

军事健康教育教材

JUNSHI JIANKANG JIAOYU JIAOCAI

—— ★ ★ 李权超 于 泱 郭静利 编著 ★ ★ ——



军事医学科学出版社

军事健康教育教材

李权超 于 泱 郭静利 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书由军队知名健康教育学者将平时为基层部队官兵授课材料整理而成。针对部队作训任务、健康教育内容等不同,全书分为新兵健康教育、野外驻训与战时卫生防病、传染病防控、健康教育与健康促进、专题教育、心理卫生服务、“三防”医学救援等七章内容。本书供基层部队医务人员为广大官兵开展健康教育使用,也为专业人员开展同类工作提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

军事健康教育教材/李权超,于洪,郭静利编著.

—北京:军事医学科学出版社,2013.1

ISBN 978-7-5163-0069-5

I. ①军… II. ①李… ②于… ③郭… III. ①军人—
健康教育—教材 IV. ①R82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 245305 号

策划编辑:孙 宇 责任编辑:李 霞

出 版 人:孙 宇

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)66931039,66931127,66931038

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:三河市双峰印刷装订有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:24

字 数:581 千字

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次

定 价:72.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《军事健康教育教材》编委会

主 编 李权超 于 泱 郭静利

副主编 傅建国 李云波 谢文良 曹巧玲

李爱师 李丽娜

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 泱(广州军区疾病预防控制中心)

庄 炜(广州军区空军后勤部卫生处)

严 威(解放军 75212 部队卫生队)

李云波(第二炮兵防护防疫环境监测队)

李文华(广州军区疾病预防控制中心)

李权超(广州军区疾病预防控制中心)

李丽娜(广州军区广州总医院 157 临床部)

李杰生(广州军区空军司令部门诊部)

李爱师(海军机关门诊部)

肖 炜(解放军 75701 部队卫生队)

郝 丽(广州军区疾病预防控制中心)

郭静利(第二炮兵防护防疫环境监测队)

曹巧玲(总装备部卫生防疫队)

韩 梅(广州市红十字会医院)

傅建国(广州军区疾病预防控制中心)

曾 岚(广州军区疾病预防控制中心)

谢文良(广州军区空军后勤部卫生处)

蓝新友(广州军区疾病预防控制中心)

前言

健康教育是卫生工作的重要组成部分,是卫生工作的先导和基础,具有显著的成本效益。世界卫生组织将健康教育与健康促进、计划免疫和疾病监测定为 21 世纪疾病预防与控制的三大战略措施,充分体现了国际上对健康教育的高度重视。

在实际工作中,我们深深地体会到坚持开展卫生科普讲座活动的重要性。健康教育工作模式的核心是知-信-行,“知”处于三大环节的首要位置,健康教育工作者通过长期不懈地宣教才能达到使官兵“知”的目的。健康宣教不仅仅是对一些知识的简单重复和宣讲,更应该是对思想、原则和良好生活习惯的传递。客观地讲,正规出版的军队健康教育教材、教案近年并不多见,虽然广大同行经常到部队为官兵宣讲卫生常识,但没有成系列地将讲稿组织起来。由于基层部队卫生人员收集信息的渠道没有我们广,收集的信息没有我们丰富,所以仅凭我们留下的讲课幻灯片课件不能独立完整地讲好一课,这就要求我们必须将讲稿一并留下。在参加学术会议或者培训班时,经常遇到有的老师以知识产权为由拒绝基层人员拷贝文稿,对此我颇不认同。很多时候,拿到当时认为不错的讲稿时,才发现里面很多内容经不起推敲,所以我经常挂在嘴边的一句话是:别太拿自己当回事,自己懂得的永远只是一小块。此外,任何知识都是开放的,固步自封只能使自己离官兵需要越来越远,让同行批判、借鉴,进一步完善各自的讲课内容,达到相互促进的作用,才能更好地为军服务,这才是最终目的。

我们编写这本《军事健康教育教材》,主要是供基层部队卫生人员使用的。大家可以根据各自任务需要选取其中的某一讲稿,如果认为不合适,至少起到参考作用,工作量会少许多。在编写过程中我们有一个原则,就是牢记讲课对象是没有医学背景的广大官兵,避免语言文字晦涩难懂,要把最新的健康理念介绍给大家。

这本书的各位编委都具有丰富的讲课经验,经常深入一线传播知识,百忙中应约编写自己专长的内容,确实付出了辛勤劳动。尽管如此,但错误纰漏仍在所难免,诚恳地希望读到这本书的战友们、同行们提出宝贵意见,我们一定精进完善、改进缺憾。

李权超 郭静利

2012 年 12 月



目录 Contents

第一章 新兵健康教育

带兵骨干卫生防病知识	(1)
如何搞好新兵集训期健康教育	(7)
健康是人生最重要的资本	(10)
军事训练伤防护	(13)
新兵心理健康基础知识	(17)
如何度过心理“断乳期”	(24)
积极培养塑造健康的人格	(28)
青春期卫生	(34)
常见传染病防治基础知识	(38)

第二章 野外驻训与战时卫生防病

野外驻训卫生管理	(42)
野外驻训前的卫生防护	(46)
野外驻训长途运输中的卫生防护	(49)
野外驻训行军途中的卫生防护	(54)
野外宿营的卫生学要求	(58)
野外驻训安全防病常识	(60)
野外驻训部队皮肤病防护	(65)
中暑及热环境的卫生防护	(70)
食物中毒及其预防	(74)
战时卫生流行病学侦察	(77)
战时传染病暴发的调查与处理	(81)
战时部队传染病控制	(85)
战时饮食卫生与食物中毒的防治	(89)

战时给水卫生	(92)
--------------	--------

第三章 传染病防控

肠道传染病防控要点	(97)
春季呼吸道传染病的防控要点	(99)
结核病防控要点	(102)
甲型病毒性肝炎的防控要点	(107)
乙型病毒性肝炎的防控要点	(110)
丙型病毒性肝炎的防控要点	(115)
预防控制艾滋病宣传教育知识要点	(116)
人感染高致病性禽流感防控要点	(120)
甲型 H1N1 流感防控要点	(122)
流行性乙型脑炎防控要点	(126)
流行性腮腺炎防控要点	(128)
基孔肯雅热常见问题解答	(131)

第四章 健康管理与健康促进

亚健康的预防与控制	(134)
生活方式病的预防	(139)
健康行为养成	(143)
防治血脂异常知识要点	(150)
快乐生活 饮酒适度	(152)
强健体魄 科学饮水	(157)
高血压的健康管理	(160)
远离癌症 健康生活	(163)
食管癌预防要点	(169)
预防糖尿病重在把好入口关	(171)
拒绝烟草危害 享受健康生活	(174)
二手烟危害核心信息	(177)
部队官兵口腔健康知识	(179)

第五章 专题教育

军队健康教育的内涵及其开展	(184)
如何组织落实好部队健康教育工作	(191)
基层部队健康教育工作的开展	(194)

部队健康教育技能	(199)
突发公共事件健康教育策略	(204)
如何当好卫生队长	(210)
水灾过后卫生防疫工作的开展	(216)
食品安全形势及防范对策	(220)
血吸虫病健康教育核心信息和知识要点	(226)
饮用水健康教育知识要点	(227)
水痘防治知识要点	(230)
广州管圆线虫病防治要点	(233)
蜱的特点及预防控制要点	(234)

第六章 心理卫生服务

精神卫生宣传教育核心信息和知识要点	(236)
基层部队怎样开展心理卫生服务工作	(240)
基层部队如何开展心理疏导工作	(243)
军事训练中官兵心理问题及调适	(247)
军事应激障碍的预防与控制	(254)
积极适应训练要求 培养过硬心理素质	(260)
重视情商培养 铺就人生坦途	(264)
加强自我修养 实现内心和谐	(270)
正确调整心态 保持心理平衡	(279)
保持心理健康 防止激情犯罪	(283)
培养良好人际关系 营造友善工作氛围	(287)
自信是成功的开始	(294)
珍爱生命 快乐生活	(299)

第七章 “三防”医学救援

生物武器及其防护	(307)
化学武器及其防护	(312)
核武器及其防护	(319)
核事故防护知识要点	(329)
核事件中的心理防护	(333)
新概念武器损伤防护	(337)

附录 中国公民健康素养——基本知识与技能释义

第一部分:基本知识和理念	(343)
--------------------	-------

第二部分:健康生活方式与行为	(348)
第三部分:基本技能	(354)

卫生日一览表

卫生日一览表	(356)
--------------	-------



通畅。封火时不得堵塞烟道。

——第二百九十八条

预防冻伤事故:注意保持衣、帽、鞋、袜、手套的干燥和清洁,注意手、脚、耳、鼻的保护。

——第三百条

二、减少传染病关键在于“防”字

传染病对大家来说并不陌生,常见的有流行性感、肺结核、病毒性肝炎、细菌性痢疾等。2003年发生的传染性非典型肺炎、2005年暴发的禽流感以及近年发病率有增高趋势的性病、艾滋病都属于传染病。2005年我区某部新兵连戊型肝炎暴发,由于当时处置不力,情况相当危险,惊动了总部首长。

新兵入伍时正值冬季,气温较低、干燥,尤其容易发生上呼吸道感染,最常见的就是流行性感。流感传染性强,传播迅速,发病后表现为全身不适,严重影响新兵的训练和生活。因此一定要做好防寒保暖工作,提醒新兵树立防寒意识。有些部队在寒冷天气里为新兵熬姜汤喝,或下发板蓝根冲剂,这种办法简单易行,预防效果明显,值得推广。

传染病的流行必须具备三个条件。一是有传染源,也就是有可以致病的细菌、病毒或寄生虫等的存在,人才有可能感染发病。新兵来队前对其宿舍、就餐食堂进行消毒,就是为了消灭传染源。二是具有传播途径,比如,人进食了受污染的水和食物就可能得痢疾、伤寒等肠道传染病;患流感的人咳嗽、打喷嚏,就可能通过飞沫传染健康的人;蚊子到处叮咬可能传播疟疾、鼠疫、伤寒等;用沙眼患者用过的毛巾自己就可能患沙眼。三是个人缺乏免疫力或抵抗力低时才容易感染传染病,比如体质好的人在流感大规模暴发时并不会患流感。打预防针是提高机体免疫力的有效方法。可以看出,只要掌握了上述三个传染疾病环节的任何一个,都会减少染病机会。

新兵来自五湖四海,来到部队过上集体生活,一旦有传染病发生很容易蔓延。因此,带兵骨干要引导他们懂得基本的预防传染病的方法,并带头落实有关防病规定。

一是讲究个人卫生。最重要的就是勤洗手,人的手上有无数个肉眼看不到的细菌,但只要用水简单地冲洗一下,就可洗掉60%左右,如果使用肥皂或洗手液,则可洗掉95%以上的细菌。要教育新兵养成饭前便后洗手、劳动或训练后洗手的好习惯,咳嗽或打喷嚏时用手掩嘴,然后及时洗手。其次是教育新兵改掉不良习惯,如早晚不刷牙、随地吐痰、与别人共用水杯和毛巾等,做到经常理发和剃胡须、勤洗澡、常洗脚、勤洗衣、勤晒被褥和衣物、多喝水等,这样很多疾病就不会发生。还要注意训练后防感冒,要及时添加衣物、保暖防寒。

二是注意饮食卫生。新兵要实行分餐制,公用餐具和个人碗筷以及存放熟食的容器,每次用完后都应按要求洗净、消毒。要为新兵提供充足的开水。教育新兵不吃没洗干净的瓜果,不喝生水,不买过期的零食,经常食用大蒜和食醋有预防肠道传染病的作用。如果发生腹泻要及时就医,而不应滥用自带的抗生素,以免贻误病情。对于炊事人员来讲,则务必注意食品卫生,不做凉拌菜,海鲜一定煮熟蒸透,剩饭、剩菜变馊后应倒掉,不可加热后再食用。

三是搞好环境卫生。新兵训练量大,有时衣物、鞋袜来不及洗换,室内常有一股异味,因此新兵宿舍要经常开窗换气,保持室内空气流通。垃圾要每天清理,垃圾桶或垃圾池要有盖,这样可防止老鼠、蟑螂、蚊子、苍蝇等的孳生、繁殖。

带兵骨干如发现下述情况要及时向医务人员报告:①几名新兵同时出现腹痛、上吐下泻现

象,要怀疑是否为食物中毒;②几名新兵都有发热、咳嗽、怕冷或食欲缺乏等症状,可能是传染病的征兆,因为几乎任何一种传染病都可能会有发热症状;③大批老鼠死亡、猫狗动物行为异常,如无故咬人,应怀疑鼠疫、狂犬病等。对于已发病的新兵,要及时送至卫生所或卫生队治疗,不可拖延,也不可鼓励新兵硬抗。

三、重视新兵训练伤的防范

军事训练伤是指由于军事训练导致的肌肉、骨骼系统的急、慢性损伤。新兵常见的训练伤有骨关节损伤、骨折、不规则肌肉酸痛、半月板损伤、踝关节扭伤等。每年新兵集训期间,各种训练伤都有发生,导致参训率和训练质量下降,也影响了新兵本人的身心健康。因此,训练伤非防不可。

(一) 科学训练是预防训练伤的根本

所谓科学训练,就是指既能提高新兵训练成绩,又能减少新兵训练伤痛发生的训练方法。到目前,循环训练法被认为是最科学的训练方法。具体的做法是:根据训练科目强度的大小及特点,按照小强度—大强度—小强度、上肢运动—下肢运动—上肢运动、室外操课—室内授课—室外操课的循环变化规律和模式组织实施训练。由于采用该模式训练,训练量会比常规量加大20%,故又称为“强化循环训练法”。一般以每日为小循环,每周为大循环,单位循环量可精确到2小时。如进行正步队列训练1~2小时后,适当穿插投弹、射击、瞄靶等技术训练或单、双杠训练,以避免因长时间单一动作重复训练导致军事训练伤的发生。

(二) 新兵入伍训练阶段最易发生的损伤

新兵入伍训练阶段的初期,训练内容的安排基本以队列训练为主,即训练以下肢运动为主。由于为初训,基本要领掌握不熟练,动作不协调,加之对训练场地的适应能力差,极易导致下肢部位的损伤。最常见的有:①训练性“膝关节痛”,即训练所致膝关节创伤性滑膜炎。此类损伤集中在初训的2~4周内。②下肢应力骨折(疲劳骨折)。新兵应力骨折往往发生于初训阶段的中、后期或进入分队专业训练阶段的初期。③踝关节韧带扭伤及骨折。绝大部分训练性足踝部损伤发生在基础训练的2~4周内,发生此类损伤多与训练场地和着地因素有关。另外软组织损伤也较为多见,但一般症状较轻,对症处理后均可继续参加训练。

(三) 新兵训练伤的常见原因

心理素质不过硬。有些新兵从未进行过像攀爬障碍物、杠上体操动作这样的运动,对高难度训练科目存在恐惧心理,易导致动作走样,从而造成肌肉拉伤。比如单杠训练时,左、右手不是同时松开,很容易造成肩关节脱位。对于如何减少新兵心理恐慌,现场讲解和现场示范非常重要。带兵骨干要严格按教程执教,每个课目的训练必须从分解动作到连贯动作一步步做起,一步步讲解,一步步示范,使新战士真正掌握每个训练科目的动作要领,从而增强自信心,顺利完成有危险的训练动作。

动作要领未掌握。有的新兵认为自己能力强,有时故意露一手,在大家面前表现一把,而忘记了正确的动作要领,导致训练伤害。还有的新兵确实是没有掌握运动技巧,造成身体损伤,如投弹时由于上肢强烈收缩或牵拉过度而导致拉伤;战术训练只求速度而忽视技巧,造成肱三头肌挫拉伤;跑步时抄近路,走瓦砾,发生踝关节、韧带急性扭伤;越野训练特别是夜间拉练,当脚踩空时没能就地翻滚,造成肌腱拉伤等。

保护措施不落实。障碍训练是对于体能要求、险难程度均较高的一项科目训练,故必须安



排保护员,保护员要具备良好的身体素质和快速反应能力。同时障碍训练前要做好心理教育工作,使新兵克服胆怯的心理障碍,培养坚强的意志、必胜的信心。训练中应重点做好跳越矮墙和攀越软梯的防护,以防止摔伤、碰伤、骨关节损伤、骨折等。此外还要注意以下几点:①训练器械、障碍物安放得是否牢固;②训练前有没有按要求将沙坑翻一遍,沙坑内沙粒分布是否均匀;③木马训练时有没有软垫,负责保护的人员对参训者可能失误的动作心中是否有数。

组织实施不科学。训练组织者方法单一、示范动作不准确,或为了提高训练成绩,施训者擅自延长训练时间、增加训练强度,打疲劳战,甚至让带伤的同志继续训练,这些情况都可引起或增加参训人员的训练伤。

准备活动没做好。训练前进行准备活动,也就是我们常说的“热身”运动,不可少于10分钟;它是预防损伤、提高训练效率的重要措施。通过缓和的准备活动,如体操、慢跑、关节及腰部的拉伸等,使关节、肌肉、内脏器官的功能更好地被动员起来,以适应训练的要求,改善正式训练开始时的身体状态,从而预防训练损伤。器械训练是技术性和力量性要求较高的科目之一,因此在器械训练前更应有充分的热身运动,以防止因训练中出现的失手、坠落等而导致较严重的意外损伤。

(四) 军事训练后疲劳的消除

◆ 做整理活动。训练完毕不要突然停下来休息,而要做些运动量小的活动,使身体从紧张状态逐步过渡到安静状态。这样做可以改善血液循环,减轻肌肉酸痛,加快疲劳消除,防止出现不良反应。长跑训练后,一定提醒新兵不能马上停下来休息,而应再慢跑或就地走动3~5分钟,这样可防止重力性休克的发生。

按摩。做完整理活动,可对某些用力的肌肉群(腿部、臀部、腰部肌肉)进行按摩,每次几分钟至半小时。对于背部肌肉,战友之间可以相互按摩。

洗温水澡。如果有条件,参加军事训练活动后最好洗个温水澡。这样可以加速血液循环和新陈代谢,促进体内废物的排出,从而尽快消除疲劳。大汗淋漓时切忌洗冷水澡。

热水泡脚。临睡前一定要用热水泡脚,以加速下肢的血液循环。这需要我们连队每晚要主动地为新兵提供热水。此外,睡觉时把脚垫得高一些(大约和头同高),不仅能促进血液回流,还能促进睡眠,有利于消除疲劳。

(五) 新兵一定要防疲劳性骨折

疲劳性骨折专业术语叫应力性骨折。我们知道,骨骼承受高强度力量冲击时,可发生显微镜下才能发现的微小损伤,只要经过充分休息后这些微小损伤会很快恢复正常,而且骨骼的强度甚至超过原来。但对于军事训练来说,如果反复进行某一单项运动,骨骼的微小损伤始终无时间愈合,骨骼的柔韧性和强度就会降低,到一定时候会突然发生骨折。“小巨人”姚明在没有激烈对抗比赛中发生左脚骨裂,实际上是骨头日积月累承压所致。

明白了上述道理,我们就可以找到针对性的预防方法,即训练时不能一味地重复某一单项科目,而应使不同的训练内容合理地穿插起来,合理编排室内授课和室外操课时间。这样,不但使身体的不同部位得到锻炼,也使不同部位得到充分休息,最终使骨骼抗冲击能力增强。

(六) 新兵训练中常发生膝下方肿痛凸出是怎么回事

在新兵集训的调查中,常常遇到有些新兵战士询问为什么他们膝关节下方骨隆起处肿痛或凸起增大明显的问题。要回答这个问题,必须先了解这个隆起是什么组织结构。这个位于膝下方长在小腿胫骨上端上面的隆起,医学上称之为胫骨结节骨骺。20岁以后才与胫骨完全

融合。目前入伍新兵大多数为17~18岁的青年,正处于人体生长发育期,胫骨结节骨骺尚未完全融合。由于新兵训练具有科目较多、强度较大等特点,特别以下肢运动为主体的训练较多,而且任何一种训练都离不开双膝屈伸活动的协调,股四头肌长时间频繁强烈的收缩暴力作用于胫骨结节骨骺,导致该骨骺急或慢性牵拉损伤,可造成骨骺缺血,引起局部非感染性炎症。最常见的表现为膝关节前方酸痛和肿胀,疼痛在弹跳、下蹲或下楼时加剧,当发生这种情况时不要恐慌,经医师检查均可诊断。如症状明显可采用胶布固定,或辅以理疗,近期内避免剧烈的屈膝活动。一般该症状可不治自愈,疼痛消失,功能无障碍,但增生的隆起不会复原。

四、提高新兵心理健康的六味“药”

新兵入伍后,从熟悉的环境到陌生的环境,从一种角色转变为一种新的角色,无论在生理上、心理上、思想上和行为方式上都有一个适应过程。从近些年的实际情况来看,有些新兵发生装病、逃离部队、以跳楼相胁、与带兵骨干大打出手等极端行为,实质上是心理上对军营不适应的结果。当然,绝大多数新兵由于是初次远离家庭、亲人,初次涉身社会,更多的是表现为想家、想有人照顾、期盼有人谈心以及心情抑郁、萎靡不振、消极逃避等正常的情绪反应。因此,搞好新战友的心理疏导工作,实际上就是搞好新兵的三种适应能力:融入集体的心理适应能力、面对紧张训练的心理适应能力和严守纪律的心理适应能力。

具体地说,下面六味“心药”可有效改善新兵心中的“疙瘩”,提高心理适应能力。

(一) 正心口服液

功能主治:理想与现实出现落差时,精神失落、情绪不振、心灰意冷者适用。

推荐理由:“失落症”源于认知上的偏差。新战友带着理想和热望参军入伍,希望在服役期间增长才干,或入党、考军校,或多参加重大任务立功受奖,这是军人自我实现的需要。来到部队后,新战友发现军营环境与他们从《士兵突击》等影视文学作品中得到的印象反差太大了。有的人说,现在打仗都使用高技术武器了,我们却每天练那些枯燥的摆臂、踢腿,还天天叠被子、整内务。面对理想与现实的反差,要及时调整,避免长时间情绪低落影响健康。

服用方法:引导新兵正确认识理想与现实的差距,树立当兵是为了尽义务、锻炼自己的思想。带兵骨干要以自身经历和成长进步的事例对新兵进行诱导,使其尽快了解部队生活和工作特点,制订切实可行的目标。克服逃避和消极思想,树立“见第一就争,见红旗就扛”的进取意识,用成就感代替失落感,愉快地接受挑战。

(二) 自信含片

功能主治:一时的挫折导致的自卑、忧愁、失落、沮丧等症。

推荐理由:一名新战友刚参加队列训练,就接连做错动作,被班长单独教练,加上其他一些“洋相”,他开始怀疑自己根本就不是一块当兵的料。这其实是“心理暗示”的困扰。“心理暗示”是一把“双刃剑”,可能是正效应,也可能是负效应。如果由于一次挫折产生了不如别人的“心理暗示”,总是拿他跟别人的长处比,越比越没底气,就会导致自卑。时刻树立“我是优秀的”的信心,就会觉得自己每一天都在进步。

服用方法:带兵骨干要多给予新兵积极的暗示,多表扬、及时表扬、当众表扬可有效提高新兵的自信心和自尊心。对于一些性格内向、自信心不足的新战士,则通过谈心交流的方式,提高其对挫折的耐受力。让他明白从丰富多彩的社会到严肃正规的军营,从社会青年转变为合格士兵过程中,遇到挫折和失败在所难免,新战友要善于从中吸取教训,不断提高自身素质。



风雨过后是彩虹,及时调整好自己的心态,变受挫心理为进取精神,才能战胜从军路上的艰难困苦,积累宝贵财富,成为真正的军营男子汉。

(三) 精神振奋丹

功能主治:重复单调军营生活造成的厌倦乏味、士气低落等症。

推荐理由:一些新战友到部队后,随着新鲜感的消逝,很快发出了这样的感慨:“军营生活真单调,成天围着宿舍、饭堂、操场转,睁眼见到的都是老面孔,训来训去还是老一套。”部队“三点一线”的生活方式、令行禁止的严格管理与丰富多彩的社会生活形成鲜明的对比,常常使还未完成角色转化的新战友觉得生活单调乏味,容易产生厌倦心理。

服用方法:部队的养成教育要通过重复训练,没有枯燥、重复的训练,军人的特有气质不会自然形成。带兵骨干要积极营造良好氛围,激发新兵教育训练的兴趣和积极性。科学带兵,坚持循序渐进的原则,张弛有节。适时强化、教养一致,对于有利于良好习惯形成的行为给予正强化,对于不利于良好习惯形成的行为给予负强化,促进新兵逐步将军人的角色要求内化为自己的习惯。

(四) 孤独排解丸

功能主治:环境陌生、人际关系不熟悉导致的想家、孤独、抑郁等症。

推荐理由:孤独心理是因缺乏与人的交流而产生的孤单、寂寞的情绪体验。如今新战士中独生子女的比例逐年上升,突然离开温暖的家庭、熟悉的人际关系网,脱离了以自我为中心的生活模式,在人际交往上常常显得手足无措,及时排解孤独对融入军营至关重要。

服用方法:要善于见微知著,从新战士的生活细节中捕捉他们的心理变化。在与新战士的交流中寻找更多的共同语言,撇弃上下级观念,用平等的身份与新战士相互协商探讨,有利于消除陌生隔阂感。积极营造大家庭的氛围,想新兵所想,感新兵所感,杜绝打骂体罚新兵;创造便捷的通信设施,为新兵与家人的沟通交流搭建“连心桥”。合理安排作息时间,劳逸结合,用良好的精神状态培育良好的心理素质,抵御心理问题的发生。带兵骨干应像春风沐雨一样向新兵讲清自我调适的方法。

一是强化成人意识,经常提醒自己,父母不可能和自己生活一辈子,自己早晚都要走向社会独立生活,立下“好男儿志在四方”的远大志向,提高对付心理冲突的能力。

二是主动进行人际交往,通过谈心、书信、电话等来疏导负面情绪,尽快融入部队大家庭,想家的念头就会随之减轻。

三是学会与战友交流,及时倾吐自己的苦闷,在沟通思想中获得理想、信任,达到减少心理焦虑的目的。

(五) 逆反疏导剂

功能主治:逆反心理造成的软磨、硬抗,情绪激动,不合群等心理症状。

推荐理由:逆反心理是指对应该接受的外部指示、道理,出现与平常条件下相反的态度反应。新战士初入军营,心理尚未适应,再加上不能充分认识严明纪律的重要性,导致对部队有些规定、做法产生逆反心理。不良逆反心理对官兵的健康成长和部队建设危害很大,不仅会影响官兵“服从指挥”意识的形成,更重要的是可能阻碍正确思想的入耳入脑。

服用方法:带兵骨干要经常问一问,我们所做的规定是否科学、合理、容易被别人接受;注意研究新兵的心理,根据其心理特点开展工作;在工作中注意方式、方法,维护新兵的自尊心,做到以理服人;凡事以身作则,要求新兵做到的自己首先做到;给战士一定的自主权和思维空

间,当个高明的老师做好指导引路工作,而不是做个絮絮叨叨、惹人厌烦的“保姆”。引导新兵节制过度的自尊心,调整好尊重自己和尊重他人的关系,努力调整自我批评与社会批评的关系,根据别人评价校正自我评价,以此提高自尊满足的程度。

(六)压力缓解散

功能主治:生活节奏紧张造成的心理压力、焦虑、烦躁甚至失眠等症。

推荐理由:新战友的心理压力,是对快节奏的军营生活、规范的训练和严格的管理不适应造成的。军队担负特殊使命,军人的行为规范与其他行业相比,最大的区别就在于令行禁止、纪律严明。只有进入军人的角色,才会积极适应军营的纪律和规定,而不会觉得是额外的束缚和限制了。

服用方法:一是让新兵了解一日生活的节奏和秩序,增加预见性和主动性,做到忙而不乱、紧而有序。学会做时间的主人,养成在限定的时间内完成任务的良好习惯。二是开展具有时代气息的文娱活动。着眼新兵追求轻松、彰显个性的特点,借鉴校园文化的轻松风格,建立动漫、网页制作等各种兴趣小组;借鉴电视文化的灵活形式,把“星光大道”、“幸运52”和“快乐大本营”等电视节目的表演形式移植到军营的文化活动中。三是搭建才华展示的舞台。新兵入伍后,组织才艺表演、“我为大家露一手”等文艺活动,激发他们内心的表演欲望,将他们推向前台,调动其参与文化活动的积极性。

(李权超)

如何搞好新兵集训期健康教育

新兵健康教育是军队卫生工作的重要组成部分,它是动员全军、全社会和多部门的力量,营造有益于健康的环境,传播健康相关信息,提高新兵健康意识和自我保健能力,倡导有益健康的行为和生活方式,促进健康素质提高的活动。目前我军新兵健康教育与健康促进工作的发展是不平衡的,不同军区之间、不同军种之间存在较大差异。部分新兵的健康知识和健康行为形成率还较低,特别是那些来自贫困、边远地区的新兵,自我保健意识淡薄,存在许多落后的生活习俗。因此,搞好新兵集训期健康教育工作,对新兵的健康成长和尽早形成战斗力具有重要作用。

一、健全组织,加强领导,注重组织与实施

健全组织,加强领导是搞好新兵健康教育的前提。一般的做法是,由1名部队领导任组长,卫生队长任副组长,作训、军务、宣传、保卫、军需、营房等部门人员参与进来。以贯彻、落实《军队健康教育方案》为基准,将健康教育融入年度新兵训练计划中。卫生队要及时建议组织召开新兵健康教育工作会议,布置各部门的工作任务;作训部门将健康教育纳入新兵训练计划之中;卫生部门将新兵健康教育纳入年度卫生工作会议议事日程,并及时召开协调会,了解卫生队、营军医及新兵单位主管对健康教育的意见与建议,有针对性地制订周密细致的健康教育计划;宣传部门做好健康教育的宣传工作;军务、保卫及医院或卫生队做好新兵体格复查及预防接种工作;军需部门做好新兵饮食情况调查,调整好饮食结构;营房部门保障好新兵阶段的取暖事宜。只有首长重视,组织健全,领导得力,各职能部门密切协作,才能把健康教育工作落



到实处。

周密计划,合理安排教育内容是搞好新兵健康教育的基础。新兵入伍后,首先面对的是部队陌生的训练和生活环境,以及较大强度的训练任务。因此,在新兵训练阶段,许多新兵在心理上不能及时适应环境与生活方式的改变,以致产生诸多心理、生理不良反应。针对此情况,建议将健康教育内容分解为三部分:一是入伍后的体格复查和心理教育,组织中级技术职称以上人员对所有新兵进行全面细致的体格复查,由心理医生给新兵上心理卫生知识课和心理自我调节知识讲座。二是训练期医疗保健常识及卫生防病知识教育,内容包括生活卫生常识,良好卫生习惯养成常识,训练伤防护及战伤自救互救知识,常见病、多发病、流行病及传染病等防治知识。三是后期心理指导工作,临近新兵集训结束时,所有新兵思想都比较活跃,对下连分配、训练结业考核及学习专业技术考虑得较多,心理压力大,在此阶段加大新兵的思想和心理疏导工作是非常必要的。加强心理引导、指导工作,讲清专业的选择与自身成长进步的关系,讲清无论在什么工作岗位上只要自己努力都能干出成绩来,使所有新兵都能顺利走向新的工作岗位。同时,按要求和计划实施疫苗注射,确保预防接种率达100%。

选拔有丰富经验的义务人员当教员是搞好健康教育的保证。在教员选拔上严格掌握标准:一是政治思想好,业务素质过硬;二是有较好的责任心和使命感;三是热衷于服务新兵和教学事业;四是有一定的临床和教学经验。在教学准备过程中,各教员均根据本专业特点、教学内容及新兵单位实际情况,科学安排、精心准备教案。同时,由“新兵健康教育领导小组”组织,及时对教员备课及教案情况进行检查,并组织教员模拟授课,发现问题及时纠正,以确保教学质量。

二、拓新健教形式,提高健教质量

采取多层次、多形式、灵活机动的教学方式。在新兵健康教育实施过程中,根据新兵的不同情况,积极采取多层次、多形式的教学方式,形成一条以教员授课为主导,辅以播放健康教育宣传片、组织新兵阅读健康教育书刊等形式的教育方式。同时要组织教学人员将有关教育内容进行科学编排,编写阅读方便、图文并茂、形式活泼、贴近生活的小册子下发到新兵手中。有条件的单位,还应在教员指导下在营区成立“健康教育广播站”,形成良好的教学氛围。

培训带兵干部及骨干。在新兵健康教育中,针对基层带兵人中普遍存在的重军事、体能训练,轻健康教育的观点,以及在以往新兵训练中出现的一些不良训练方式和生活习惯,在新兵训练前,由健康教育教员对带兵干部与骨干进行健康教育培训,使广大带兵人了解新兵训练阶段实施健康教育的意义,积极配合搞好健康教育,并以科学的态度和方法指导训练,从而降低新兵的伤病率,提高训练质量。

注重发挥高学历及接受能力强的新兵的作用。随着我军兵役制度的改革,尤其从今年开始,大批具有较高学历和接受过专门技能培训的新兵出现在部队的编制序列中,促进了我军兵员素质和战斗力的提高。在新兵健康教育中,应根据这一情况,充分调动高学历士兵的积极性,利用高学历新兵文化基础好、接受知识快、创新意识强的特点,充分发挥他们的主观能动性,对接受知识较慢的新兵进行帮带,形成以个人带动全班、以部分带动整体、积极向上的学习氛围,从而改善、提高教育效果,提高新兵自我保健意识和防护能力。

利用医务人员巡诊及新兵就诊的时机进行针对性健康教育。在新兵训练阶段,应组织由授课教员在各新兵单位进行巡回、跟踪医疗保障。在对新兵伤病员进行治疗处置的同时,在不影响训练的情况下,将健康教育延伸到训练场,有针对性地讲授训练伤防治等医疗保健知识。

对于到师医院、团卫生队就诊的新兵,针对伤病特点,提出防治措施,实施行为引导。有条件的应在师医院或团卫生队设立“心理咨询”与“卫生保健”两部热线电话,专人负责接听,解答新兵在训练过程中的各种健康教育问题。

三、把握重点,开展训练伤预防及心理知识普及工作

军事训练是和平时部队工作的中心任务,是提高部队战斗力的根本途径。新兵刚到部队,由于身体和心理素质不够成熟,随着训练强度和难度的增加,如不注意防护,往往容易发生训练伤,所以,扎实做好训练伤的防治工作是卫生工作的重点。

(1)科学训练。新兵训练初始,切忌求快求高,要科学制订训练计划,按照先易后难、先弱后强的原则,各种项目穿插进行,切勿进行超负荷训练。在新兵出现身体不适时,应及时作出相应调整,做到劳逸结合。

(2)加强保护。训练前,要对训练设施进行检查,预防因器械故障造成训练伤。在训练过程中,对一些动作要领比较难掌握的科目,要反复讲解,设专人保护,避免损伤。

(3)加强医疗知识培训。新战士掌握一定的医疗知识后,不仅可预防训练伤的发生,而且对出现的轻度训练伤也会正确处理,防止训练伤加重。

心理知识的普及也是新兵集训期健康教育的重要内容。当前入伍新兵的特点是:高学历新兵比例不断增加;兵员成分多样化;个性张扬突出,但缺乏真正成熟的思想行为;经历丰富多元,但缺乏严格自律的法纪观念;情感活跃丰富,但心理的承受能力比较脆弱。新兵的主要心理问题一是失落感,新战友带着理想和渴望参军入伍,希望在服役期间增长才干,或入党、考军校,或多参加重大任务立功受奖,这是军人自我实现的需要。来到部队后,新战友发现军营环境与他们想象中的反差太大了。有的人说,现在打仗都使用高技术武器了,我们却每天练那些枯燥的摆臂、踢腿,还天天叠被子、整内务。二是容易动怒。青年人年轻气盛,容易动怒、发火是一件很平常的事情。但关键是一些人不能掌握火候,不知道当止则止,不能控制自己的情绪,最终酿成悲剧。三是不能正确对待挫折和自信心不足,有些新战士稍遇到一点挫折就垂头丧气,表现出孤独无助、离群寡言。有些来自经济欠发达地区的新兵,觉得与别人相比低人一等。如此等等,都需要进行有针对性的心理卫生教育工作,使新兵及时适应部队环境,了解部队生活、工作规律,特别是要知道在军营中如何与人相处。

四、搞好健教效果的评估、考核与验收

检查考评所采用的形式。在新兵不同阶段健康教育结束后,由“新兵健康教育领导小组”对新兵健康教育实施情况进行检查考评。考评重点是检查新兵对授课内容的掌握情况及灵活运用能力,目的是检验实施健康教育的效果。采用的形式可归纳为:一听、二查、三考、四交流。

“一听”为听取带兵干部及骨干的汇报,了解健康教育落实情况;“二查”为检查新兵学习笔记,了解新兵学习情况;“三考”为采取多种形式对新兵进行健康教育知识考核,主要形式有书面考试、健康知识竞赛、有条件的单位可开展网上健康知识比武;“四交流”为召开健康教育情况交流会,由各新兵单位主管及骨干、新兵代表汇报教学情况,并提出意见,推广好的经验方法,指出健康教育工作中存在的问题。通过以上形式,点面结合,使卫生观念深入新兵心中,形成科学的健康观,使健康教育真正落到实处。

(傅建国)