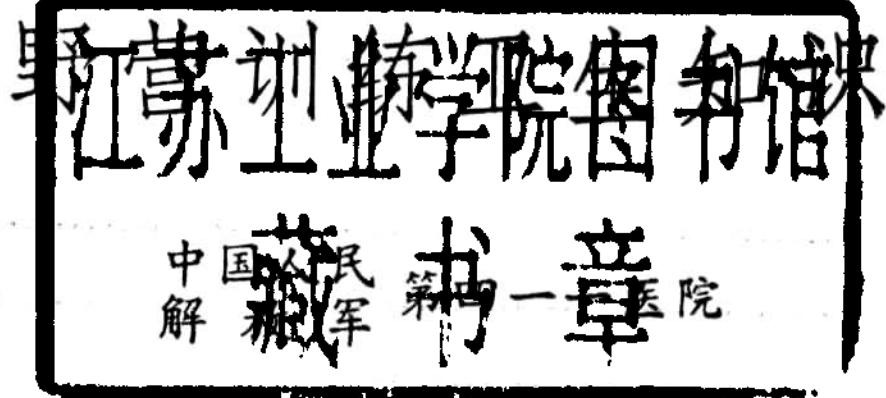




# 野营训练卫生知识

上海人民出版社



上海人民出版社

# 毛主席语录

提高警惕，保卫祖国。

备战、备荒、为人民。

全党都要注重战争，学习军事，准备打仗。

抗大的教育方针是：坚定正确的政治方向，艰苦朴素的工作作风，灵活机动的战略战术。

团结、紧张、严肃、活泼。

我赞成这样的口号，叫做“一不怕苦，二不怕死”

红军的打仗，不是单纯地为了打仗而打仗，而是为了宣传群众、组织群众、武装群众，并帮助群众建设革命政权才去打仗的，离了对群众的宣传、组织、武装和建设革命政权等项目标，就是失去了打仗的意义，也就是失去了红军存在的意义。

关心群众生活，注意工作方法

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 前言.....              | 1  |
| 行军卫生.....            | 3  |
| 宿营卫生.....            | 9  |
| 行军中几种常见病的处理和预防.....  | 16 |
| 附一：保健急救箱常备药品一览表..... | 41 |
| 附二：防脚泡膏的制法.....      | 42 |
| 附三：有关穴位分布示意图.....    | 42 |

# 前 言

四海翻腾云水怒，五洲震荡风雷激。

我们现在正处于世界革命的一个新的伟大的时代。革命形势的发展，越来越快，越来越好。五大洲的革命风暴，席卷整个资本主义世界，美帝国主义、社会帝国主义的反动统治已经摇摇欲坠，岌岌可危。正如伟大领袖毛主席英明指出的那样：“美帝国主义和其他一切害人虫已经准备好了自己的掘墓人，他们被埋葬的日子不会太长了。”

美帝国主义、社会帝国主义是一群吃人的豺狼，是一伙战争的疯子。它们是现代战争的根源，它们的本性是永远不会改变的。因此，新的世界大战的危险依然存在。我们决不可放松对于美帝国主义、社会帝国主义疯狂报复阴谋的警惕性。我们要坚决响应伟大统帅毛主席“提高警惕，保卫祖国”的庄严号召，从思想上、

物质上、组织上进一步加强战备。

野营训练是宣传、落实毛主席“提高警惕，保卫祖国”，“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针的重要措施。开展野营训练，对于进一步活学活用毛泽东思想，学习毛主席的人民战争的战略战术，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，推动思想革命化、战斗化的建设；对于加强军民团结、官兵团结，巩固工农联盟和无产阶级专政，具有深远的意义。

“敌人一天天烂下去，我们一天天好起来。”美帝国主义和社会帝国主义，已陷于内外交困，走投无路；而我们伟大的社会主义祖国，在毛主席为首、林副主席为副的党中央领导下，欣欣向荣，蒸蒸日上，正在沿着毛主席革命路线胜利前进。在当前一派大好形势下，我国人民积极参加野营训练，认真做好野营卫生工作，也是以实际行动保卫祖国，打击帝修反的一项光荣任务。

“团结起来，争取更大的胜利！”

# 行军卫生

冬季天气寒冷，行军负荷量又大，出汗或遭雨淋之后，容易引起局部或全身寒冷，发生疲劳、冻伤和感冒等。夏天炎热，出汗过多，容易中暑和发生肠道传染病等。因此，做好行军卫生预防工作，是十分重要的。

## 一、行军前的准备工作

毛主席教导我们：“我们要有准备。有了准备，就能恰当地应付各种复杂的局面。”行军前的准备工作如下：

（一）野营训练是一种好方法。对同志们要进行野营训练伟大意义的教育，同时还要进行卫生预防知识的教育。使大家自觉地做好卫生预防工作，保证野营训练的顺利进行。

（二）确定野营任务、行军距离，派前卫组了解沿途村镇、宿营地的卫生状况和生活习惯，拟

订卫生保障初步计划。班、排中要指定专人负责卫生工作(卫生战士),连有卫生员,备有急救包,内装急救药品和器材(见附表一)。

(三)要过细地做好着装准备,用战备的观点观察一切,检查一切,落实一切。冬季要穿着棉衣,带棉被等,不能因为轻装而不带抗寒被服。夏季要带蚊帐等。每人准备1~2双鞋、鞋垫、袜子,以备途中更换。半新的“解放鞋”最好。鞋袜大小、宽紧要适合,鞋底、袜底要平(尼龙丝袜不适宜长途行军),否则,脚易打泡。不要穿紧小的衬短裤,以防磨破大腿内侧皮肤。

(四)出发前应吃热饭菜,适当吃些开水,以增强体力。

## 二、行军中的卫生工作

毛主席教导我们:“我们的责任,是向人民负责。每句话,每个行动,每项政策,都要适合人民的利益”。行军中的卫生工作应注意如下几点:

(一)在冬季野营行军时,戴好棉帽,着装棉

衣。行军的第1~2天,以每天走50~60华里,每小时行进8华里较为适宜。速度过快,一方面刚行军不适应,另一方面容易出汗,冷后可引起冻伤和感冒。锻炼几天后,可根据任务,增加行进速度。一般情况下,开始行军走慢些,中间一段路程走快些,接近宿营地时再走慢些(以免出汗过多,休息后受凉生病),叫“两慢一快”。休息点应选在避风、向阳、干燥的地方。

(二)夏季行军应尽量利用早、晚时间或夜行军较为适宜,要戴单帽或草帽,也可用野草树枝伪装,避免太阳光直射头部。行进队伍成一路或二路纵队,不要太密集。休息点应选择凉爽通风的树荫地带,可用冷水洗脸洗手。吃饭时,可吃些咸菜、酱瓜等补充盐分,吃些开水,并将水壶灌满。

(三)行军中要适当增加小休息次数,一般1~2小时休息10~15分钟。白天行军可安排大休息。休息时需注意:①整理鞋、袜、着装,适应继续行军。②有条件时,吃些开水。③要注意附近有厕所。

(四)长途行军中，同志间要“互相关心，互相爱护，互相帮助”。有些同志脚上打泡或生病，应减轻他们的负荷量，帮助揸背包等。必要时可交后勤收容组收容。

(五)行军(特别是长途行军)宿营后，有条件时，及时烧热水，督促每一个同志用热水泡脚15~20分钟，并积极防治脚泡。

(六)连卫生员(班、排负责卫生的同志)，要及时深入班、排，了解、检查行军中同志们的健康情况，有病的要抓紧及时治疗，并向领导同志汇报。

(七)部队离开宿营地继续前进时，要发扬“三不走”的光荣传统：卫生没有打扫干净不走，水没有挑满缸不走，借的东西没有还清不走。卫生员一定要督促各班把室内外卫生打扫清洁。领导干部每次都要进行检查，表扬好人好事。

### 三、夜行军的卫生工作

现在打仗主要在夜间，行军也是这样，我们

要学会夜间行军作战的本领。夜行军的卫生工作如下：

(一)冬季夜行军中一般无大休息，因走路出汗，休息时间过长，容易受冷感冒；小休息也要防止躺下睡觉。因此，行军前应使部队得到充分的睡眠和休息。

(二)夜间能见度减低，走险路、爬山坡、过河越沟、通过障碍物或在冰雪道路上行进时，应适当减低速度，同志们要发扬团结友爱精神，互相帮助，以防滑倒、扭伤或摔伤。

(三)夜行军中，对视力不好的同志，应安插在队伍中间走。午夜后容易疲劳，应互相照顾。

(四)夏季夜行军休息时，要放下衣袖裤管，防止蚊虫叮咬。不要坐在潮湿的草丛处休息，防止蛇虫咬伤。

#### 四、急行军的卫生工作

毛主席教导我们：“发扬勇敢战斗、不怕牺牲、不怕疲劳和连续作战（即在短期内不休息地接连打几仗）的作风。”急行军的卫生工作如下：

(一)急行军一次以1~2小时为宜，然后减速行进半小时再小休息，这样不易着凉感冒。

(二)急行军前要休息好，吃饱饭，喝足水，并将水壶灌满，带足干粮。对平时身体较差的同志要特别关心，注意防寒防暑，做好组织收容工作。

(三)急行军前，整顿好鞋袜和装备，防止在快步行军时鞋袜脱落，防止因负荷物摇摆而扭伤腰腿、两脚。

## 五、冒雨行军的卫生工作

(一)雨天行军或行军途中突遭大雨，泥泞路滑，因而行进速度要相应减慢，步子要小和稳，防止摔伤。

(二)鞋袜潮湿后容易磨脚打泡，因此，鞋带不要缚得太紧。鞋内泥水、石子要及时倒掉，以免擦伤两脚。

(三)衣服淋湿后，行军途中小休息时间要短或不休息。宿营后，要立即脱下湿衣，用毛巾

擦干身体，换上干衣服，并将湿衣服烘(晒)干。秋、冬季冒雨行军，驻地后要设法烧热姜汤给同志们吃，驱寒取暖，预防生病。

(四)夏季雷雨较多，行军遭大雨时，不要在高山处或大树下避雨，以防雷电击伤。

## 宿 营 卫 生

毛主席教导我们：“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”。

宿营卫生是指驻地的室内卫生、环境卫生、饮食卫生及驻地流行病的调查和预防等。

### 一、内 务 卫 生

(一)打扫借住房屋的室内卫生，清除灰尘污物，堵塞鼠洞，做好防虱灭蚤工作，铺平室内地面，草铺要统一整齐，便于走路和紧急集合。

(二)注意通风，保持室内空气新鲜。夏天炎热，住房不要太挤。

(三)雨季,室内地面潮湿,有条件时,可借用门板搭高铺。若睡地铺时,铺草、被褥要经常曝晒。

(四)每天起床后,把背包打好,物品放置统一整齐,符合战备要求。

(五)严寒季节,使用火炉、火盆或其他火源取暖时,要有人(班长或副班长)负责管理,注意室内通风,防止一氧化碳中毒(煤气中毒)。

(六)1~2周,要有半天时间给个人进行清洁卫生,如洗澡、理发、换洗衣服等。

## 二、环境卫生

(一)要搞好驻地周围的环境卫生,清除杂草和垃圾,平整道路,填平小的死水阴沟,每天起床后,打扫环境卫生,保持清洁。和当地贫下中农一起开展以除四害为中心的爱国卫生运动。

(二)保护饮用水源的卫生,不在饮水处洗涤衣服、洗头、洗脸或洗其他脏的东西。

(三)野营人数多,驻的时间较长,生产队原

有厕所不够使用时，要挖厕所。厕所要设在低洼隐蔽和远离饮用水源之处。蹲位和粪坑大小视人数和驻扎时间而定。队伍离开时，要坚决执行“三大纪律八项注意”，和生产队商量，妥善处理厕所覆盖工作。

### 三、饮食卫生

(一)搞好饮食卫生是保证增强战斗力的重要措施之一。厨房要安置在环境卫生较好、取水方便、清洁宽敞的房屋内，并彻底地进行一次卫生打扫。厨具、食具要清洁，饭菜桶使用前要用开水烫洗一遍。防止苍蝇污染厨具和食物。加强饮食管理，防止食物中毒。

(二)饮用水源选择原则：饮用水源关系到全体同志的健康，因此，我们要有高度的革命警惕性和极端负责的精神，依靠贫下中农，做好饮用水源的调查选择工作。应注意以下几点：①水源无染毒和投毒的现象（如水源周围无花草枯萎、褪色，无死蛙、死鱼等死动物）。使用井水特别要注意，严防阶级敌人破坏。②在距离水源 50

米内无污染源存在(如猪棚、厕所),无污水流入和渗入水源内。③水质应无色、透明、无异臭、无异味。④井水较好,其次为河水。河水水源暴露,容易污染,水质较差,要求在早晨河水较沉淀、水质较清洁时把一日饮水挑满缸;若水质混浊而又必须饮用时,可用漂白粉或明矾沉淀消毒。塘水多为死水,水量小,自净能力差,污染机会多,不宜作饮用水源。

饮用水的消毒:常用煮沸法与氯素消毒法二种。

(1) 煮沸消毒方法简单,效果可靠,开水可贮存一天,但要防止开水冷后再污染。不得用个人的茶杯、碗直接从桶内取开水。

(2) 氯素消毒:饮用河水、塘水,可视水质情况,估计每升水的需氯量:一般透明水需氯量为1毫克,轻度混浊的水需氯量为2毫克,混浊的水需氯量为3毫克。这样,每担水(约一百市斤)加入漂精片一片即可。已经明矾沉淀的水,用量减半。经半小时后饮用。

有条件时,消毒30分钟后,必须测定水