第一图书网, tushu007.com

<<现代军人健康知识问答>>

图书基本信息

书名：<<现代军人健康知识问答>>

13位ISBN编号：9787562326410

10位ISBN编号：756232641X

出版时间：2007-6

出版时间：医药、卫生

作者：16开

页数：191

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

<<现代军人健康知识问答>>

内容概要

对于广大干部战士来说，加强健康知识了解和认识，不仅有利于身心健康，也直接关系到部队战斗力的提高。
为此，编者编写了这本《现代军人健康知识问答》。
本书共分为五篇，包括军事训练伤防治、日常生活保健、常见疾病防治、用药知识、心理健康，就目前军人平时训练、生活常见的伤疾病、健康常识等，以问答形式给予科学、通俗的阐述。
本书内容全面丰富，语言通俗易懂，具有较强的实用参考价值。
适合广大指战员尤其是基层医务人员参阅，是我军广大官兵健康知识小顾问。

第一图书网, tushu007.com

<<现代军人健康知识问答>>

书籍目录

第一篇　军事训练伤防治　1　军事训练的基本概念　2　军事训练有哪些主要内容?　3　军事训练对神经系统有哪些影响?　4　军事训练对运动系统有哪些影响?　5　军事训练对呼吸系统有哪些影响?　6　军事训练对循环系统有哪些影响?　7　军事训练对消化系统有哪些影响?　8　战士训练对饮食营养有哪些要求?　9　各训练科目的营养有何特点?　10　考核（比武）时的饮食与营养有何要求?　11　四季训练期的饮食营养调配　12　什么是平时军事生活应激表现，如何防治?　13　什么是军事训练伤?　14　军事训练伤的危险因素大致有哪些，如何预防?　15　如何通过观察血压、心率了解身体机能状态并指导训练?　16　什么是肌肉拉伤，如何防治?　17　什么是胫骨疲劳性骨膜炎，如何防治?　18　什么是踝关节损伤，如何防治?　19　什么是膝关节半月板损伤，如何防治?　20　什么是应力性骨折，如何防治?　21　什么是投弹骨折，如何防治?　22　什么是腕部损伤，如何防治?　23　什么是腰肌劳损，如何防治?　24　什么是腰腿痛，如何防治?　25　什么是脑震荡，如何防治?　26　什么是手足火器伤与非火器伤，如何防治?　27　什么是颈椎损伤，如何防治?　28　什么是军事训练性疾病，防治原则是什么?　29　什么是过度训练，如何防治?　30　什么是过度紧张，如何防治?　31　什么是运动性血尿，如何防治?　32　什么是运动性血红蛋白尿，如何防治?　33　什么是运动性肌红蛋白尿，如何防治?　34　什么是运动性贫血，如何防治?　35　什么是运动性腹痛，如何防治?　36　什么是训练性晕厥，如何防治?　37　什么是训练性低血糖，如何防治?　38　什么是训练后小腿酸痛，如何防治?　39　什么是灵敏训练?　40　什么是速度训练?　41　什么是柔韧性训练?　42　什么是神经、肌肉的技能，如何提高?　43　什么是有氧训练法?第二篇　日常生活保健　1　吃汤泡饭为何不好？
2　冷食为何不宜多吃？
3　为什么挑剔食物害处大？
4　如何预防食物中毒？
5　鱼骨卡住了喉头怎么办？
6　早饭为什么要吃饱？
7　训练或劳动后为什么不要马上大量饮水？
8　吸烟有哪些危害？
9　献血会伤元气吗？
10　发芽土豆为什么不能吃？
11　春捂秋冻有哪些好处？
12　常晒太阳有哪些好处？
13　夏秋为什么要防肠道传染病？
14　为什么天热吃不下饭？
15　为什么要刷牙？
……第三篇　常见疾病防治第四篇　用药知识第五篇　心理健康

章节摘录

第一篇　军事训练伤防治6 军事训练对循环系统有哪些影响?循环系统是由心脏、血管组成的封闭的连续性管道系统。
在神经的调节下，心脏有节奏地收缩，推动血液在血管内循环。
军事训练可以使血液循环系统的状态、机能和调节能力产生良好的适应。
长期军事训练能使心脏重量、容量增大，收缩力增强，心力储备高，使心脏在结构与功能上适应高强度运动。
但当心脏、血管、血液存在某些疾病时（如先天性心脏病、心衰、血友病等），应该注意训练方式，甚至不能参加训练。
7 军事训练对消化系统有哪些影响?消化系统包括口、咽、食管、胃、小肠、大肠。
运动时，由于肌肉活动的增加，胃肠势必加强消化吸收机能来满足其营养能量需要。
合理的训练可使消化腺分泌的消化液增多，消化管道的蠕动加强，胃肠血液循环得到了改善，使食物的消化和营养物质的吸收进行得更加充分和顺利。
运动可降低肌肉中胆固醇，增加粪便排出胆固醇，还可减少胆石症的发生。
精神高度紧张，长时间高强度训练，以及不科学的训练安排等，可对消化系统产生不良影响，容易发生食欲减退、消化不良、胃肠道不适，甚至应激性溃疡等消化系统疾病。
8 战士训练对饮食营养有哪些要求?营养是构成机体组织的物质基础，合理充足的饮食营养是确保战士体力、提高机能水平、取得优异训练成绩的保证。
训练中人体新陈代谢相对安静时会加速。
消耗大量的水、电解质、糖，脂肪也加速转化为糖而被利用，蛋白质代谢加速，肌肉、心脏、骨骼等适应性增长也需要大量蛋白质、维生素、微量元素。
因此食物需要多样化，必须有一定量的蛋白质、脂肪，足量的水、电解质、维生素、微量元素等。
具体来说，主要有以下几方面的要求：（1）热量平衡。
由于战士训练时能量消耗很大，所以在及时地补给充足的热量。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《现代军人健康知识问答》由华南理工大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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