



基层部队卫生防病常识丛书

训练与健康

XUN LIAN YU JIAN KANG

于云辉 徐承金 王猷金 主编



黄河出版社

基层部队卫生防病常识丛书

训练与健康

XUN LIAN YU JIAN KANG

于云辉 徐承金 王猷金 主编

黄河出版社

责任编辑◎林志军 封面设计◎于云辉

图书在版编目 (CIP) 数据

训练与健康 / 于云辉, 徐承金, 王猷金主编. — 济南:
黄河出版社, 2007. 10
(基层部队卫生防病常识丛书)
ISBN 978-7-80152-867-4

I. 训… II. ①于…②徐…③王… III. 军队卫生—基本知识 IV. R821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第141406号

书名 基层部队卫生防病常识丛书
训练与健康
主编 于云辉 徐承金 王猷金
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路21号 250002)
印刷 山东信诚印务有限责任公司
规格 787×1092(毫米) 1/16
8.25印张 138千字
版次 2007年10月第1版
印次 2007年10月第1次印刷
印数 1-3000册
书号 ISBN 978-7-80152-867-4/R·041
定价 89.00元 (全四册)

在建军80周年之际，谨将此
书献给长期战斗在基层部队第一
线的广大官兵，祝愿们工作顺
利，身心健康，为部队全面建设
做出更大贡献！



主 审：王清刚 刘凯军 黄尉初

编委会主任：徐承金

主 编：于云辉 徐承金 王猷金

副主编：李 萍

编 委：(以姓氏笔画为序)

王 岩	王 勤	王志强	井彦华	车吉泊
付兴伦	乔正福	刘 莹	刘 琳	刘书龙
刘元东	刘敬苍	吕 媛	孙华斌	孙振宝
张 娜	张 鑫	张新国	李 瑜	李金生
杨 杰	杨筱筠	苏静静	陈 琪	周光智
罗耀钦	段明华	赵书友	赵艳青	党 勃
唐木涛	唐功臣	展长德	贾恩礼	戚金荣
盖旭红	黄炳亮	穆少杨		

本册审校：赵廷宝

封面摄影：陶 伟 张宝宗

序

进入新世纪以来，党中央把提高全民族健康素质作为全面建设小康社会的奋斗目标之一。促进全民健康，提高广大人民群众文明素养和健康水平，对于构建社会主义和谐社会，实现经济社会全面、协调、可持续发展具有重大的战略意义。军队是社会的重要组成部分，是一个特殊的群体，肩负着保卫祖国、建设祖国的双重任务，维护和促进官兵健康，既是增强部队凝聚力和战斗力的重要内容，也是党中央、中央军委赋予我们的一项光荣而又艰巨的任务。

近几年来，军区部队卫生防病工作在军区党委、首长的正确领导下，在各级卫生部门的具体参与指导下，结合部队实际，立足现有条件，通过上好卫生课，利用广播、电视、板报、橱窗、多媒体教学等多种形式，广泛开展健康宣传，普及卫生防病知识，对促进官兵文明卫生行为养成，保证部队完成各项战备训练任务，发挥了积极的作用。当前，随着社会的进步和军队建设事业的发展，以及军事斗争准备步伐的加快，给部队卫生防病工作提出了新的更高的要求。编写这套《基层部队卫生防病常识丛书》，既适应了形势的需要，又满足了广大官兵对健康知识的渴求，是军区部队新形势下开展卫生防病知识宣传教育的一项基础性工程。

这套《基层部队卫生防病常识丛书》，以基层部队官兵为主要服务对象，从基层部队训练、工作、学习和生活需要出

发，系统地阐述了促进广大官兵身心健康的各种措施与方法，内容丰富，通俗易懂，贴近部队，科学适用。全套丛书包括：《训练与健康》、《疾病与健康》、《卫生与健康》、《心理与健康》。愿该丛书的出版能为增强广大官兵的健康意识，维护和提高部队战斗力贡献一份力量，成为官兵的良师益友。

济南军区副司令员

叶吾群

二〇〇七年八月一日

目 录

一、训练卫生管理常识

训练卫生特点·····	1
基本原则·····	2
卫生要求·····	3

二、训练性损伤及疾病的防护常识

训练外伤的救治原则·····	5
训练外伤的简易急救技术·····	5
关节扭伤的急救措施·····	7
训练损伤的预防·····	8
投掷、跨跳、奔跑训练损伤的预防·····	9
怎样预防脚泡·····	10
怎样预防烂脚·····	11
怎样预防摩裆·····	11
怎样预防作训疲劳·····	12
采取正确的睡眠姿势·····	12
抗疲劳必备食品小贴示·····	13
训练中出现腹痛怎样处理·····	14
为什么不提倡饭后马上训练·····	14
训练结束后为什么不要大量饮水·····	14
剧烈运动后为什么不能马上吃饭·····	15
剧烈运动后为什么不能马上洗冷水澡·····	15
训练不慎摔倒时为什么避免用手掌着地·····	16
踝关节为什么容易损伤·····	16

新兵在训练初期为什么常出现肌肉酸痛·····	16
军事训练最易损伤且较为致害的部位·····	17
介绍四项简易治疗技术·····	17
外伤后打破伤风针须规范·····	19
受伤后应如何进行免疫注射·····	20
外出训练或旅行应先接种疫苗·····	21
毒蛇咬伤的救治方法和预防措施·····	23
红眼病的预防·····	24
沙土迷眼睛的处理·····	24
跳水时如何防止颈椎损伤·····	24
损伤颈椎的高危行为·····	25
运动防治骨质疏松·····	26
外伤没骨折就没事吗·····	27
游泳结束后应注意的事项·····	28
水域训练场地怎样选择·····	29
怎样对溺水者实施救治·····	29
游泳发生抽筋时怎么办·····	30
游泳训练的卫生保障·····	31
野战条件下野营地如何选择·····	33
野外训练预防禽流感的措施·····	34
紫外线对人体皮肤的损害有多大·····	34
怎样防止紫外线辐射的侵袭·····	35
冬季防手足皸裂教您几招儿·····	35
冬季搓耳防冻伤·····	36
冬季健身注意啥·····	36
冬季如何养护皮肤·····	38
长途驾车需要营养加油站·····	39
谨防高速行车综合征·····	40

用什么姿势更省力·····	41
膝盖酸痛未必是风湿·····	42
腿打软 查查膝关节·····	43
有氧运动尺度如何把握·····	44
过度训练·····	45
过度紧张·····	48
运动性贫血·····	49
训练性腹痛·····	50
训练性晕厥·····	51
训练性低血糖·····	53
三、体能训练卫生常识	
部队体能训练与对策·····	55
部队体能训练的重要性·····	55
我军体能训练及士兵体质状况·····	56
提高部队体能水平的对策·····	57
力量训练·····	58
力量的意义·····	58
力量训练的基本要求·····	59
怎样增强力量·····	60
力量训练时的注意事项·····	61
耐力训练·····	62
耐力的重要性·····	62
耐力的分类·····	63
如何提高耐力·····	64
各种训练形式·····	64
影响耐力的因素·····	65
灵敏训练·····	66
灵敏的重要意义·····	66
灵敏训练的方法·····	66
灵敏训练的基本要求·····	66

速度训练·····	67
速度素质的组成·····	67
提高速度的训练·····	67
速度障碍的形成、预防和克服办法·····	68
柔韧训练·····	69
柔韧性的分类·····	69
柔韧素质训练的基本要求·····	69
神经肌肉的技能·····	70
技能的意义·····	71
怎样提高技能·····	71
神经系统的控制·····	71
技能指导·····	72
从基本技术到精细技术·····	72
有氧训练法·····	73
什么叫有氧训练·····	73
有氧训练法的作用·····	73
有氧训练法的注意事项·····	73
有氧训练的种类·····	74

四、野营训练卫生常识

卫生特点·····	79
行军卫生·····	79
徒步行军卫生·····	79
摩托化行军卫生·····	83
铁路输送卫生·····	83
航空输送卫生·····	84
水路输送卫生·····	84
宿营卫生·····	85
舍营卫生·····	85
露营卫生·····	85
夜训卫生·····	86
夜环境对人体的影响·····	86

夜训卫生要求·····	86
野营训练卫生·····	87
野营前的卫生·····	87
训练中的卫生·····	88
野营后的卫生·····	90
五、特殊地理环境的训练卫生常识	
热带地区训练卫生·····	92
气候特点·····	92
对人体的影响·····	92
训练卫生要求·····	93
寒带地区训练卫生·····	94
气候特点·····	94
对人体的影响·····	95
训练卫生要求·····	96
高原地区训练卫生·····	97
气候特点·····	97
对人体的影响·····	97
训练卫生要求·····	98
戈壁、沙漠地区训练卫生·····	100
气候特点·····	100
供水问题·····	100
训练卫生要求·····	101
急性脱水的防治·····	101
海上训练卫生·····	102
海区特点·····	102
气候异常变化对健康的影响·····	103
海上训练卫生要求·····	103
六、心理训练卫生常识	
训练内容·····	106
训练方法·····	108
七、训练饮食营养卫生常识	

战士训练饮食营养的要求.....	114
合理营养的基本要求:.....	114
战士训练时的热能消耗.....	115
四季训练期的饮食营养调配.....	116
春季训练的饮食调配.....	116
夏秋季训练的饮食安排.....	116
冬季训练的饮食调配.....	117



一、训练卫生管理常识

训练卫生特点

我们知道,人体由多个系统组成,它们在神经、体液的调节下,完成各种生理功能,以能保证人的正常生活与从事各种运动。军事训练可使人体的形态与功能发生有益的变化。

1、神经系统的变化。人在运动时,机体各器官、系统都要参与活动,为了完成各种复杂动作,首先要靠中枢神经系统的调节作用,特别是大脑皮质的主导作用。军事训练中各种动作技能的建立和完善,是通过神经系统的条件反射形成、巩固与定型的,并使各种动作达到标准、协调、运用自如的程度。因此,神经系统在训练和运动中不断地发生适应性的变化。

2、心血管系统的变化。军事训练对心血管有良好的影响。经常锻炼的人,心脏比一般人要大些,心肌发达,收缩有力,舒张完善,每搏输出量加大。训练后的心血管功能更适应于各种环境变化的需要,机体血压出现良好的反应。

3、呼吸系统的变化。军事训练能使呼吸器官的形态和功能发生变化,这些变化是保证氧气供应的重要条件。经常从事锻炼,可以使呼吸肌发达有力,胸廓活动幅度加大,肺活量增加,通气与换气功能改善。

4、运动系统的变化。军事训练可使人体肌肉收缩更加有力,提高了肌肉的收缩速度,肌肉能更加持久运动,增加了耐力。还可以增加关节的稳定性、缓冲性和运动的灵活性,使关节的活动范围扩大而不易受伤。



5、血液分配的变化。机体活动时，根据各系统活动做功的需要而重新分配血液流量，使血氧效益提高。如运动时呼吸肌、骨骼肌、皮肤血管、心脏冠状动脉等运动器官血流增加，从而增加血氧供应，以满足运动时机体的需要。而肝、脾、肾、小肠等腹腔脏器血量减少，其功能相对受到抑制，在静止状态下供血相反。因此，饭前饭后30~60分钟内不宜做剧烈活动。

6、出汗和体重的变化。一般训练出汗，体重不减少，大强度训练出汗增多，体重可下降4~5千克，但经过适当的休息和饮食或饮水后即可恢复。如果体重持续下降则说明负荷过重，应查明原因，改进训练方法。

基本原则

1、全面训练，突出重点。全面训练是指军事训练过程中，训练者在掌握和提高专项技能的同时，身体素质也得到了全面发展和增强。一般而言，在身体素质训练的基础上，有利于专项运动动作、技能的形成与提高。训练有素者，当从事定量负荷运动时，其能量消耗比较节约，从事剧烈运动时，其氧吸收量可达到高水平，在恢复期则能较快地恢复到运动前水平。只有在全面训练的基础上才能突出重点，搞好某项专项技能训练，并促进其训练效果的提高。

2、循序渐进，坚持经常。循序渐进的训练原则有两层含义：一是训练技能要由简单到复杂，由易到难，逐渐地学习和掌握某些运动技能；二是运动量的安排应由小到大，由轻到重，逐渐增加。同时，运动训练还必须坚持经常，才能达到较高的训练水平。每次训练前，应当按照先做准备活动，尔后训练，最后做整理活动的程序进行。

3、动静结合，劳逸适度。各种军事训练活动中，肌肉活动一段时间后，身体必然会产生疲劳，而已经疲劳了的身体，经过适当的休息，



疲劳可以消除，其工作能力又会恢复，甚至可以有超量恢复。如果已经疲劳了的身体得不到及时而又充分的休息，则会由于疲劳的积累导致过度疲劳。过度疲劳属于一种病理现象，应予以防止。训练内容的安排应当根据个人健康状况、原有训练基础、年龄、性别等实际情况，提出不同的要求，避免强求一律，要合理安排训练和休息，注意动静结合，劳逸适度。

4、严格训练，遵循科学。严格训练出成效，这是以科学练兵为前提的。既要按规定要求全体人员参训，严格训练标准，又要从每个参训者的实际情况出发，认真组织体格检查，随时掌握参训者的体质状况。根据不同情况具体对待，有计划地进行力量、速度、耐力、柔韧性和灵活性等身体素质的系统训练，尤其对新兵训练和病后的参训者更应注意区别对待，只有这样才能收到实效。同时，应遵循训练的规律，灵活施教。

5、加强管理，搞好膳食。要加强行政管理，切实执行条令条例中有关安全卫生的规定，落实《部队卫生管理制度》，严防训练损伤事故的发生。保证充足的睡眠，改善伙食，合理调配营养，根据训练课目和体力消耗的情况，调整食谱，保证营养，严防消化道疾病和食物中毒。

卫生要求

1、领导重视，强化安全卫生意识。各级首长应当高度重视军事训练中的安全卫生保健工作，切实加强训练卫生管理，严密组织，严格要求。各级司令部机关和军事训练的部队，都应采取不同的形式，普及训练伤、病的防护知识，适时进行健康保护和安全教育，强化官兵的安全卫生意识。

2、遵循原则，科学组织严格施训。各级军事训练部门，应当遵循



训练卫生原则，按照先简后繁、先易后难、先弱后强、先小后大的渐进方式，科学安排训练进度和强度。不同科目应按静态运动与动态运动相结合，体力运动和技巧运动相结合，上肢运动和下肢运动相结合的方法科学组织，穿插进行。

3、严格检查，定期组织卫生评估。各级卫生部门应制定部队军事训练卫生保障计划，配齐医疗救护器材，搞好官兵健康检查。卫生人员应当深入训练现场，实施有效的卫生监督，指导训练伤、病的防护，密切观察参训人员的健康状况和损伤征兆，及时消除隐患。要定期对参训人员进行卫生评估，以保证参训者的安全，增强参训者的健康。

4、加强防护，搞好训练伤病预防。军事训练前，分队领导应对训练场地和器材设施进行安全卫生防护检查和监督，落实防护措施，发现问题必须及时妥善处理 and 及时维修。训练中，要严格按照动作要领和操作规程进行，险难课目应安排专人保护，突出重点保障。