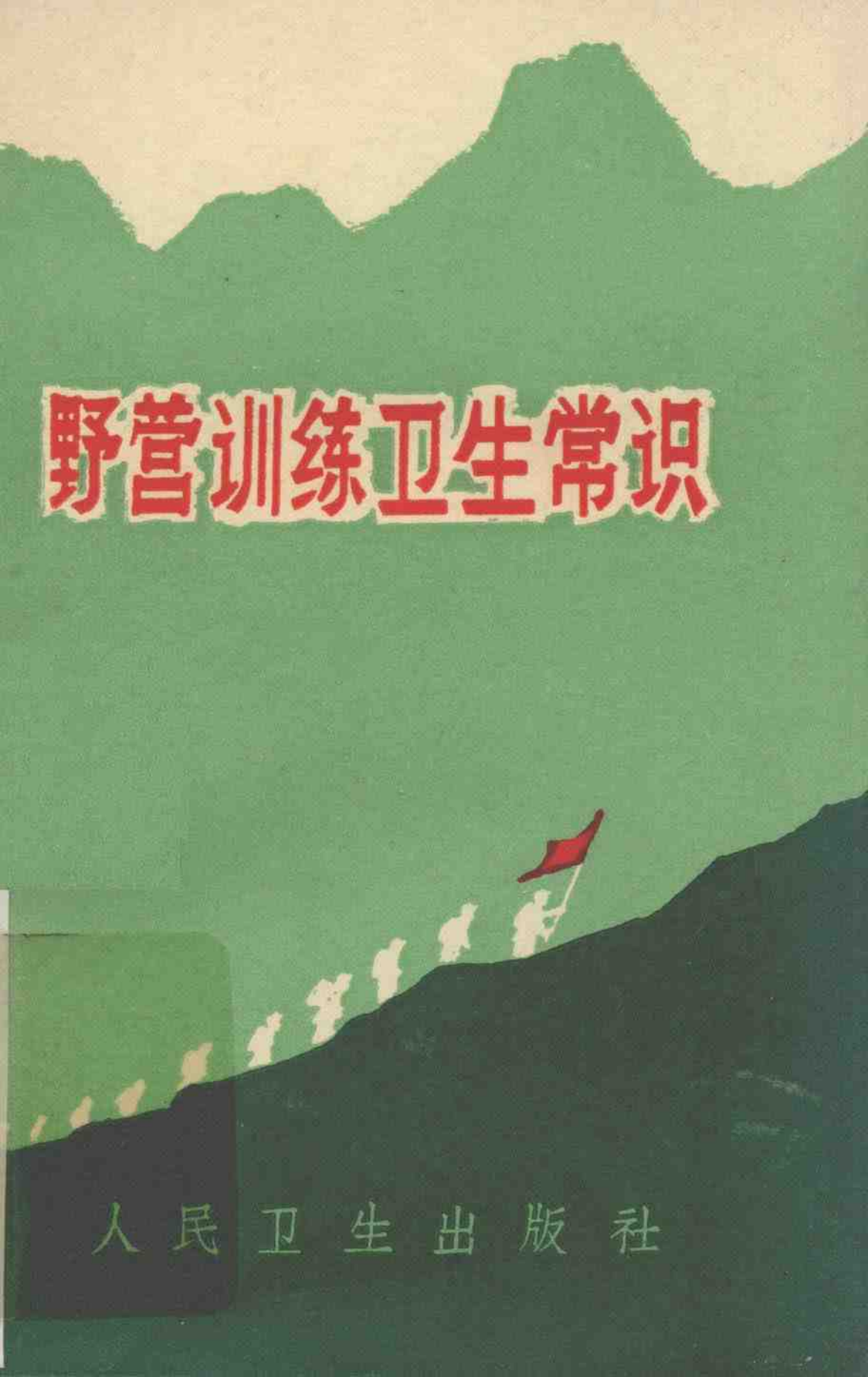


The background of the cover is a stylized illustration. At the top, there are green, jagged mountain peaks against a light beige sky. Below the mountains, the background is a solid green color. In the lower half, a dark, silhouetted mountain ridge rises from the bottom left towards the right. Along this ridge, a series of white, stylized figures are walking upwards. The figure at the very top of the ridge is holding a red flag that is flying. The overall style is graphic and minimalist.

野营训练卫生常识

人民卫生出版社

野营训练卫生常识

开本：787×1092/64 印张：10/32 字数：250千字

人 民 卫 生 出 版 社

人 民 卫 生 出 版 社

(北京书刊出版业营业许可证出字第004号)

·北京崇文区燕子胡园 35 号·

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂

新华书店北京发行所发行·各地新华书店

毛主席语录

提高警惕，保卫祖国。

备战、备荒、为人民。

我赞成这样的口号，叫做

“一不怕帝国主义，二不怕原子弹，三不怕细菌战，四不怕原子弹，五不怕细菌战，六不怕原子弹，七不怕细菌战，八不怕原子弹，九不怕细菌战，十不怕原子弹。”

“一不怕帝国主义，二不怕原子弹，三不怕细菌战，四不怕原子弹，五不怕细菌战，六不怕原子弹，七不怕细菌战，八不怕原子弹，九不怕细菌战，十不怕原子弹。”

目 录

野营训练的准备工作	2
野营途中的卫生工作	5
几种常见伤病的防治常识	14

北京人民广播电台

当前，在伟大领袖毛主席关于“提高警惕，保卫祖国”，“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针指引下，各地正在积极开展群众性的野营训练活动。紧跟毛主席的伟大战略部署，开展野营训练，对于进一步活学活用毛泽东思想，搞好思想革命化；加强战备，巩固国防；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。这是摆在我们面前的一项十分光荣、艰巨的政治任务。

为了配合野营训练工作的开展，我们从后勤保障的角度，介绍一些有关的基本知识，以供参考。

野营訓練的准备工作

伟大领袖毛主席教导我们：“不打无准备之仗”。我们搞野营训练，必须象解放军那样，从难从严从实战出发。因此，首先必须加强领导，认真做好思想、组织、物质三方面的准备工作。野营前应請各单位的同志向解放军言传身带，把部队的好经验、好作风传给广大群众。

一、思想准备

毛主席教导我们：“掌握思想教育，是团结全党进行伟大政治斗争的中心环节。如果这个任务不解决，党的一切政治任务是不能完成的。”野营训练的思想准备工作，千条万条，用毛泽东思想武装头脑是第一条。要举办各种类型的学习班，认真学习毛主席

关于无产阶级专政条件下继续革命的伟大学说和“提高警惕，保卫祖国”的伟大教导，充分认识野营训练的重大政治意义，牢固树立常备不懈的战备观念；认真学习毛主席关于“一不怕苦，二不怕死”的伟大教导，明确野营训练就是要“自找苦吃”，自觉地锻炼吃大苦耐大劳和两个“不怕”的彻底革命精神；认真学习毛主席关于“全国人民要向解放军学习”的伟大教导，学习解放军大兴三八作风、坚持四个第一的光荣传统，加速自己的思想革命化。

二、组织准备

卫勤的组织工作，应根据各单位的具体情况，营可配备医护人员若干名，连设卫生员，班有卫生战士（可在野营前短期培训）。还可配备专门的卫生人员，参加前卫组，协助选好宿营地，了解途中休息点和宿营地的

疫情和水源状况；设立收容组，对掉队不能行军的伤病员进行治疗。

各级卫生人员必须以“老三篇”为座右铭，牢固树立全心全意为人民服务的思想，发扬两个“极端”的精神，作好野营训练中的卫生保障：深入了解战士的健康状况，及时进行治疗；出发前检查战士的行装；行军中组织战士进行体力互助；收容掉队的伤病员，进行治疗，严重的及时组织后送；宿营地积极开展卫生宣传工作，宣传毛主席“六·二六”光辉指示，协同地方开展爱国卫生运动，为贫下中农防病治病，调查当地常用的中草药和民间疗法；在野战演习中组织战伤救护四大技术和三防的训练。

卫勤保障工作，自始至终必须贯彻领导、卫生人员和群众三结合的原则，广泛发动群众，才能真正做好。

三、物质准备

战士个人携带哪些物品，要根据野营训练的时间、路程、气候等情况决定。原则上要求轻便适用，保证生活必需，又不影响行军；一般总负荷不宜超过本人体重的 $\frac{1}{3}$ 。北方要带齐御寒被装，南方要配备防雨、防蚊装备。

药品器械方面，除了总的进行必要的配备外，卫生员可随身携带针灸针、体温计、外用药、急救药，卫生战士可带针灸针、胶布和挑脚泡用具（缝针，一小瓶酒精，内泡马尾、头发或细线）。

野营途中的卫生工作

野营途中，卫生人员必须当好指挥员的卫生参谋，配合各项训练任务的进行，搞好

卫生保障工作。

一、安排好行军里程和作息时间

1. 指挥员可根据先行部队（前卫组）事先了解的沿途公社、道路、宿营地以及部队体力、负重等情况，安排一天的里程和训练活动。

2. 要掌握行军速度。一般每小时走8~10里比较合适。开头几天，因不习惯，可走慢些，每小时走6~8里，每天里程不要太长。一般第三、四天最累，这时特别要注意做好政治动员和思想工作，用战无不胜的毛泽东思想武装头脑，同时要发扬团结、互助精神，体力好的要热情帮助体力差的，共同战斗，用坚强的毅力战胜疲劳。经过这段，大家适应了，便可逐步加大速度和里程。

此外，每天行军，应掌握两头慢、中间快的行军速度。一开始走的时候，要慢一些，

身体活动开以后，再逐渐加速，快休息时也要放慢速度，以免出汗过多，休息时着凉感冒。

3. 途中应掌握多次短时间小休息，中午大休息吃饭，休息时间可长一些。休息时组织学习毛主席著作，大唱革命歌曲，鼓舞革命情绪。此外，应抓紧时间做到：

检查着装大小便，整理鞋袜倒泥沙，
互相搓揉腿和脚，防止脚肿把泡打，
不要敞怀和脱帽，预防着凉和感冒。

4. 行军中在完成每一阶段的野营任务后要安排短期的休整，对前阶段进行总结，交流经验；请当地工人、贫下中农、老民兵、老党员讲战史、村史、厂史、家史，接受再教育；协同当地群众、赤脚医生开展爱国卫生运动；恢复体力，防治疾病，整顿行装，为下阶段的行军作好准备。

二、怎样走路

野营训练中，我们一定要学习解放军吃大苦、耐大劳的精神，树立“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的坚强革命意志，人人学会走路，练出一副铁脚板。

行军时，脚要放平，全脚掌着地，步伐要均匀，步子要大，要稳，大部队行进前面比较轻松，后面比较紧，根据地形、队伍情况经常调整行军序列，队伍中配备几名身强力壮的战士，对体弱、掉队的同志进行体力互助。

1. 平路

平路行走身前倾，步子迈开脚放平，队形距离保持好，紧紧跟上不要跑，柏油马路路面斜，两脚吃力不均匀，为防脚肿和打泡，经常调换两边行。

2. 山路

要尽量靠山坡的一边走，根据选好的路线前进，注意路面，防止歪脚扭伤。

上山：身子前倾脚踏稳，腿要抬高迈大步，呼吸喘气嘴微张，脚掌用力紧跟上。陡坡可以盘旋上，山高不能把路挡。

下山：身体后仰脚用力，步子放小不要急；脚成八字步要稳，排头减速保距离。如遇陡坡脚横放，排除万难下山岗。

此外，下陡坡要侧着身子下，必要时，可用手扶地慢慢的下。

3. 冰雪路

身体别晃要平衡，小步慢行脚擦冰，全脚抓冰要踏实，一步一步向前行。

4. 过小桥、沟、坎

过小桥、沟、坎险路，谨慎小心别马虎。干部现场来指挥，及时提醒和帮助。前边过后要慢行，后边跟上再加速。

5. 夜行军

检查标记找通路，根据地形定速度。

跟紧距离不出列，控制灯火要静肃。

牢记信号和口令，判定方位不迷路。

此外，行进中要互相照顾，如遇到不好走的路，前边的人要提醒后边注意。夜行军还要善于辨别道路情况，避开坑洼沟坎。如天黑路险，可用棍子探路。夜行军小休息时，不能睡觉，否则易着凉感冒。

6. 如路窄或一路变两路时，排成纵队减速，二路变一路时应加速，快慢要适当，防止走走跑跑，增加疲劳。

三、安排好饮食

1. 出发前要吃饱、喝足，带上干粮，灌满水壶，水里可放些盐（最好带些咸菜）。

2. 水壶里的水，在途中要少量多次地喝，不要“出门就喝光，途中无水渴得慌”。到了有开水补充的地方，要喝足水，并再把

水壶灌满。

3. 不要喝生水，不吃腐烂不干净的食物，不暴饮暴食，生吃瓜果要洗净。

4. 炊事班要根据天气情况准备菜饭，寒冷季节应准备一些热汤、姜辣汤或酸辣汤。

四、安排好住宿

1. 每到一个公社，都要及时向当地革命委员会、赤脚医生、贫下中农了解当地阶级斗争、风俗习惯、疾病卫生等情况。如发现传染病，要及时上报，迅速处理。要对饮用水源作好标记。如水源不清洁，可在每桶水内，加黄土一把及少量明矾，充分搅匀，一般5分钟内即沉淀净化。

2. 我们每到一地都要象解放军一样，积极向群众宣传毛泽东思想，虚心向贫下中农学习。遵守“三大纪律八项注意”，不拿群众一针一线。要帮助贫下中农担水、打扫卫

生，积极参加生产劳动、防病治病等。

3. 为了保证第二天的行军，要安排充足的睡眠时间，睡前烫脚挑泡，并互相按摩下肢和脚脖子（踝关节），以解除疲劳。湿鞋袜易打泡，应及时烤干。夜间要加强查铺查哨制度。夜间上厕所要穿好衣服，以免着凉引起感冒和腹泻。

五、特殊天气行军的 注意事项

在特殊天气行军，是锻炼部队吃苦耐劳、耐大劳革命精神的好时机，我们部队“明知征途有艰险，越是艰险越向前”，在精神上藐视困难，具体工作上又重视克服困难。

1. 在寒冷天气行军 要穿好衣服，戴棉帽，放下帽耳，戴手套。行进速度要慢一些，以免汗湿衣服，容易引起感冒和冻伤。途中勤休息，短休息，选择避风向阳的地方休息。

大休息尽量在居民区内，尽可能吃上热饭菜，喝上热水，并烤干湿的鞋袜。

2. 大风雪天行军 扎紧袖口、裤脚、腰带，颈部围毛巾，戴上口罩，调整帽耳方向，侧脸行进，经常揉搓面部和耳、鼻。风雪越大越要加强宣传鼓动。队伍要密集，注意前后联络，把体弱者放在中间，积极开展互助活动，并适时调换先头部队。无避风保暖地点切勿停留。组织好收容，防止掉队。到达宿营地要扫净身上及鞋上冰雪，再进入室内，以免冰雪融化打湿服装鞋袜。

3. 雨天行军 雨天道路泥泞，步子要小，移动要快，尽量踩在草地上，行军速度可慢一些。走山路、险路可找树棍支撑身体或互相搀扶，以防摔伤。尽量保护背包不被淋湿。以便到宿营地后有干被盖，有干衣服换。淋湿的衣服鞋袜，到宿营地后要随时换洗烤干。