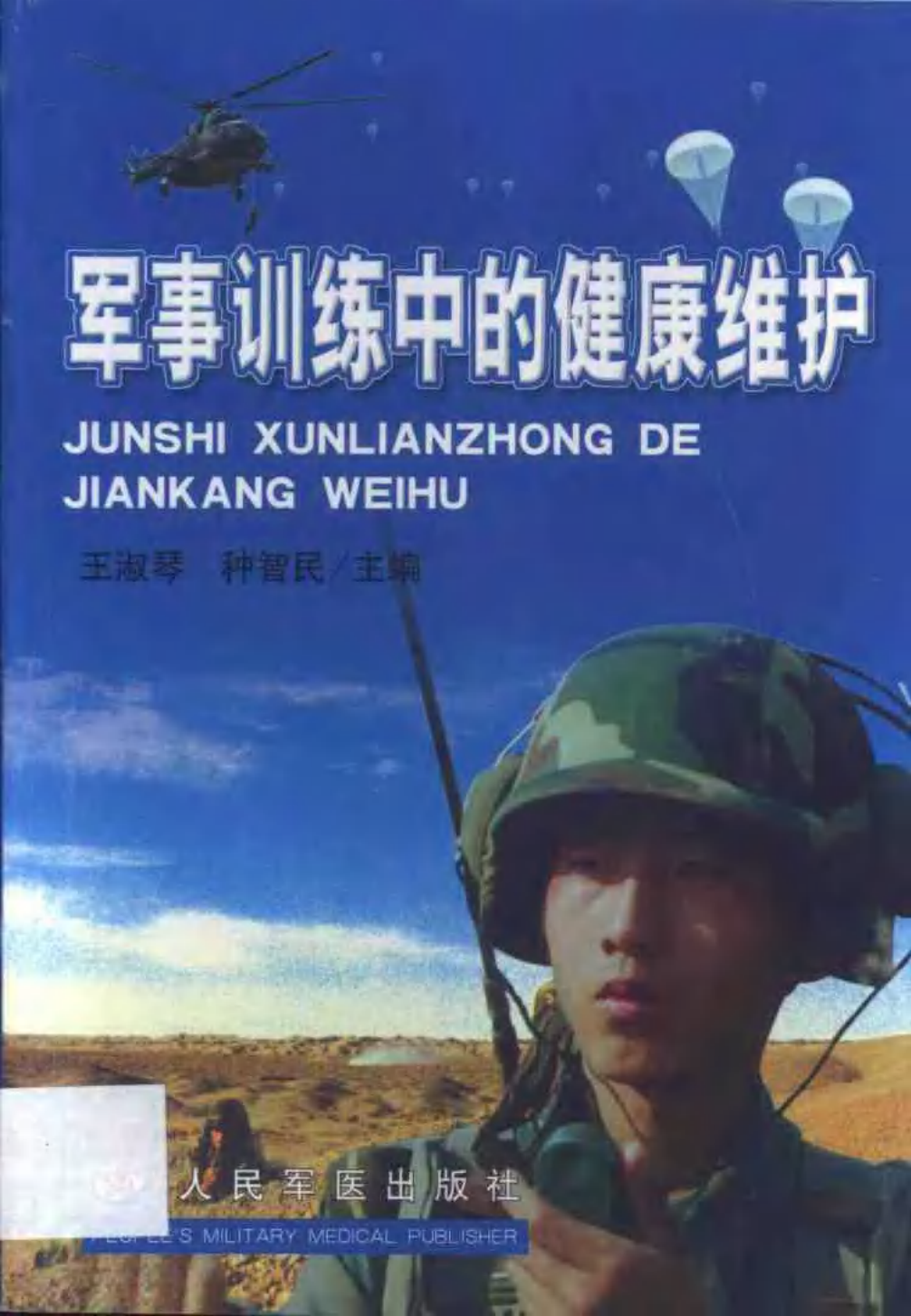




# 军事训练中的健康维护

JUNSHI XUNLIANZHONG DE  
JIANKANG WEIHU

王淑琴 种智民/主编

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

# 军事训练中的健康维护

JUNSHI XUNLIANZHONG DE JIANKANG WEIHU

王淑琴 种智民 主 编



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

军事训练中的健康维护/王淑琴,种智民主编. —北京:  
人民军医出版社,2002.6

ISBN 7-80157-562-8

I. 军… II. ①王… ②种… III. 军事训练:部队训练-保健-中国 IV. E251

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040765 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

\*

开本:787×1092mm 1/32·印张:6.125·字数:96 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~10100 定价:11.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

## 编辑委员会名单

主 任 汪军武

副主任 种智民 张兆锋

编 委 (以姓氏笔画为序)

王仙园 王淑琴 田晓丽 祁 海

郑 谊 范建梅 姚志强 穆希胜

主 编 王淑琴 种智民

副主编 范建梅 郑 谊 穆希胜 田晓丽

主 审 王仙园

编 者 (以姓氏笔画为序)

王淑琴 尹良钧 李战武 郑 谊

范建梅 种智民 费正奇 赵桂兰

高小强 晏芳婷 穆希胜

摄 影 王 升 高小强 温 勇

## 序

为扎实做好军事斗争准备,加速推进军队现代化建设,全军各部队认真贯彻新时期战略方针,紧紧围绕“打得赢”的总目标,大力开展科技练兵活动和近似实战的军事演习,军事训练的内容、方法和强度都发生了很大变化,对广大官兵的身体和心理素质提出了更高的要求。在军事训练中,运用先进科学的方法维护官兵健康,已成为确保军事训练安全、实效的重要保证。这就要求我们必须根据新时期军事训练的新特点,广泛普及健康维护知识,使广大官兵树立正确的健康观念,掌握维护身心健康的相关知识和方法,提高健康水平和训练效果。

解放军第五医院的医护专家,多次深入部队,直接参加军事训练卫勤保障,根据官兵训练中遇到的健康问题,参考国内外军事卫生和健康教育学科发展的新理论、新知识,结合自身的临床实践经验,编写了这本适应基层官兵的军事训练健康维护指导手册。手册概述了当代健康理论、军事训练及特殊环境中训练的特点和健康维护,对军事训练相关疾病防治常识和战士健全心理的养成等也进行了新的探索。本书科学

性、系统性、实用性都很强,内容丰富,结构严谨,特色鲜明,通俗易懂,是部队官兵进行军事训练的一个好帮手,也是医务人员了解军事训练健康维护知识和进行健康教育的一本好教材。

本手册的出版,必将对提高官兵自我保健能力,预防和减少训练伤,促进身心健康,增强在各种应激条件下的心理承受能力,提高军事训练质量和水平起到积极的促进作用。希望广大卫生人员高度重视、认真做好军事训练中的健康维护工作,为增进官兵健康、提高部队战斗力,做出应有的贡献。

中国人民解放军总后勤部卫生部部长

白书忠

2002年6月

## 前 言

未来战争军事环境的瞬息万变和高科技武器装备的运用,使战争的模式发生了根本性的转变,其所具有的高机动、全纵深等特点对军人的身体健康及心理承受能力提出了严峻的挑战。为适应未来战争的需要,各部队不同程度地强化了军事训练内容、加大了军事训练强度,但由于缺乏与之相应的健康和心理教育,军事训练伤和心理素质的差异已成为影响广大官兵心身健康和训练任务完成的重要因素。为适应部队需要,使部队指战员在军事训练中能保持健康的体魄和良好的心理素质,保证部队“拉得动、跟得上、打得赢”,最大限度地减少军事训练伤的发生,笔者组织人员编写了这本有关军事训练伤防护及心理健康教育手册,以促使指战员在军事训练中掌握常见训练伤的预防和急救,学会自救互救方法并正确进行自我防护,运用心理学知识进行自我调节,以达到提高部队战斗力的目的。由于编写者知识有限,加之写作时间仓促,错误疏忽在所难免,敬请指战员批评指正。

编 者

2002 年 5 月

# 目 录

## 第一部分 健康概论

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、健康 .....           | (1) |
| (一)健康的定义 .....       | (1) |
| (二)健康观的发展 .....      | (1) |
| (三)健康的八大标准 .....     | (2) |
| 二、健康教育 .....         | (3) |
| (一)健康教育 .....        | (3) |
| (二)健康教育的目的 .....     | (4) |
| (三)健康教育的任务 .....     | (4) |
| (四)军队健康教育 .....      | (4) |
| (五)军队健康教育的指导思想 ..... | (5) |
| (六)军队健康教育的基本任务 ..... | (5) |
| (七)军队健康教育的内容 .....   | (5) |
| (八)军队开展健康教育的意义 ..... | (6) |
| 三、影响健康的因素及行为 .....   | (7) |
| (一)影响健康的因素 .....     | (7) |

- (二) 危害健康的行为 ..... (8)
- (三) 影响军人健康的主要因素 ..... (9)
- (四) 现代战争对军人健康的影响 ..... (9)

## 第二部分 军事训练中的健康维护

- 一、行军训练的特点与健康维护 ..... (11)
  - (一) 行军对人体产生的影响 ..... (12)
  - (二) 夏季行军特点 ..... (13)
  - (三) 夏季行军注意事项 ..... (14)
  - (四) 冬季行军特点 ..... (15)
  - (五) 冬季行军注意事项 ..... (16)
  - (六) 夜间行军特点 ..... (17)
  - (七) 夜间行军注意事项 ..... (17)
  - (八) 山地行军特点 ..... (17)
  - (九) 山地行军注意事项 ..... (17)
  - (十) 高原行军特点 ..... (18)
  - (十一) 高原行军注意事项 ..... (19)
  - (十二) 沙漠行军注意事项 ..... (21)
- 二、军事训练的特点与健康维护 ..... (22)
  - (一) 训练伤发生的相关因素 ..... (22)
  - (二) 训练伤的好发部位及影响因素 ..... (22)
  - (三) 新兵易发生训练伤的体质因素 ..... (23)
  - (四) 如何选择军事训练场地 ..... (23)



|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| (五)做好训练前热身运动和训练后放松运动的意义 ..... | (24)        |
| (六)队列训练容易发生的损伤 .....          | (25)        |
| (七)长跑、负重奔跑和负重行军容易发生的损伤 .....  | (26)        |
| (八)投弹和射击容易发生的损伤 .....         | (27)        |
| (九)障碍训练易发生的损伤及预防 .....        | (28)        |
| (十)器械训练伤的防护 .....             | (28)        |
| (十一)格斗训练伤的防护 .....            | (29)        |
| (十二)匍匐训练伤的防护 .....            | (31)        |
| (十三)切伤、抓伤和擦伤的处理 .....         | (31)        |
| (十四)跳伞训练注意事项 .....            | (32)        |
| <b>三、军事训练相关疾病救治常识 .....</b>   | <b>(34)</b> |
| (一)急性软组织损伤的好发部位及处理原则 .....    | (34)        |
| (二)何谓网球肘 怎样预防 .....           | (35)        |
| (三)何谓半月板损伤 如何预防 .....         | (36)        |
| (四)何谓运动性晕厥 怎样预防和急救 .....      | (37)        |
| (五)何谓运动性血尿 如何预防 .....         | (38)        |
| (六)运动性腹痛及其预防 .....            | (39)        |
| (七)腰腿痛及其预防 .....              | (40)        |
| (八)怎样消除腿部疲劳 .....             | (41)        |
| (九)足踝部损伤的防护 .....             | (41)        |
| (十)行军脚疮及预防 .....              | (42)        |
| (十一)训练期间的饮食 .....             | (43)        |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| (十二)人体骨骼数量、形态及特点 .....  | (44) |
| (十三)人体骨骼的作用 .....       | (44) |
| (十四)何谓骨折 .....          | (45) |
| (十五)引起骨折的原因 .....       | (45) |
| (十六)什么情况下应怀疑骨折 .....    | (46) |
| (十七)应力骨折发生的原因及预防 .....  | (46) |
| (十八)四肢骨折的现场急救 .....     | (47) |
| (十九)治疗骨折的原则 .....       | (49) |
| (二十)骨折愈合的标准 .....       | (49) |
| (二十一)何谓脑震荡 怎样紧急处理 ..... | (50) |
| (二十二)意外伤害的急救原则 .....    | (50) |
| (二十三)大面积烧伤时的现场救治 .....  | (52) |
| (二十四)人工呼吸的方法 .....      | (53) |
| (二十五)心肺复苏的方法 .....      | (55) |

### **第三部分 特殊环境下训练的健康维护**

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、高温环境下训练的健康维护 .....   | (58) |
| (一)空气物理因素对热平衡的影响 ..... | (58) |
| (二)热带地区气候特点 .....      | (59) |
| (三)热带环境对部队健康的影响 .....  | (60) |
| (四)耐热锻炼原则 .....        | (61) |
| (五)耐热锻炼方法 .....        | (61) |
| (六)耐热锻炼注意事项 .....      | (62) |

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| (七)何谓中暑 .....               | (62)        |
| (八)中暑发生原因 .....             | (62)        |
| (九)中暑前的表现 .....             | (63)        |
| (十)中暑时怎样急救与互救 .....         | (63)        |
| (十一)怎样预防中暑 .....            | (64)        |
| (十二)痱子(粟粒疹)发病原因及表现 .....    | (65)        |
| (十三)痱子的治疗及预防 .....          | (66)        |
| <b>二、高寒环境下训练的健康维护 .....</b> | <b>(67)</b> |
| (一)寒带地区气候特点 .....           | (67)        |
| (二)寒带环境对部队健康的影响 .....       | (68)        |
| (三)怎样判断寒冷气温 .....           | (69)        |
| (四)人体冷环境的适应 .....           | (69)        |
| (五)常用耐寒锻炼方法 .....           | (70)        |
| (六)利用服装防寒 .....             | (70)        |
| (七)连队防冻工作要点 .....           | (71)        |
| (八)个人防冻办法 .....             | (73)        |
| (九)冻伤发生的外在因素 .....          | (73)        |
| (十)冻伤发生的内在因素 .....          | (74)        |
| (十一)如何预防冻伤 .....            | (75)        |
| (十二)冻伤反应前期症状 .....          | (76)        |
| (十三)易发生冻伤的部位 .....          | (76)        |
| (十四)冻伤的早期处理 .....           | (76)        |
| (十五)冻伤的急救原则 .....           | (77)        |

四、沙漠戈壁环境下训练的健康维护 ..... (94)



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| (三)在沙漠和戈壁地区如何寻找水源 .....     | (97)         |
| (四)沙漠和戈壁的恶劣气候易引起的伤病及预防 ...  | (98)         |
| <b>五、坑道环境下训练的健康维护 .....</b> | <b>(100)</b> |
| (一)坑道内环境特点 .....            | (100)        |
| (二)进驻坑道人员在密闭坑道内可停留时间 .....  | (102)        |
| (三)坑道内潮湿的原因 .....           | (102)        |
| (四)坑道潮湿对人体的影响 .....         | (104)        |
| (五)坑道防潮除湿措施 .....           | (104)        |
| (六)坑道内常见病 .....             | (105)        |
| (七)坑道内常见病防治措施 .....         | (105)        |

#### **第四部分 训练休整期间的健康维护**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (一)仪表美 .....       | (106) |
| (二)洗澡的学问 .....     | (108) |
| (三)头发保护要点 .....    | (108) |
| (四)刷牙与牙刷 .....     | (109) |
| (五)不可随地吐痰 .....    | (110) |
| (六)不要拔胡须 .....     | (111) |
| (七)常挖鼻孔不是好习惯 ..... | (111) |
| (八)挖耳劣习当早除 .....   | (111) |
| (九)读书看报讲卫生 .....   | (112) |
| (十)春捂秋冻有道理 .....   | (113) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| (十一)秋冬防皮肤皴裂 .....  | (113) |
| (十二)常晒被褥利健康 .....  | (114) |
| (十三)对付失眠 .....     | (114) |
| (十四)暴饮暴食有害 .....   | (115) |
| (十五)饭后“八不要” .....  | (115) |
| (十六)喝水有学问 .....    | (117) |
| (十七)饮茶好处多 .....    | (117) |
| (十八)反复感冒换把牙刷 ..... | (117) |
| (十九)生活有规律 .....    | (118) |
| (二十)吸烟与健康 .....    | (120) |
| (二十一)饮酒与健康 .....   | (122) |

## 第五部分 健康心理的养成与维护

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、心理健康 .....         | (125) |
| (一)心理健康 .....        | (125) |
| (二)心理健康的标准 .....     | (125) |
| (三)心理健康的特征 .....     | (127) |
| 二、军人心理健康 .....       | (127) |
| (一)军人心理健康 .....      | (128) |
| (二)军人心理健康的标准 .....   | (128) |
| (三)军人心理健康的评定 .....   | (129) |
| (四)军人心理健康的意义 .....   | (130) |
| 三、军人心理健康的养成与维护 ..... | (130) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| (一)平时军人心理保健 .....     | (130)        |
| (二)把握良好心态 .....       | (134)        |
| (三)学会调节情绪 .....       | (134)        |
| (四)学会调侃 .....         | (136)        |
| (五)成为乐观的人 .....       | (137)        |
| (六)应付心理应激 .....       | (139)        |
| (七)容人之道 .....         | (140)        |
| (八)摆脱孤独 .....         | (142)        |
| (九)战胜自卑 .....         | (145)        |
| (十)消除忌妒 .....         | (147)        |
| (十一)健全人格 .....        | (149)        |
| (十二)自我减压 12 招 .....   | (152)        |
| (十三)找战友谈心 .....       | (154)        |
| (十四)刹住“心理惯性” .....    | (155)        |
| (十五)学会让步 .....        | (156)        |
| (十六)防止暴躁易怒的心理技巧 ..... | (157)        |
| (十七)克服感情用事 .....      | (158)        |
| (十八)生存的技巧 .....       | (160)        |
| (十九)与训练伤有关的心理因素 ..... | (162)        |
| (二十)心理咨询的五个不等式 .....  | (162)        |
| (二十一)手淫 .....         | (165)        |
| <b>四、军事应激 .....</b>   | <b>(167)</b> |
| (一)应激与应激源 .....       | (167)        |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| (二)心理应激 .....         | (168)        |
| (三)心理应激反应 .....       | (168)        |
| (四)军事应激 .....         | (169)        |
| (五)军事应激的特征表现 .....    | (169)        |
| (六)心理应激的自我调控 .....    | (170)        |
| <b>五、战时应激障碍 .....</b> | <b>(171)</b> |
| (一)战时应激障碍的产生原因 .....  | (172)        |
| (二)急性战斗反应 .....       | (172)        |
| (三)慢性战斗反应 .....       | (173)        |
| (四)精神创伤后应激障碍 .....    | (174)        |
| (五)战斗应激的预防 .....      | (174)        |