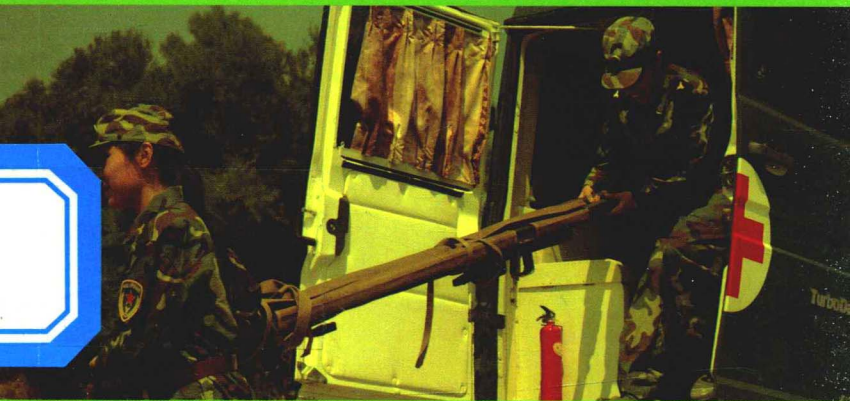


# 部队集训

# 卫生防病基本常识

BUDUI JIXUN WEISHENG FANGBING  
JIBEN CHANGSHI

主编 刘元东 高伟



军事医学科学出版社

# 部队集训卫生防病 基本常识

主 编 刘元东 高 伟

军事医学科学出版社

· 北京 ·

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

部队集训卫生防病基本常识 / 刘元东, 高伟主编.  
— 北京: 军事医学科学出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-5163-0707-6

I. ①部… II. ①刘… ②高… III. ①军队卫生-基本知识 IV. ①R821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第217861号

---

策划编辑: 孙 宇 责任编辑: 孟丹丹  
出 版: 军事医学科学出版社  
地 址: 北京市海淀区太平路27号  
邮 编: 100850  
联系电话: 发行部: (010) 66931049  
编辑部: (010) 66931053; 66931104; 66931039  
传 真: (010) 63801284  
网 址: <http://www.mmssp.cn>  
印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂  
发 行: 新华书店

---

开 本: 787mm × 1092mm 1/32  
印 张: 7  
字 数: 131千字  
版 次: 2015年9月第1版  
印 次: 2015年9月第1次  
定 价: 22.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

# 《部队集训卫生防病基本常识》

## 编委会

主任委员	赵锡涛			
副主任委员	王焕玉	徐承金	陈 华	
主 审	赵 勇	孙 宇		
主 编	刘元东	高 伟		
副 主 编	高 斌	向 彬	靳 兴	靳晓红
	佟立波			
编 委	李 兵	邵荣姿	刘大伟	刘新凯
	何 瑛	石 敏	石 超	刘媛红
	贾庆帅	马凤龙	戚金荣	栾 勇
	赵广良	徐 宁	朱 涛	邱述津
	付留杰	周光智	孟 涛	王 丽
	任增波	汪 玥	刘英新	李美晔
	刘召红	于文革	张海燕	于润泽

## 前 言

入伍是新兵由一个地方青年到成为一个合格军人的第一步，新兵集训是新兵入伍后成长的关键时期，事关部队战斗力的巩固和提高。因此，做好新兵集训期间的卫生防病工作具有重要意义。从2013年开始，根据学生毕业季节和部队战斗力需要等因素，我国的新兵征集工作由冬季征兵改为秋季征兵。由于时间正值夏末秋初，不仅是肠道传染病、虫媒传染病的高发季节，也进入了呼吸道传染病的多发季节。而且多数部队驻地环境艰苦，新兵学习、训练紧张，一时难以适应，容易引起各种身心疾病；同时，新兵集训期间普遍存在身体素质差、心理紧张、防护知识缺乏等因素，因而易导致训练伤高发。因此，新训卫生防病工作必须根据新训任务的要求，按照军事活动的规律和特点，积极协调配合军训部门，高度重视新兵疾病防控、军事训练伤防护和部队环境的适应，积极维护好新兵健康。

新兵集训期间，部队卫勤管理机构和卫生防病人员，将对新兵从入营到集训结束前实施一系列的健康教育、卫生整顿、卫生检疫、体格复查、血型鉴定、预防接种等疾病预防控制的

管理活动，其目的在于防止疾病发生、提高新兵健康水平、确保新兵集训的效率和质量，为部队提供合格兵员服务。

新兵集训工作时间紧、任务重，卫生防病内容广泛，要在短时间内改善和创造符合健康要求的生活、卫生环境条件，防止疾病在新兵集训单位发生与流行，须采取各类有效措施和方法。为此，针对当前新训时间和特点，结合往年防病经验，组织编写本手册供各单位新兵参考。因编写时间仓促，错误在所难免，敬请批评指正和提出宝贵意见。

编 者

2015年9月

# 目 录

---

第一章 部队卫生管理制度与要求·····	1
第一节 基本卫生制度·····	1
第二节 部队卫生工作规定与要求·····	4
第二章 部队卫生常识·····	10
第一节 健康的概念与影响因素·····	10
第二节 个人卫生·····	13
第三节 饮食卫生·····	19
第四节 饮水卫生·····	30
第五节 环境卫生·····	38
第六节 军事训练卫生·····	40
第三章 预防接种知识·····	44
第一节 基本知识·····	44
第二节 预防接种种类、程序与方法·····	50
第三节 疫苗接种的反应、处理与注意事项·····	53

<b>第四章 部队常见普通疾病防治</b> .....	58
第一节 呼吸系统常见疾病 .....	58
第二节 消化系统常见疾病 .....	62
第三节 泌尿系统常见疾病 .....	70
第四节 常见皮肤疾病 .....	76
<b>第五章 部队常见传染病及预防措施</b> .....	89
第一节 常见呼吸道传染病及预防 .....	89
第二节 常见肠道传染病及预防 .....	111
第三节 虫媒和人兽共患传染病及预防 .....	121
第四节 常见性传播疾病及预防 .....	133
<b>第六章 常见军事训练伤及防护</b> .....	146
第一节 骨与关节损伤 .....	146
第二节 软组织损伤 .....	162
第三节 器官损伤 .....	178
<b>第七章 常见意外及伤害应对措施</b> .....	188
第一节 意外病症应急处理 .....	188
第二节 意外事件应急处理 .....	197
第三节 意外伤害应急处理 .....	204



## 第一章 部队卫生管理制度与要求

部队是一个高度集中的特殊群体，严格落实和执行各项卫生管理制度与要求，对减少部队疾病发生，保障部队官兵健康和提高部队战斗力具有十分重要的意义。为此，全军制定了一系列的卫生制度和管理规范，要求官兵遵照执行。现将部分新兵阶段应了解和掌握的基本卫生制度与要求介绍如下。

### 第一节 基本卫生制度

根据军队卫生学要求和部队实际条件，总参谋部、总后勤部最早于1978年6月19日就联合颁布了《部队卫生管理制度》并在全军实施。其主要内容包括：个人卫生制度；饮食卫生制度；饮水卫生制度；室内外卫生制度；厕所、畜圈卫生制度；卫生教育检查评比制度等。该制度的实施，对全军官兵卫

生习惯的养成和疾病的预防发挥了重要作用，现将部分内容摘要如下。

## 一、个人卫生制度

1. 饭前便后洗手。
2. 不喝生水，不吃不洁净的食物。
3. 不随地吐痰和大小便，不乱扔果皮、纸屑、废物。
4. 勤洗澡、勤理发、勤洗衣服，经常晒被褥。
5. 按规定打预防针、服预防药，有病早报告。

## 二、饮食卫生制度

1. 每季度要对饮食工作人员进行健康检查一次，发现患肠道传染病、肺结核和化脓性疾病的人，要暂时调离，痊愈后须经卫生部门复查同意，方可恢复饮食工作。

2. 厨房、食堂要有防蝇和洗手设施。

3. 实行分餐或公筷、公勺制。食具每餐消毒或用流动水冲洗，自用、自保管。



4. 炊事人员工作前要洗手，工作时要穿工作服，配餐时要戴口罩。

5. 不买、不吃腐烂变质的食物，剩菜、剩饭要妥善保管，吃前要充分加热。

6. 生熟食品分开存放，生熟用具分开管理。

### 三、饮水卫生制度

1. 定期检查水源、水质，水质不符合卫生要求的要洁治、消毒。

2. 水井应设井台、井栏、井裙、井盖和公用水桶，井周围挖排水沟。

3. 饮用江、河、湖、塘水时，要挖渗水井，或定时、分段、分塘取水。

4. 水源周围 30~50 米内不准设厕所、畜圈、粪坑、污水沟和堆积垃圾。

5. 禁止在饮用水源附近洗衣、洗澡和刷洗物品。

### 四、室内外卫生制度

1. 实行卫生划区负责制，每日清扫，每周大扫除。

2. 室内要保持整齐清洁、空气新鲜，无“四害”、无痰迹。

3. 及时清除垃圾和积水，防止蚊蝇孳生。

4. 改革炉灶，消除烟尘，绿化营区，防止环境污染。

### 五、厕所、畜圈卫生制度

1. 厕所、畜圈要每日清扫冲刷，保持清洁、无蛆。

2. 厕所要有防蝇设备，贮粪池要密封，人畜粪便要进行无害化处理。

3. 野营时要挖深坑小口厕所，用后掩埋。

### 六、卫生教育、检查评比制度

1. 新兵集训期间，应结合贯彻《内务条令》和体检，进行18学时基本卫生知识和文明素养的教育。

2. 普及卫生知识，连队每月上卫生课1~2次，每次2~4小时。

3. 连每周、营每月、团以上单位根据情况组织卫生检查评比。

4. 表扬先进，批评落后。

## 第二节 部队卫生工作规定与要求

卫生工作是维护官兵健康和部队战斗力的重要保障，从新兵入伍穿上军装开始，在部队的吃、穿、住、行等日常生活，

一直到训练、作战和执行各项任务，无不与卫生有关，可以说贯穿于部队生活的各个方面，因此也就有了许多的规定与要求。下面是新兵阶段应了解的几个一般规定和要求。

## 一、新兵入伍卫生工作规定

新兵到达部队后，为了防止发生传染病或携带病原体相互传播，必须组织新兵进行全面卫生整顿、体格复检、卫生检疫、卫生教育和预防接种等工作。

1. 卫生整顿 新兵到达部队后，要求全面进行洗澡、理发、灭虱、剪指（趾）甲等卫生清理工作，必要时反复进行。

2. 体格复检、鉴定血型 新兵到达部队后，及时进行体格复检是把住新兵身体健康的重要环节。团以上部队卫生机构要按照《应征公民体格检查标准》和《应征公民体格检查办法》，组织新兵体格复查和心理检测，复查率必须达到 100%。发现不合格者，应当在 45 天内做出退兵处理，对不影响服役的病症，应有计划地进行治疗，其他按照《征兵工作条例》的有关规定处理。

3. 集体检疫 主要是发现与管理好传染源，也是防止传染源进入部队的关键措施。新兵集体检疫的检疫期，应自新兵全部到齐之日起满 45 天。检疫期间新兵发生急性传染病的，

检疫期应当从最后一例患者隔离之日起，检疫该病的一个最长潜伏期。对新兵传染源管理，要贯彻“四早”（早发现、早报告、早隔离、早治疗）措施，尤其是对传染病患者、慢性传染病患者、病原体携带者的管理，应相应采取医学观察、留验、集体检疫等措施。检疫期间，新兵的生活、工作、训练应当单独组织。

4. 预防接种 要求新兵到达部队后及时进行吸附精制破伤风类毒素，A群+C群脑膜炎多糖菌苗，麻疹、风疹、腮腺炎三联疫苗和乙型肝炎疫苗接种。除禁忌证外，预防接种率应达到100%。当驻地居民中发现某种传染病流行并威胁部队时，以及部队中发生或流行某种传染病时，在原预防接种的基础上临时给予接种。接种的疫苗种类及方法视情况而定。

5. 卫生教育 采取上卫生课等方式，讲解《内务条令》中有关卫生方面的规定和《部队卫生管理制度》，结合季节和新兵卫生状况，进行卫生常识和防病知识的教育，并加强卫生管理，使之逐渐养成爱清洁、讲卫生的良好卫生习惯。教育时间不少于18小时。

## 二、食堂卫生管理要求

1. 餐具、厨具和熟食间内的刀、板、容器应清洁、无油污，

物见本色，每次用后必须清洗、消毒，放入防蝇、通风的专柜内；个人餐具无条件每餐消毒时，应当使用流动水洗净，放入通风分格碗橱内；食堂内的抹布应当及时洗净、晾干，每次使用前应当清洗、消毒；食品加工、销售工具用后，应当及时洗净，定位存放。

2. 制作冷荤、凉菜应当有专人负责，有专门的加工场所，使用专用工具、专用消毒设施和冷藏设备。

3. 食品必须与货币分开，严禁直接用手接触食品和票据。

4. 食堂内外不得堆放杂物，做到无蝇、无蟑螂、无鼠迹、无蚊蝇孳生地，门窗、四壁无蛛网。下水道通畅，垃圾箱和泔水缸应当加盖，及时清除废物。使用杀虫、灭鼠药械时，应当防止污染食品、餐具、厨具、容器，并严禁在食堂内存放。

5. 用餐后，炊管人员应当及时将食堂地面、食品加工机械、操作台、容器、餐桌等清洗干净，疑有污染时消毒。

6. 食堂冷藏设施应当定期除霜，冷藏室无异味；生、熟食品必须分开贮藏，摆放整齐，不得接触四壁。

### 三、就餐人员卫生要求

1. 饭前必须洗手，严禁在餐厅内吸烟、吐痰、乱扔废弃物、大声喧哗和打闹。

2. 不得随意进入制作间和库房。
3. 传染病患者不得在食堂内就餐。
4. 坚持分餐制度，使用公勺、公筷，不得互用餐具。

#### 四、徒步行军卫生要求

1. 行军时，单兵负荷重量为 20 公斤，最大负荷量不超过 25 公斤；每日行军里程 35~40 公里；平均速度以 4.5~5.0 公里/小时为宜，当需要行军速度超过 6.0 公里/小时，行进时间不宜持久，并应适当减轻负荷量。

2. 行进中部队每小时应当小休息 10 分钟，每 4~5 小时大休息 1 小时；行军期间每隔 3~5 天安排 1 天休整。昼夜兼程的强行军，每日应当安排 2 次大休息。

3. 行军期间，应当合理安排饮食，做好膳食调配，争取三餐热食，两餐间隔不超过 6 小时，行军出发前和大休息时应当补充饮水。

4. 行军时，行军人员不宜穿新鞋及破旧鞋、袜，鞋袜大小应当合脚。公路行军时，队伍应当在路面两侧交替行进。宿营时行军人员应





当用热水洗脚。

5. 长途行军前，部队应当安排适应性训练，预防疲劳性骨折和外伤；在山路或者坑洼不平的道路行军时，应当防止踝部扭伤。

6. 行军人员在血吸虫病、钩端螺旋体病流行区行军必须涉水时，接触水的皮肤应当涂擦相关药物进行防护。

7. 行军途中，卫生人员应当做好巡诊、伤病救治和收容后送工作，发现有心率超过 145 次 / 分钟，并在休息 10 分钟后不能恢复正常的人员或者有其他过劳征象者，应当减轻负荷或者收容行进。

## 五、营区环境卫生要求

1. 营区绿化美化，可绿化面积绿化率达到 90% 以上。

2. 垃圾无害化处理率达到 80% 以上。

3. 营区“四害”孳生地基本消除，鼠、蚊、蝇、蟑螂密度持续控制在国家标准规定范围内。

4. 公共场所达到禁止吸烟的要求，随机抽检合格率达到 95% 上。

5. 营区废气、粉尘、噪音、电磁辐射等治理达到国家规定标准。

6. 公共场所卫生监督合格率达到 95% 以上。