附件二：

空军招飞保健知识

**（一）眼保健**

1、科学使用眼睛

读书写字要坐姿端正，不塌腰，不歪头，眼与书本要保持一尺左右的距离，不要长时间看一个地方，连续看书、写字40分钟后要休息片刻，以恢复视力。看电视、电脑时，连续观看时间不宜过长，以1-2小时为宜，防止视觉疲劳。

2、保证光线照度

室内光线要适宜，照度要均匀。注意不要在太强或太弱的光线下看书，不要躺着看书，不要在乘车时或边走路边看书。不要长时间玩手机，特别是不要在暗处或熄灯后玩手机。

3、坚持做眼保健操

做操要专心、准确，切忌有挤压、按压眼球等粗鲁动作，那样对眼睛反而有害。

4、讲究眼睛卫生

勤洗手，不随便用手揉眼睛。不使用别人的毛巾和脸盆，提倡一人一盆一巾，养成良好的习惯，避免眼病相互传染。

5、加强眼部防护

不玩锋利或尖锐的锥、棒，使用此类用品时要注意安全，尤其不要用其开玩笑。不要徒手放鞭炮，不要近距离观看正在燃放的爆竹。通过有颗粒状物质飞溅的区域时应眯上眼睛，必要时应戴眼镜或眼罩，避免眼外伤发生。

6、异物入眼需妥善处置

当异物进入眼睛时，不要用手乱揉或过度转动眼球，以免异物擦伤角膜造成更大的损伤。如果异物只是黏附在表面，用拇指和食指轻轻拉起眼睑，使异物随泪水流出。如不能随眼泪流出，可用干净的棉球轻轻擦掉。

7、重视眼睛保养

食用富含维生素A的食物，如动物的肝脏、蛋黄和胡萝卜等有色蔬菜，对眼睛的保养有很大益处。

8、不得乱用眼药

眼睛发生疾病应及早就医，使用任何药物都要谨遵医嘱。不可随便去买药或用别人剩下的药水，那样做不但会误诊，还会导致不良后果。

**（二）外科保健**

1、注意控制体重

体重的控制，主要在个人，生活中要做到“管住嘴、迈开腿”：饮食上，合理膳食，避免暴饮暴食，减少碳水化合物（淀粉、糖类等）及脂肪类食物摄入量，少吃零食，慎食高糖高脂饮食；运动上，要以持续有氧运动为主，比如慢跑、游泳等，强度不宜过大，时间不能过短。

2、运动期间注意安全

运动前要做好热身准备，运动量要循序渐进，尽量减少身体对抗性体育运动，特别在足球、篮球等运动中，要认真做好防护措施。一旦运动中出现擦伤、扭伤、关节韧带损伤等情况，要及时到医疗机构就诊，严格遵守医嘱，规范治疗，合理休息，避免反复损伤，防止出现慢性、甚至不可逆后果。

3、积极进行体能锻炼

好的体能是参加军事训练的基础，也是对个人健康成长的有益辅助。高中阶段，应逐步增加长跑耐力，适当进行力量训练，不断提高体能储备。

4、平时注意保持健康姿势

避免弯腰驼背、错误的坐姿，避免长期低头看书，学习一段时间后，应适当站起来放松一下或进行室外活动。

5、注意肛周和生殖系统卫生

建立良好的饮食起居和排便习惯，多食蔬菜、多饮水，避免久坐久站，勤洗会阴、生殖器和肛周，如感觉不适要及时就医。

**（三）耳保健**

1、不要随意挖耳

挖耳容易损伤外耳道引起感染发炎，不小心还会戳穿鼓膜，影响听力，甚至造成耳聋。如果耵聍太多引起耳道栓塞，影响听力，可用脱脂棉签，轻轻在外耳道不深的地方捻卷将其清除，如不能奏效，可请医生处理。

2、异物进入耳内要妥善处理

异物进入耳内时，不要过分紧张，即使是虫子进入，因为有鼓膜阻拦只能在外耳道内骚扰，不会有大的危险，只要设法将其取出即可。取出耳内异物动作要轻柔，最好请医生处理。

3、防止听力损失

在噪声环境中工作时要用耳塞、棉花塞耳，以减少噪声的危害。乘坐飞机因气压变化，耳内有压力感时，应做吞咽动作或捏鼻鼓气，防止发生气压性中耳炎。听音乐时音量要适宜，尽量不要长时间使用耳机，防止发生听力损伤。

4、游泳时的耳保护

耳有炎症、耵聍栓塞、中耳炎、鼓膜穿孔时不宜游泳。耳内进水后，应迅速上岸，将头偏向进水一侧，用手将耳朵向后方提拉，在原地用一只脚跳动，水便可流出。也可用脱脂棉签轻轻放入耳道内将水吸干。

5、及时诊治耳病

中耳炎、耳鸣、耳痛、听力下降时要及时就医查治。鼻和咽部炎症，外耳道疖肿要及时就医，以防病菌扩散引起中耳炎。

**（四）鼻保健**

1、挖鼻孔是坏习惯

在鼻孔前部有丰富的血管和很薄的粘膜，如经常挖鼻孔，可能损伤鼻粘膜和血管，使之发炎、出血。习惯性挖鼻孔会扩大鼻孔，挤压鼻中隔，使其变形和压偏，从而改变鼻子的形态，影响外观和鼻的通气功能。

2、拔鼻毛不可取

鼻毛可以阻挡空气中的灰尘和其他异物进入呼吸道。拔掉鼻毛后留下的伤口，容易感染化脓。

3、用力擤鼻涕坏处多

有鼻涕时应用手帕或卫生纸轻轻擦掉，不要用力去擤。用力擤鼻涕容易引起鼻腔血管破裂出血。并引起中耳炎、泪囊炎、鼻窦炎。

4、保持鼻腔湿润，及时治疗鼻腔疾病

气候干燥时，应在室内洒水，有条件的可用加湿器，防止鼻腔干燥。出现鼻出血、鼻涕中带血、流大量的脓性鼻涕等症状要及时就医治疗。

5、慎重对待鼻周围的感染

鼻周围的疖子绝不要用手挤或者用针挑，不然将加速细菌的扩散和毒素的吸收。“青春痘”是青春期的正常生理现象，不要因为影响面容而挑、挤或乱用药。

**（五）咽喉部保健**

1、吸烟、酗酒不利于身体健康

香烟中的有毒物质通过咽喉部对其粘膜、小血管有刺激作用，反复刺激会引起咽后壁增生增厚，血管收缩。酒精对咽喉的刺激也比较大，容易引起慢性咽喉炎。

2、提高抵抗力，防止上呼吸道感染

人体抵抗力下降，可引起上呼吸道炎症，会出现咽痛，咽后壁、咽粘膜和悬雍垂充血、水肿及扁桃体肿大、化脓，甚至声音嘶哑。要根据气候的变化增添衣服，防止着凉、感冒。平时多饮开水、茶水可以对咽喉部直接起到冲洗与热疗的作用，可以加速局部新陈代谢，保护嗓子。

3、及时治疗咽喉部疾病

患有急性扁桃体炎与喉炎要及时治疗，以防止发展为慢性炎症，而影响声带发音。

4、睡觉时要养成用鼻呼吸的习惯

要养成右侧卧位姿态睡眠，最好不要仰卧位，避免造成用嘴呼吸的坏习惯。

**（六）口腔保健**

1、养成良好的刷牙习惯

最好是每顿饭后都刷牙，一般在饭后3分钟进行，刷牙时间不少于3分钟。至少应做到早、晚刷牙，饭后漱口。

2、掌握科学的刷牙方法

要使用毛质不太硬、毛束不太密、牙刷头不太大的保健牙刷。不要与他人合用牙刷，同时要定期更换牙刷。正确的刷牙方法是直刷法，即“顺着牙缝上下刷，咬合面来回刷”。刷上牙时先把牙刷毛尖向上，刷毛贴在牙龈上，然后将刷尖向内转动，再从上向下刷。刷下牙时则方向相反。刷牙要把牙的外面、里面和咬合面都刷到。

3、加强牙齿保养

及时清除牙垢，必要时可请牙科医生用器械刮除，防止引起牙龈炎和出血。不要用牙签剔牙，使用牙签剔牙容易造成牙龈损伤和引起牙周围组织疾病。

4、重视口臭预防

坚持刷牙，保持口腔清洁。及时治疗口腔、牙齿和呼吸系统疾病。吃易消化的食物，睡前不吃零食，少吃臭豆腐、生葱、大蒜，不吸烟、不饮酒。

**（七）饮食保健**

1、注意饮食卫生

饭前便后洗手，不吃不洁净食物，不喝生水，不到卫生条件差的饭馆和个体食品摊点就餐，不买无包装的食品直接入口。

2、不偏食

主副食搭配、荤素搭配、粗细粮搭配，才能营养平衡，既不能为了减肥只吃素不吃肉，也不能因为不喜欢而不吃或少吃蔬菜，要保证蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水等六大营养素的平衡。

3、养成正确的饮食习惯

养成一日三餐按时就餐的好习惯，早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少，不暴饮暴食，不狼吞虎咽，不食用过辣、过酸等刺激性较强的食物，饭后不要立即做剧烈运动。

4、避免饮食不健康引起的疾病

少吃咸的食物，避免引起高血压；少吃高脂、高糖食物，避免引起高血脂、高血糖；多吃奶类、豆类食物，多晒太阳，避免骨软化、钙流失；多吃水果、蔬菜，避免维生素缺乏。

**（八）心理保健**

1、了解自身特点，培养自我认识能力

每个人身上都有优点和不足，只有看到自己的长处，才能培养乐观健全的个性。即使对成年人来说，正确认识自我也并非易事，所以要懂得客观评价自己，有明确的生活目标，不苛求自己去做做不到的事情，这样才能在快乐的情绪中循序渐进、健康成长。

2、学会倾听表达，培养人际交往能力

认真倾听他人的谈话和意见，使用恰当的语言同他人交流和沟通思想，这种“听”和“说”的技能是人际交往的重要环节。在与人交往时，既要恰当运用言语和非言语进行自我表达，也要采取克己让人、和睦宽容的态度，在彼此支持和鼓励中健康成长。

3、认识自身情绪，培养缓解压力能力

情绪失衡会造成许多烦恼和冲突，长期情绪压抑是精神疾病的基础。要学会缓解精神压力，对情绪压抑的事情学会适当宣泄和放松，保持心理平衡和良好心态，不仅心情上得到愉悦，遇到困难时才有能力冷静处理。

4、理解支持他人，培养换位思考能力

与人交往时将心比心，设身处地站在对方立场和角度换位思考问题。帮助和支持他人是一种付出，但付出中获得了“乐”，是培养自身乐群性品质极其重要的环节。

5、有效解决处置，培养问题应对能力

主动讨论、协商、探索、尝试解决问题能力和应对技巧，认识问题出现和存在的客观性。主动适应环境，尽快从问题中解脱出来，在解决问题中得到成长和锻炼。

6、避免攻击言行，培养严格自律能力

冲动引起的攻击性行为，如果得不得有效矫正和制止，发展下去不仅对他人是一种伤害，对自己更遗憾终生。要学会培养严格自律能力，不为自己利益火冒三丈，学会用和平的方法替代攻击性行为，这既是为人之道，也是健康心理素质养成的基本要求。

**（九）提高飞行耐力的方法介绍**

1、提高平衡功能耐力的体育锻炼

平衡机能不良又称为“运动病”、“晕机病”，其发病因素与前庭器官、半规管以及与视觉和内脏肌肉关节等诸多因素有关。用体育锻炼方法可以提高前庭器官的稳定性，协调前庭与其它感觉系统的关系，有效降低晕机病的发生率。
常用的锻炼方法有：

（1）头、躯干倾屈，脚绕垂直轴原地旋转

（2）前、后、左、右摆头锻炼

（3）单、双杠练习

（4）非常慢地骑自行车

（5）滚轮、旋梯

2、提高加速度耐力的体育锻炼

加速度耐力不良，主要是由于体质差、代偿能力不强等原因，当加速度产生时，出现回心血量减少、脑供血不足等引起。提高加速度耐力总的目标，是提高心肺功能及骨骼肌的紧张度，加强心血管系统的代偿反应能力、增强个人力量。
常用的锻炼方法有：

（1）有氧训练：长跑、长距离游泳、固定功率骑自行车等

（2）提高心血管代偿能力训练：旋梯、滚轮、百米加速跑

（3）力量训练：仰卧起坐、仰卧推举、仰卧举腿、俯卧撑、杠铃等