是怎样构成的？

- 2.细胞结构及功能有哪些？
- 3.组织的分类有哪些？
- 4.人体的器官有哪些？
- 5.人体系统有哪些？
- 6.呼吸系统由哪些器官组成？
- 7.什么是上呼吸道？
- 8.上呼吸道有哪些作用？
- 9.什么是下呼吸道？
- 10.肺脏是怎样构成的？
- 11.呼吸系统有哪些功能？
- 12.循环系统是怎样构成的？
- 13.什么是体循环和肺循环？
- 14.血液由哪些成分构成？
- 15.循环系统有哪些功能？
- 16.消化系统由哪两大部分组成？
- 17.人类肠子有多长？
- 18.肠子有哪些功能？
- 19.消化系统有哪些功能？
- 20.泌尿系统是怎样构成的？
- 21.泌尿系统有哪些功能？
- 22.男性生殖系统是怎样构成的？
- 23.女性生殖系统是怎样构成的？
- 24.男性生殖器官有哪些功能？
- 25.女性生殖器官有哪些功能？
- 26.人的性别是怎样决定的？
- 27.免疫系统是怎样构成的？
- 28.免疫系统有哪些功能？
- 29.神经系统是怎样构成的？
- 30.神经系统有哪些功能？
- 31.脑的结构及功能有哪些？
- 32.运动系统是怎样构成的？
- 33.人体正常体温(T)是多少度？
- 34.人体正常脉搏(P)每分钟是多少次？
- 35.人体正常呼吸(R)每分钟多少次？
- 36.人体正常血压(BP)是多少？
- 37.常见血型有几种？

#### 第二章 卫生保健知识1.怎样才算健康？

- 2.健康的标准有哪些？
- 3.人的寿命有多长？
- 4.为什么绝大多数人迄今活不到120岁？
- 5.影响健康的因素有哪些？
- 6.健康状况自测有哪些方法？
- 7.有可能引起疾病的一些常见行为有哪些？
- 8.保持健康有哪些诀窍？

<<部队健康知识问答>>

9.什么是亚健康？

10.亚健康状态有哪些症状？

11.引起亚健康的原因有哪些？

12.亚健康状态能自测吗？

13.怎样远离亚健康?14.健康的生活方式有哪些?15.健康生活八要素是什么?16.不健康的生活方式有哪些?17.不健康的卫生方式有哪些?18.不健康的饮食方式有哪些?19.不健康的生活习惯有哪些?20.应采取哪些站、坐、行、卧的姿势才有利于健康?21.夏季运动“五不宜”是什么?22.提高记忆力有哪些方法?23.脱发的原因有哪些?24.头发怎样护理?25.洗澡的注意事项有哪些?26.冷水洗脸有什么好处?27.健脑有哪些方法?28.如何正确地刷牙?29.怎样选择牙刷?30.唾液有哪些作用?31.喝水有哪五大作用?32.怎样喝水才科学?33.喝茶有哪些好处?34.吃水果有哪些讲究?35.怎样预防电视病?36.躺着看书对身体有什么危害?37.吸烟对身体有什么危害?38.戒烟20个秘诀是什么?39.酗酒有哪些危害?40.常晒被褥有什么好处?41.随地吐痰有哪些危害?42.勤洗脚有什么好处?43.什么是健康“1+0定律”?44.为什么要充分理解长寿的“18定律”?45.为什么说40~50岁是人生最大的长寿关?46.为什么一定要重视体检?47.女性健康要注意哪“三个三”?48.人为什么要睡眠?49.睡眠的机制是什么?50.睡眠应注意的事项是什么?第三章 心理与健康1.什么是心理健康?2.心理健康的重要性是什么?3.心理健康的标准是什么?4.军人心理健康的基本标准是什么?5.军人心理健康的意义是什么?6.什么是心理平衡“12345”?7.怎样强化八种心理?8.有哪八种心理弱点需要克服?9.为什么心态会促癌发生也可促癌自疗?10.人会气死吗?11.为什么说“笑是补品”?12.为什么心理健康要防“八个过度”?13.心病妙药十味是什么?14.怎样保持良好的情绪?15.新兵入营后有哪些心理问题及怎样调适?16.军人退役时有哪些心理问题及怎样调适?17.自卑心理怎样调适?18.嫉妒心理怎样调适?.....第四章 营养与饮食卫生第五章 合理用药常识第六章 部队卫生管理第七章 军事训练卫生第八章 核、化、生武器损伤卫生防护第九章 急救常识第十章 传染病防治 第十一章 常见病防治

## <<部队健康知识问答>>

### 章节摘录

煎中药如果不当,就会影响治疗疾病的作用,须注意以下几点:(1)遵照医嘱。

一剂中药是由许多种中药配起来的,每种药又各有各的性能。

药剂内凡注明“生煎”者,要生煎15分钟,然后再加入其他药。

“后下”者要在药将要煎好以前5~10分钟再放入;要用“布包煎”者,需用布袋包裹再放入锅内同煎;“溶化”者,则倒入煎好汤药溶解内服;“冲服”的药,是用煎好的汤药送服。

(2)煎药的锅应用沙锅、沙壶或搪瓷锅,铝锅较差,忌用铁锅(汤药中有朱砂者禁用铝锅)。

(3)加水应适量。

煎头煎药时,加冷水超过药面1~2横指,浸泡半小时,用大火煎沸后,再用小火煎20分钟,滤渣;煎二煎药时水量要少一些,沸后再煎15分钟,药品质地坚实者,要多煎5~10分钟,清热解毒药要少煎5~10分钟。

滋补药,如人参、阿胶、黄芪、当归等含丰富的胶质,所以需要多煎一会,可煎40~60分钟。

(4)头煎、二煎药的量要适宜,一般二煎药药量为一茶杯左右即可,混匀后分2次温服。

服药时间除有特殊规定和要求外,一般以两次饭间较合适,服药后可喝少量的开水或漱口,以除去口中药味。

服中成药时,应注意以下几项:(1)对症用药。

中成药是由几味中草药加工制成的,其中每一味药都有一定的功能和主治,每一种成药都有自己的特殊治疗作用。

在选用中成药时,首先了解该药的主治功能,要与患者病情相符,做到对症用药。

比如具有滋补功效的药物,用于体质虚弱、四肢无力者。

## <<部队健康知识问答>>

### 编辑推荐

《部队健康知识问答》由军事医学科学出版社，白山出版社联合出版。

<<部队健康知识问答>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>