

军事训练伤 防治手册

JUNSHI XUNLIANSHANG
FANGZHI SHOUCHE

主编 黄昌林



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

军事训练伤防治手册

JUNSHI XUNLIANSHANG FANGZHI SHOUCHE

主 编 黄昌林

副 主 编 张 莉

编写人员 (以姓氏笔画为序)

左新成 任洪峰 张伟旭

张智慧 张德辉 陈国立

尚旭亚 赵 琳 郭振海

黄 涛 常 祺

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

军事训练伤防治手册/黄昌林主编. —北京:
人民军医出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5091-1634-0

I. 军… II. 黄… III. 军事训练—损伤—防治—手册 IV. R826.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第
025012 号

策划编辑:黄春霞 文字编辑:邓方明 谢秀英 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927290

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/36

印张:7.25 字数:110千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~2000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

序

军事训练是和平时期部队的中心任务,是提高部队战斗力的根本途径。随着部队现代化、正规化建设的不断加强,对进一步做好军事训练卫勤保障工作,提出了更高的要求。认真抓好以防治训练伤为重点的军事训练卫勤保障工作,对于保证军事训练质量和效果,保护广大官兵的爱军习武热情,维护参训官兵的健康,提高部队训练水平,巩固部队战斗力,都具有重要意义。

本手册是全军军事训练医学研究所的专家通过深入部队实地调研,在原来《军事训练伤防治知识 100 问》,《军事训练医学心理学知识 66 问》,《军事训练相关内科疾病防治知识 96 问》的基础上编写而成的,手册共分为军事训练伤的基本概念、骨关节损伤的防治、软组织损伤的防治、器官损伤的防治、军事训练中的心理健康保护以及军事训练与体能储备的相关问题等六个部分,采用问答的形式编写,所涉及的问题大都是基层官兵在训练中经常遇到且比较关心的问题,内容通俗易懂,文字深入浅出,适宜部队参训官兵阅读和基层医务人员参考。我相信,本书的出版,将对普及

军事训练伤的防治知识,最大限度地降低训练伤的发生率,提高伤后复训率和降低致残率发挥积极的作用。在这里,我谨向为编写该手册付出辛勤劳动的作者表示谢意。

总后勤部卫生部部长 李建华

2007年7月

前 言

随着现代条件下我军正规化建设的迅速发展,为适应未来战争的需要,特别是现代高技术条件下战争“三性四化”的特点,即非线性、非接触性、强威慑性;多维一体整体化、武器高度智能化、进程迅猛闪电化、特种部队扩展化;当今的高科技尖端武器,具有常规武器无法比拟的威力,但决定战争胜负的战场主角还是人,是优秀的、训练有素的军人。然而要夺取战争的胜利,要求军人具有健康的体能和良好的心理素质,有足够的体能储备。这一切只有通过平时严格的军事训练才能获得。同时,这一切也更需要医学的支持。为此,全军军事训练医学研究所组织编写了这本《军事训练伤防治手册》以下简称《手册》。我们深信,这对于参训官兵的健康保护和促进军事训练医学的发展均有重要的现实意义。

本书主要根据中国人民解放军总参谋部和总后勤部联合颁发的《军事训练健康保护规定》及总后勤部卫生部发布的军用标准《军事训练伤诊断标准及防治原则》的相关规定和军事训练伤防治工作的专业技术规范进行编著,并参照《军事训练

伤防治知识 100 问》、《军事训练医学心理学知识 66 问》、《军事训练相关内科疾病防治知识 96 问》等文献的部分内容,采用问答形式,用通俗易懂的语言编写,并从科学知识普及教育的层面,加大了军事训练医学基础理论方面的阐述,拓宽了有关体能素质训练及体能储备方面的知识教育;书中每个问题均来自基层官兵和医务人员,是他们在训练和防治工作中经常遇到和比较关心的问题。本《手册》既便于参训官兵阅读学习,又可作为基层医务人员进行军事训练伤防治知识宣教的参考书,还可供预备役部队,军队及地方院校学员和学生军训时参考。

本书共分为 6 个部分,主要包括军事训练伤的基本概念、骨关节损伤的防治、软组织损伤的防治、器官损伤的防治、军事训练中的心理健康保护以及军事训练与体能储备的相关问题等,总共 222 道问答。20 余年来我军军事训练伤的防治研究经历了一个从“为伤病而研究”起步,到“为士兵、为未来而研究”的全过程,实践使我们充分认识到,只有创建我军军事训练医学理论体系,才能真正做到运用现代医学的基本理论和技能对军事训练进行有效监督和指导,提高我军的整体防治和体能建设水平。为保证本《手册》全面地反映军事训练医学理论与实践的完整性、新颖性和实用性。还专门把目前研究最热门的体能储备问题作

为一个章节来编写,让广大官兵和医务人员从现代医学、训练医学的角度来了解体能素质、机体抗损伤能力与训练获得的关系。

本书力求做到实用性、通俗性和科学性相结合,主要供军队人员、民兵及其他参与军事训练者学习应用,亦可供相关医务人员参考。

在本书的编写过程中,总后勤部卫生部李建华部长给予了宝贵的支持和指导,并亲自撰写了序言;总后卫生部卫生防疫局及人民军医出版社各级领导百忙中经常给以热情指导,在此一并表示衷心的感谢!

由于现代条件下军事训练医学发展迅速,编写内容难免存在着不足与缺陷,希望广大参训官兵、部队医务工作者及读者多加指正,以便再版时改进和完善。

黄昌林

目 录

- 第 1 章 军事训练伤的基本概念 (1)
1. 什么是军事训练医学？什么叫军事训练伤？ (1)
 2. 为什么说军训伤不仅是一个医学问题，同时还是一个军事问题？ (1)
 3. 我军《军事训练健康保护规定》是何时以什么形式发布的？为什么说落实“规定”是预防训练伤的关键？ (2)
 4. 各级后勤(联勤)卫生部门在军事训练健康保护中应担负什么样的责任？ (3)
 5. 为什么说军事指挥员与军训伤的发生有密切关系？ (3)
 6. 在达标测验或考核前的训练中应注意什么？ (4)
 7. 现代化军队随着装备的不断更新，是否意味着训练伤问题不十分重要了？ (5)
 8. 当训练中发生急性或意外损伤时，初步救治的原则有哪些？ (5)

9. 什么叫“循环训练法”? (6)
10. 为什么要强调训练前必须做好准备
活动,特别是器械训练前? (7)
11. 为什么在训练结束后应进行放松活动?
..... (7)
12. 为了避免因疲劳所造成的训练伤的
发生,每日睡眠应保持多长时间? ... (8)
13. “规定”对队列训练场地有哪些要求?
..... (9)
14. 障碍训练应该做好哪些工作? 需要
保护员吗? (9)
15. 游泳训练如何做好健康保护工作?
..... (9)
16. 器械训练必须做好哪些防护工作?
..... (10)
17. 野外训练如何做好卫生防疫工作?
..... (10)
18. 徒步行军及长距离越野训练的防护
重点是什么? (11)
19. 部队乘车、船长途输送过程中应注意
哪些健康保护问题? (11)
20. 如何做好寒区环境军事训练的健康
保护? (12)
21. 如何做好热区环境军事训练的健康保
护? (12)

目 录

22. 如何做好高原环境军事训练的健康保护? (12)
23. 如何做好山岳、丛林地区军事训练的健康保护? (13)
24. 装甲兵、坦克兵训练应主要做好哪些防护? (13)
25. 炮兵训练应主要做好哪些防护? ... (14)
26. 雷达兵、电子对抗部队训练应主要做好哪些防护? (14)
27. 通信兵训练应主要做好哪些防护? (14)
28. 侦察兵训练应重点做好哪些方面的健康防护? (15)
29. 汽车兵训练应重点做好哪些方面的健康防护? (15)
30. 爆破作业训练应严格执行哪些规定? (16)
31. 防化兵训练应重点做好哪些方面的健康防护? (16)
32. 舰艇部队训练应重点做好哪些方面的健康防护? (16)
33. 空降兵训练应重点做好哪些方面的健康防护? (17)
34. 合理营养在军事训练健康保护中有何重要意义? (18)

35. 军事训练人员在特殊环境训练时应如何进行营养与饮食的调整? (19)
36. 我军的《军事训练伤诊断标准及防治原则》是何时以什么形式发布的?
它对军事训练伤的防治有何指导作用? (22)
37. 我军军事训练伤防治工作的基本特点表现在哪些方面? (22)
38. 全军军事训练医学研究所设在什么地方,如何进行通讯联系? (23)
- 第 2 章 骨关节损伤的防治** (25)
39. 什么叫投弹骨折? (25)
40. 首次投弹的骨折有哪些类型? (26)
41. 投弹主要靠上肢的力量吗? (26)
42. 为什么说因投弹导致局部肌肉肿痛者极易发生骨折? (27)
43. 饭后进行投弹训练能提高成绩吗?
..... (28)
44. 为什么在双杠上练习屈体前滚动动作时,易发生肩关节脱位? (29)
45. 匍匐前进训练时易发生什么损伤?
..... (30)
46. 低姿匍匐前进训练还应警惕什么损伤的发生? (30)
47. 肩关节复位后一旦疼痛减轻即可开始

目 录

- 训练吗? (31)
48. 跳木马训练时没有摔伤,为什么也会发生肘部骨折,如何预防? (32)
49. “网球肘”是怎么回事? (33)
50. 什么是训练性肘关节骨关节病? 如何预防? (34)
51. 肘关节受伤后,为什么往往功能不能完全恢复? (35)
52. 汽车兵训练时“摇把回把”会导致什么损伤? (36)
53. 训练中不慎摔倒时,用手掌撑地,易造成什么损伤? (37)
54. 鼻烟窝在腕部的什么地方? 该处肿痛往往是什么损伤? (37)
55. 腕部摔伤后为什么医生往往嘱咐2周后再摄X线片检查? (38)
56. 为什么手舟骨骨折不易愈合? (39)
57. 陈旧性手舟骨骨折还有办法治吗?
..... (39)
58. 腕部摔伤后摄片没有骨折,为什么肿胀消退后长时间活动还会痛? (40)
59. 格斗训练中应注意哪些关节的损伤?
..... (41)
60. 第1掌骨骨折多发生于什么训练,如何预防? (42)

61. 为什么训练伤多发生于下肢? (43)
62. 新兵入伍训练阶段最易发生的损伤有哪些? (43)
63. 什么叫应力(疲劳)骨折? (44)
64. 常见的应力(疲劳)骨折有哪些? ... (46)
65. 为什么说反复单一训练中出现局部肌肉肿痛是骨折的危险信号? (47)
66. 在训练中髌部也会发生应力性骨折吗? (47)
67. 为什么跑步训练或较长时间队列训练后总感到膝关节痛? (49)
68. 训练中出现小腿内侧痛是怎么回事? (50)
69. 外军报道训练中的“跑步膝”是怎么回事? (51)
70. 训练中膝关节痛可能是哪些部位的损伤? (51)
71. 在正步训练时,为什么身体要随着脚的用力踏地迅速前移? (52)
72. 训练中如何保护膝关节? (52)
73. 夜间奔袭或战术训练时,“失足”可能会发生什么损伤? (53)
74. 什么是膝关节半月板? 它有哪些作用? (54)
75. 哪些训练科目最易导致半月板的损伤?

目 录

- (54)
76. 半月板损伤后出现大腿肌肉萎缩是怎么回事? (55)
77. 关节内长出“小骨头”是怎么回事? (55)
78. 什么叫关节弹响症? (56)
79. 膝关节出现什么伤病时可发生弹响和交锁症状? (57)
80. 半月板损伤会不会导致残疾? (57)
81. 如何避免半月板损伤? (58)
82. 新兵训练中常发生膝下方肿痛凸出是怎么回事? (58)
83. 单腿深蹲起立是不是做得越多越好? (59)
84. 在翻越障碍训练中从高处落下时,应重点防范什么损伤? (60)
85. 腰椎间盘突出症可怕吗? 如何防治? (61)
86. 什么是腰椎滑脱? 腰椎滑脱都需要手术吗? (64)
87. 为什么说加强柔韧性训练是预防关节损伤的关键? (65)
88. 哪些兵种的训练易造成手、足部的损伤? 如何进行防治? (65)
- 第3章 软组织损伤的防治** (67)

89. 急性肌肉损伤为什么要首先进行冷敷?
..... (67)
90. 急性韧带损伤常发生在哪些部位?
..... (67)
91. 急性肌肉损伤有何特点? (68)
92. 新兵入伍训练初期为什么常出现肌肉
疼痛? (69)
93. 训练中肩部摔伤易造成什么损伤?
如何防治? (70)
94. 衣袖损伤如何诊断? 会发生断裂吗?
如何防治? (71)
95. 投弹训练后出现肩关节后侧痛是怎么
回事? (74)
96. 俯卧撑训练为什么会引起肩关节抬不
起来或上肢麻木无力? (75)
97. 什么叫腕管综合征? (76)
98. 射击训练为什么会发生尺神经损伤?
..... (77)
99. 训练中手指戳伤后不能完全伸直是怎
么回事? (78)
100. 臀部疼痛并伴下肢痛,检查又排除椎
间盘突出,是怎么回事? (80)
101. 如何防治膝关节急慢性创伤性滑膜炎?
..... (81)
102. 髌腱损伤多发生于什么训练? 如何

目 录

- 防治? (84)
103. 热敷和理疗在伤后什么时间应用效果最佳? (85)
104. 骨盆也能发生末端病吗? (86)
105. 什么叫“弹响髌”? 如何防治? (87)
106. 为什么训练所致的足踝部损伤远较其他损伤的发生率高? (89)
107. 足踝部的损伤为什么容易被忽视? (90)
108. 在训练时发生“抽筋”是怎么回事? (90)
109. 习惯性“崴脚”是怎么回事? (91)
110. 训练中足踝部损伤没有发生骨折,为什么医生还要给予石膏固定? (91)
111. 在长距离越野训练中,有些战士出现足跟部肿痛是怎么回事? (92)
112. 训练中出现跟腱肿痛是怎么回事? (93)
113. 训练中如何防治跟腱断裂? (95)
114. 什么是跟腱末端病? 如何预防? (97)
115. 训练中发生的下腰痛及腰腿痛的主要特点是什么? (98)
116. 炮兵在炮架展开操作时如何预防腰部损伤? (99)