

军队卫生板报集锦



JUNDUWEISHEN
JUNGBANBAO

辽宁美术出版社
JUNDUWEI
SHENJINGBANGBAOJILIN

LAONINGMEISHU 主編 王海濤 设计



作品一览 Data of Projects

基 层 篇	Project 1 寒区作战防雪盲 王海森 孟大字 设计	Project 11 炮兵卫生专刊 徐利军 设计	Project 16 新兵训练卫生专版 赵志杰 虞建勇 设计	Project 21 强化健康教育全面落实 "95 除害灭病规划" 瞿光明 邓克强 设计	Project 26 病毒性肝炎的预防 韩坤平 设计
	Project 2 请饮洁净水 韩坤平 张燕霞 设计	Project 12 身心健康的一剂良药 孟大字 张键吟 设计	Project 17 积极开展爱国卫生运动 刘志意 刘红军 设计	Project 22 训练话卫生 夏丛银 赵 韧 设计	Project 27 严密组织 科学训练 杨建明 张 荣 设计
	Project 3 液体推进剂 的防护(6 幅) 郑金福 成 红 设计	Project 13 军事训练伤的防治 张体成 许 静 设计	Project 18 加强训练伤的防护 提高部队战斗力 李 晖 设计	Project 23 重视健康教育 提高健身意识 杨汝云 杨少玲 设计	Project 28 热带丛林地区训练卫生 谢赞平 设计
	Project 9 警钟长鸣 健康长在 王海森 孟大字 设计	Project 14 健康就是战斗力 田一华 设计	Project 19 卫生与健康 彭 波 刘宝贵 设计	Project 24 原子武器的防护知识 田一华 设计	Project 29 流行性出血热的预防 韩坤平 张燕霞 设计
	Project 10 抗洪归来应警惕 哪些疾病 韩坤平 设计	Project 15 健康教育 兴军身心健 杜文健 侯 军 设计	Project 20 心理卫生 黄引良 设计	Project 25 高原病预防知识 田一华 陈世新 设计	Project 30 注重饮水卫生 确保身体健康 田一华 陈世新 设计

作品一览

Data of Projects

Project 31 噪声与健康	Project 36 卫生·健康·战斗力	Project 41 军营自有真情在 热血沸腾献爱心 高炳忠 设计	Project 46 开展爱国卫生运动 庄银礼 康建春 设计	Project 53 合理营养 科学膳食 王海森 孟大字 设计
谢赞平 设计	李 岩 设计			
Project 32 生物战剂的防护	Project 37 心理咨询是促进 身心健康的基本途径 徐 影 王海森 设计	Project 42 消灭蚊蝇 预防传染病 杨胜元 闫海英 设计	Project 47 健康是生命的保证 章君华 杨 海 设计	Project 54 练就现代战场 救护技能 俄立谦 设计
田一华 设计			医 院 篇	
Project 33 夯实军人健康 体魄的基础 俄立谦 设计	Project 38 健康之路 李 晖 设计	Project 43 铸就健康体魄 巩固空中长城 王文侠 杨元平 设计	Project 48 普及卫生知识 增进官兵健康 赵洪顺 王 军 设计	Project 55 健康园 邹华才 设计
Project 34 掌握防冻知识 提高严寒作战能力 谢广伟 设计	Project 39 讲卫生防疾病 勤锻炼保健康 王国贡 设计	Project 44 遵循卫生法规 保障指战员身体健康 毛应华 设计	Project 49 康复保健 兵强马壮 闫海英 设计	Project 56 你了解结核病吗? 张燕霞 韩坤平 设计
Project 35 化学毒剂武器的 防护知识 田一华 设计	Project 40 冬训防冻伤 徐 影 孟大字 设计	Project 45 万里长城永不倒 冯跃华 林仁平 设计	Project 50 基层卫生板报 (3 幅) 朱佳怀 皮守信 设计	Project 57 普及卫生知识 增强官兵体质 郭晓明 左正荣 设计

作品一览 Data of Projects

Project 58 预防高血压 促进身心健康 邹忠强 司大字 设计	Project 63 卫生与健康 蔡秀兰 设计	Project 68 请君戒烟 肖孟春 设计	Project 73 绿化营区 美化环境 孟大字 王海森 设计	Project 78 知识与健康 依士萱 设计
Project 59 预防现代疾病 增强官兵健康 陈乃军 设计	Project 64 将士保健 刘跃林 宫汝津 设计	Project 69 健康之路 尹建设 吕永红 设计	Project 74 谨防冬季情感障碍 郭奇 王新春 设计	Project 79 警惕新的传染病流行 姚新华 王立平 设计
Project 60 科学保健 颐养天年 王希纲 苏道贤 设计	Project 65 一切以病人为中心 一切以医疗为中心 洪学平 设计	Project 70 健康园地 王菲菲 徐冰 设计	Project 75 贴近实际 狠抓卫生养成 姚斌 陈冬梅 设计	Project 80 珍惜健康 报效祖国 彭波 李敬前 设计
Project 61 康复教育系列之一 脑血管疾病 葛燕蓬 张立新 设计	Project 66 做好健康促进工作 确保官兵身体健康 樊北明 袁茂初 设计	Project 71 老年人需要空气 “维生素” 李萨 设计	Project 76 心理卫生 张庭武 黄杰 设计	Project 81 请君勿酗酒 田一华 陈世新 设计
Project 62 带您走入生命绿洲 刘燕玲 设计	Project 67 让健康永驻军营 徐景左 赵云波 设计	Project 72 警惕现代“环境”致病 昌亭亭 陈绥民 设计	Project 77 巩固成果 再创佳绩 北联勤 设计	Project 82 掌握防病知识 增进官兵健康 程东连 设计

Project 83 健康是完成科研工作的根本保证 王嘉宏 赵 莉 设计	Project 88 健康我和你 程东连 设计	Project 96 健康知识宣传 彭志齐 赵希涛 设计	Project 101 生命常青 拥抱时代 杨洪刚 设计	Project 106 健康伴我成才 何亚东 设计
Project 84 吸烟有害健康 王永彬 刘献朝 设计	Project 89 电脑职业病的预防 郭 奇 付晓军 设计	Project 97 良好的生活方式 健康最佳途径 张 军 宋国军 设计	Project 102 将士保健 曲 波 王庆伟 设计	Project 107 塑造壮美魂魄 魏 红 李瑞明 设计
Project 85 警惕常见传染病流行 赵 奇 陈 兵 设计	Project 90 让健康与您同行 陈绥民 姚新华 设计	Project 98 禁烟, 跨世纪的话题 汪军礼 设计	Project 103 增强卫生意识 兰 铭 申 斐 设计	Project 108 春季爱国卫生等 王海森 田一华 韩坤平 杨建明 邹志强 李 萨 孟大字 设计
Project 86 为了您的健康 刘跃林 雷 琳 设计	Project 91 为了机关干部的健康(4幅) 谢赞平 设计	Project 99 野营拉练卫生简报 宁 辛 何聪明 设计	Project 104 常见病多发病的防治 李 慧 李清宜 设计	
Project 87 饮食卫生 肖孟春 设计	Project 95 净心 刘 兵 卢志勇 设计	Project 100 保健康革命之本 何 需 王 民 设计	Project 105 创甲级模范 育世纪英才 龚意昌 设计	

卫生题图

寒区作战防寒膏

雪盲是在雪地作战或行军时发生的一种急性眼病。由于雪面反射日光中的紫外线,刺激人眼的角膜和结膜,引起损伤而产生的急性角膜炎。

治疗

滴眼液 按急性性结膜角膜膜炎处理。眼部滴0.5%狄卡因止痛，闭眼休息，以防角膜暴露受损；滴用1%肾上腺素以收缩血管；局部应用消炎药物，可戴有色眼镜或风镜，避免光线刺激。

预防

部队在降雪季节或通过雪地前，应做好健康教育，提高对雪盲的认识；加强行政管理，认真检查防护器材；落实各项规章制度，周密制定预防措施。确保广大官兵在作战和训练中避免和减少雪盲的发生。

症状

HAIRY HAZEL HORN

水，生命的源泉，是自然界一切生命的物质基础，人自诞生到寿终正寝每时每刻都离不开水，一生大约需要喝下四千吨水，人不进食能活两周以上，若多喝水，最多只能活一周。水是人体组织的主要成分，约占体重的65%。为了防止病从口入，一定要饮用洁净水。不论平时或战时都要保护好水源，饮用经消毒煮沸的水。珍惜饮用水，保证官兵身体健康。

科学饮水好处多

喝水有学问，掌握好了可以增强体质；若饮水不当则有可能导致疾病发生。

清晨起床后，饮温水300—500毫升，可及早地将体内代谢的产物排出，饭前饮水要比饭后饮水好。

剧烈运动后切忌暴饮，以免造成血液冲淡，使单位体积内的有形血成份相对降低，影响血液的正常功能，应在稍做休息后，少量多次饮水，使其缓慢、完全吸收。

临睡前喝水，血容量增加，夜尿次数多了，影响正常睡眠，尤不宜睡前多饮浓茶、咖啡之类的饮料。

水·生命的源泉

科学饮水好处多

清

净

饮

水

液体推进剂的防护(一)

导弹推进剂是指在导弹发动机中燃烧,释放出大量的热量和小分子燃烧产物,推动导弹前进的高能物质。它可分为液体和固体推进剂两种。二炮部队现行装备的武器中,大量使用的是液体推进剂,它和部队的训练、发射等工作密不可分,再加上其具有易燃、易爆和对人体有一定毒害作用的特点,因此是整个防护工作的重点。

一、液体推进剂的主要成分

液体推进剂主要由燃烧剂和氧化剂组成。

常用的燃烧剂有:煤油、乙醇、液氢、肼、甲基肼、偏二甲基肼等。

常用的氧化剂有:液氧、发烟硝酸、四氧化二氮等。

二、液体推进剂的主要危害

1. 毒性作用

长时间接触高浓度(大剂量)偏二甲基肼、硝酸、四氧化二氮等推进剂时可导致急性中毒,出现口唇、咽喉、鼻腔、眼、皮肤、肺水肿等症状。

长期接触低浓度的液体推进剂可导致慢性中毒。甲基肼可引起慢性溶血性贫血,硝酸可引起低血压和高铁血红蛋白症。

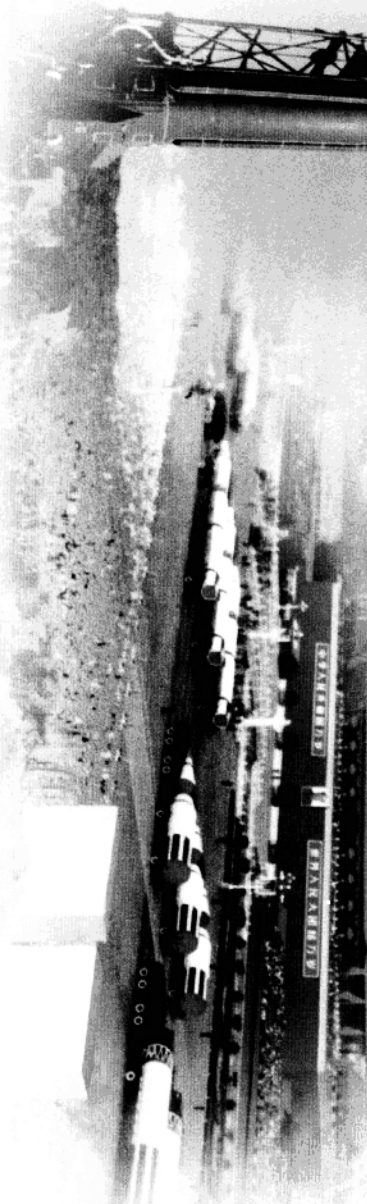
氮氧化物、偏二甲基肼、硝酸等物质的气体或燃烧气体对眼、上呼吸道和皮肤有刺激作用,可引起急性或慢性炎症。

2. 着火与爆炸

推进剂中的燃烧剂容易燃烧,氧化剂能助燃。当燃烧剂和氧化剂接触后,可发生自燃,如液氧与液氢、发烟硝酸与偏二甲基肼。某些强氧化剂,如液氧、硝酸等与有机物,如布屑、木屑等接触可起反应,释放足够的热量导致着火。肼、偏二甲基肼可在金属催化剂作用下,发生爆炸。

3. 窒息

某些推进剂如液氢等发生泄漏时,可使周围空气中的氧含量降低,导弹发射后推进剂燃气在扩散时也可造成局部氧浓度下降,人员进入这些区域就可能发生窒息。



推进剂的防护,必须贯彻“预防为主”的方针,深入开展卫生防护教育,加强专业技术培训和指导,建立健全规章制度,抓好集体防护、个人防护和作战训练防护等重要环节,其中集体防护应做到以下几点:

1. 严格遵守各项规章制度,各级领导要加强对推进剂卫生防护工作的具体领导,定期对防护工作进行检查,制定和完善保障预案,加大监督力度

各级人员要始终牢记“安全第一”的原则,认真贯彻执行各项规章制度,严格落实岗位责任制。

确保防护工作万无一失

2. 加强健康教育,提高防护能力,充分利用广播、录像、卫生课、板报等多种手段,宣传防护知识,使广大干部战士掌握一般常识和自救互救方法

3. 加强训练,提高卫勤保障能力
各级卫生部门,应根据各自的任务,制定出相应的保障预案,同时积极加强科学研究,定期组织卫勤演练,熟练掌握推进剂损伤的急救技术



个人防护

个人防护应在集体防护的前提下，根据接触推进剂的种类、多少和场所进行防护。

一、选择合适的防护器材

一是根据接触推进剂的种类进行选择，接触硝酸或『三肼』应选择防浸蚀服，接触低温推进剂应选择防冻服。二是应根据接触量的大小，接触大量推进剂时应选择全身防护服，少量时可选用围裙、套袖即可。三是应根据身高、体型选择合适尺码的防护服，要大小合身、密合合适，便于操作。

二、防护器材的检查

做好防护器材的检查对确保防护效果具有重要意义

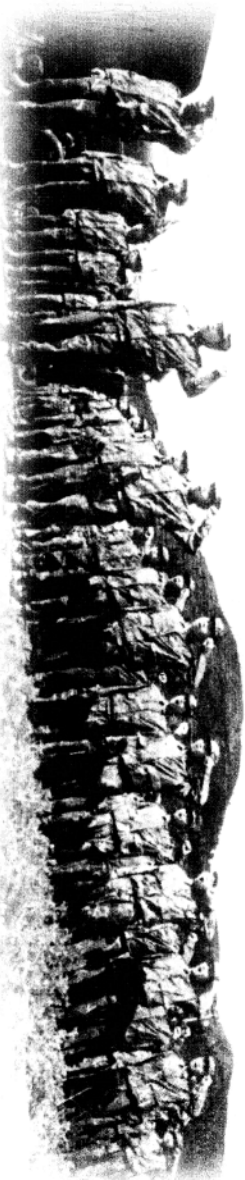
义。防护服的检查比较简单，可用肉眼进行检查，如无破损即可使用。

手套可用吹气法或灌水法进行检查，漏水或漏气说明有破损，不能使用。

防毒面具的检查比较复杂，除了用肉眼检查有无机械破损外，还需进一步做气密性检查。方法是戴上面具后，用手堵上进气孔，如无气体进入，说明密闭性良好。

三、防护服的正确穿戴

在正确选择和检查的基础上，正确穿戴防护服是做好个人防护工作的关键。要严格按照《第二炮兵推进剂防护规定》上要求的程序进行训练和穿戴，确保防护效果。





推进剂的加注是指将推进剂从车辆中输入到导弹中的过程，因其接触量大，参加人数多，发生事故的可能性相对增大，因此做好这个环节的防护工作具有重要意义

一、制定周密计划 各级领导要对加注作业中的防护工作高度重视，在制定出严密计划的基础上，对广大干部战士进行反复教育，确保万无一失。

二、统一指挥、密切配合 在加注现场，各岗位人员要听从指挥、密切配合，严格按照操作规程进行操作。

各种槽车、泵车、贮存箱要可靠接地，所有电器均应符合安全要求，灭火器材、洗消设备完善，并配有沐浴间。

三、加强卫勤保障力量 在作业现场，医院和卫生队应派出救护队，并根据任务需要制定出相应的保障预案。

四、做好个人卫生防护 在加注作业中，所有人员应严格按照个人防护要求进行防护，作业完毕后，应进行个人卫生整理，并对防护用具进行洗消。

贮存作业中的卫生防护

贮存作业中,因推进剂量大且处于洞库内,是卫生防护工作的重点。

1. 严格执行各项规章制度。作业人员不许穿钉鞋,不能携带火种进入洞库。不准在洞库区内使用钢铁工具进行敲打,以免产生火花;任何操作必须有监护人,不准未完成;库区要定期进行通风;必须有消防和洗消水系统,并配备急救器材,备推进剂事故急救箱。

2. 定期进行安全检查。定期对贮罐、贮槽进行密闭性检查,严防跑、冒、滴、漏,确保库区内的安全。

3. 定期进行监测。库区应有专人对环境进行监测,对工作场所的环境质量进行分析评价。

4. 正确处理“三废”。对在贮存过程中产生的废水、废气和废物,要严格按照规定进行处理。滴漏的少量偏二甲基肼可于偏僻处燃烧处理,硝酸等氧化剂要用中和剂进行处理。

液体推进剂的防护(五)



运输作业中的防护

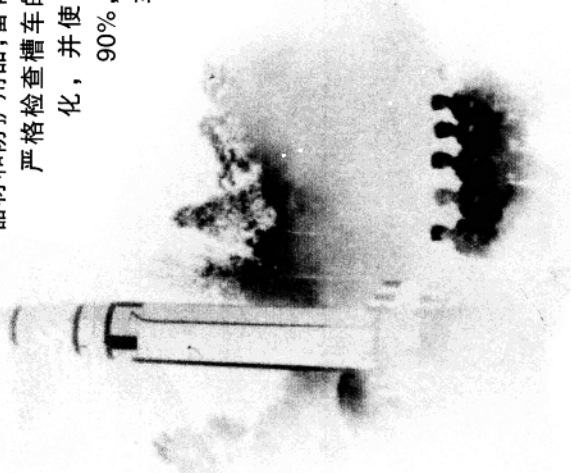
公路运输因路况复杂,距离比较长,途中可能发生的情况较多,因此应制定出周密计划,做好动员和教育,确保万无一失。

每辆车必须有两人以上押运,并穿好防护服。车上应有灭火器材和防护用品,备有洗消用具和中和剂。

严格检查槽车的密封状况和仪器仪表压力变化,并使最大盛载量不得超过容器的90%,要有氮气保护。

车队中应编有消防车、氮气车和救护车,行进中车与车应保持50~100米的距离。砂石路面车速不得超过30公里/小时,柏油路面不得超过40公里/小时。

途中检查时应选择安全地带。遇有少量泄漏时,可由有经验的作业人员进行临时堵塞。当出现严重泄漏时,应熄火停车,并将推进剂移至空容器中,用大量水或中和剂进行处理。



警钟长鸣 健康长在

今天，全球发达国家和不少发展中国家，面临现代生活方式病的威胁、挑战！现代生活方式病发生因素就在你的身边，在高兴之中，吃吃喝喝之时，痛痛快快之日，现代生活方式病并不可怕，最可怕的是人们观念陈旧，知识贫乏，行为愚昧。

亲爱的战友们，为了完成祖国赋予的光荣使命，让我们行动起来，增强自我保健意识，提高自我保健能力，把科学生活方式和文明卫生行为作为军人的美德，去战胜现代生活方式病吧！

影响健康的四大因素

- 行为和生活方式因素
- 环境因素
- 生物学因素
- 卫生保健服务因素

JINGZHONGCHANGMING JIANKANGCHANGZAI





病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一组疾病，由于抗洪期间部队的饮水和饮食卫生难以保证，所以甲型与戊型肝炎应为检测重点。

伤寒和副伤寒

如潜伏期 1~3 周)内出现发热，背、腹部出现淡红色，稍隆起的玫瑰疹，应考虑本病的可能。

流行性出血热

洪灾期间，如被鼠抓伤或进食被鼠污染的食品，且出现头痛，颜面皮肤潮红，颈、背、腋下有出血点。尿液检查为蛋白尿，应到医院进一步检查。

血吸虫病

该病的潜伏期为 35 天左右，此期内如出现发热、淋巴肿大、腹泻等症状，应及时看医生，以明确诊断。

此外，水灾还引起

钩端螺旋体病、弓形体病、地方性斑疹伤寒等。在目前的医疗条件下，此类疾病是完全可以治愈的，参加抗洪抢险的官兵不必为此担忧。

炮兵卫生专刊



PAO BING WEI SHENG ZHUAN KAN

防治晕动病

(晕车)

- 1、因汽车废气引起的晕车者，应安排坐在车的前部，可在口罩上涂清凉油或风油精，也可装入5至8粒仁丹。
- 2、对颠簸、运动型所至晕车，可在乘车前半小时口服乘晕宁或眩晕停25至50毫克，每天两次。
- 3、晕车患者应仰卧，保持安静、通风，可服镇静剂。
- 4、行车时为防止扬尘和有害气体对呼吸道粘膜的刺激，车距不少于50米。

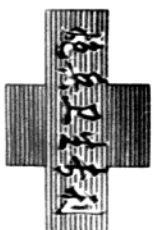
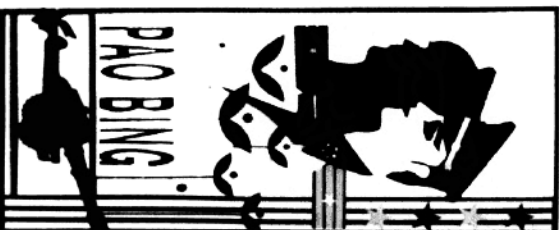
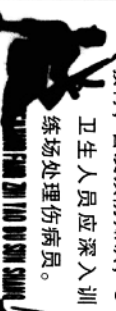
如何保护视力

- 1、加强对光学器材的保管与维护，避免因光路发生改变使物像不能正确落于视网膜上；2、避免因调节不当而增加视力疲劳及眼轴改变，避免强光刺激，发生屈光不正和视网膜损伤；3、不要在过强或过弱光线下做视力

要求高的工作，并经常做眼睛保健操等，防止视力减退。

怎样防止腰腿损伤

- 严格遵守操作规程，尽量保持正确体位；●加强体质锻炼，训练腰部的灵活性、平衡性和稳定性；●采取科学训练方法，注意劳逸结合、循序渐进；●实战中，在保证不影响完成射击任务的前提下，可采用减员操作以减少体力消耗；●加强宣传教育，普及预防知识；●卫生人员应深入训练场处理伤病员。





心身健康的——剂良药

心理卫生,是当今世界普遍关心的问题,也是军队建设面临的新课题。在部队现实生活中,官兵存在的问题,有些是思想上的,有些则是心理上的。我们的个别带兵人不能正确把握严与爱的关系,重管轻教,导致战士心理压抑,产生心理障碍。只有学习和掌握心理卫生知识,将其应用到管理训练教育中,消除其紧张、恐惧、压抑和对抗心理,自觉服从管理,全身心投入到军事训练当中。

心理卫生教育

与经常性思想工作相结合

心理卫生教育,是经常性思想政治教育的延续。通过耐心细致的心理卫生咨询,让我们的官兵正确认识自我,处理好人际关系,辩证看待客观现实,勇于面对挫折,让军旅生涯成为人生最绚丽的一页。

心理卫生教育

与经常性行政管理工作相结合

心理卫生教育,是经常性行政管理工作的补充。通过准确掌握官兵的心理动态,化解心理矛盾,纠正思想偏差,克服各种因素造成的紧张状态,预防因心理障碍而引发的各类事故和犯罪,从根本上加强“两防”。

xinshenjiannkangde yijijianqiao