

加,都会导致体内水分丢失增加。但是在低温条件下口渴感不像在炎热环境中那样明显,这些都会加剧机体脱水的严重程度。另外,寒冷环境下由于后勤保障中水供应和防冻措施在执行中较困难,可能导致部队人员饮水摄入的倾向性减少。因此应该建立一套周密、完善的饮水计划,定时、定量并且强制性地要求执行军事训练任务的战士喝水。应避免随身携带的水壶中的水结冰以及食用未融化的雪和冰。直接吃冰雪会刺激口腔、浪费机体热量,摄入到一定的量时可能会导致体温下降。如果冰雪是惟一的可利用水源,食用之前应该解冻^[11]。

冬季训练官兵主要心理问题与对策

刘涛波

关键词: 冬训; 心理问题; 心理训练
中图分类号: G804.8 文献标识码: A
文章编号: 1671-1300(2014)01-0048-02

在冬季训练中,经常出现官兵训练情绪低落、不想练、害怕练等现象,这些心理现象严重影响了训练任务的完成。因此,官兵的心理问题在冬季训练中是一个值得重视的问题。

1 冬季训练官兵的主要心理问题

1.1 倦怠心理

“倦怠”一词最初由美国神经科医生费登伯格于1974年提出,是指个体由于长期从事单调式复杂活动或复杂性紧张劳动引起持续疲劳而产生的松懈、厌烦、懒惰等减力性衰竭的心神状态^[12]。由于对冬训的意义缺乏明确的认识,以及天气寒冷、训法单一、器材陈旧等原因,官兵在冬季训练中经常会出现倦怠心理,其主要表现有:有“猫冬”思想,对训练课不感兴趣,无主动训练的动机,畏难情绪较大,借故请假,缺训较多,练习动作时拖拉无热情,考核只求及格,无积极追求等。

1.2 畏惧心理

从心理学的角度来讲,畏惧是一种机体企图摆

脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验^[13]。官兵对冬训产生畏惧心理的主要原因有:1)意志品质薄弱、缺乏自信;2)身体素质弱、运动能力差;3)训练环境和条件影响,“天气寒冷怕冻,冰雪路滑怕出事故”;4)以往失败经历的再现;5)过度紧张等。对冬训产生畏惧心理是目前不少基层部队官兵的共同特点,它直接影响着官兵的训练效果和身心健康。

2 预防心理问题的对策

2.1 加强官兵思想教育

一是组织动员教育。召开党委常委会、全体干部大会和冬训动员大会,用过去冬季作战典型战例、用训练中恶性事故教训、用过去组织冬训相关经验,加强宣传教育,提高官兵对冬季训练的正确认识,鼓励官兵自觉地加强身体素质锻炼,培养吃苦耐劳的精神、顽强拼搏的作风和坚忍不拔的意志品质。二是经常性思想工作深入细致。根据官兵素质状况,合理搭配“一帮一”互助对子,深入开展“思想上互帮、训练上互教、守纪上互管、生活上互助”活动,切实把经常性思想工作做到每名同志。干部要发挥好自身表率作用,例如冬季拉练中,要与战士同行军走路、同风餐露宿、同长途奔袭,同甘共苦,时时处处关心爱护部属,以自身的模范行动影响和带动部属克服困难、完成任务。三是要全程开展评比竞赛。要针对官兵集体荣誉感强、争强好胜的特点,广泛开展“比思想、比作风、比纪律、比士气、比意志、比体能”活动,及时大力宣扬先进单位和个人,引导大家争先进、当标兵、夺红旗。

2.2 加强训练安全防护教育

一是开展好冬季安全防护训练。一方面组织部队卫生人员学习冬季卫勤保障知识,进行耐寒锻炼和战救技术训练,掌握严寒条件下伤员救护方法和防寒保暖措施,不断提高严寒条件下的野外生存能力和战伤救治能力;另一方面要向官兵介绍冬季自我保护常识,强调安全注意事项,使官兵了解冬季训练易出现的安全问题,掌握冬季训练伤紧急处理方法,提高自救互救能力。二是开展心理疏导,缓解心理压力。要把心理教育纳入冬季训练的安全教育内容,运用理论授课、谈心交心、网上咨询等方式,使官兵了解冬季训练事故发生的原因以及训练

作者简介:刘涛波(1979-),男,江西萍乡人,军体中心讲师。研究方向:运动人体科学。

中心理变化特点,掌握调节方法,增强自我调控能力;基层干部要经常深入基层和训练一线做心理疏导,缓解官兵心理压力;开展相应的心理训练,增强心理素质,防止因心理紧张引发训练事故。

2.3 训练方法和手段多样化

要突破训练课单调、枯燥的现象,应从改革训练方法和手段入手。训练时可以适当地运用音乐这一辅助手段,音乐对人情情绪调节的作用明显,如在准备活动时引入节奏感强的音乐,可使官兵迅速进入状态,放松时可使用舒缓的音乐以促进身体恢复;巧妙运用游戏和竞赛,来激发官兵的参与和求胜的欲望,调动他们的积极性。针对有一定难度的训练项目,组训者在讲解示范时,可通过风趣诙谐的语言、生动形象的比喻及时消除参训人员胆怯心理,还可有意识地将那些原来训练基础较差,而经过训练进步较快的人员找出来做示范动作,以体现经过自身努力学会动作的成功感,还能起到消除其他人员心理顾虑、鼓舞士气的作用,增强他们完成动作的自信心。

2.4 改善训练环境和条件

创造良好的训练环境和条件,营造良好的训练气氛,既能保证训练的正常进行,也是避免形成劣性条件反射和畏惧心理的重要措施。官兵之间关系融洽可以减轻参训人员的畏惧程度,组训者应通过对参训人员的关怀和鼓励,使他们处在一种轻松愉快的环境之中,这样有助于消除他们的畏惧心理;其次要努力营造一种参训人员间相互尊重、相互关心、团结友爱的和谐气氛,以缓解少数人员的紧张情绪,调动积极因素,激发练习兴趣,增强克服困难的勇气。另外,在每次训练前要检查场地是否有杂物、裂缝等,对结冰的地面要及时清理或是设置提醒,及时排除所有不安全因素。在训练保障上,应加大训练投资力度,在人力、物力、财力上向训练保障倾斜,对原有训练器材和教具进行改革和更新,提高科技含量。

冬训中常见伤病的防治

林鸿生, 余晓勇

作者简介: 林鸿生(1977-),男,广东揭阳人,学院门诊部主治医师。研究方向:运动医学(运动损伤)。

关键词: 冻疮; 雪盲; 肌肉痉挛; 防治

中图分类号: G804.53 文献标识码: A

文章编号: 1671-1300(2014)01-0049-03

部队冬训是周期训练的重要内容之一,对部队练兵和检验战斗力有着重要的意义,历史上许多在严寒条件下取得胜利著名的战役和低温下的训练密切相关,然而在低温寒冷环境下训练容易发生冻疮、雪盲和肌肉痉挛,轻则影响训练,重的可诱发其他疾病,严重时可危及生命。如何在冬季低温环境下做好预防,对冬训任务的完成,保证冬训的质量,达到预期的目的有着重要的意义。

1 冻疮

1.1 冻疮的发生

冻疮是组织在低温和高湿度环境下所致的一种局部局限性损害,多发于手脚、鼻尖和耳廓等末端部位。湿冷刺激使局部组织的小动脉痉挛性收缩,血流减慢甚至受阻,令组织缺氧,致组织细胞受损,随后小静脉痉挛,局部组织缺血缺氧,导致该处小动脉、静脉间的毛细血管扩张,通透性增加,渗出液增加,组织水肿,血小板聚集,血液黏度升高,轻的形成紫红色水肿性红斑,重者出现水泡、溃疡。症状为病人自觉瘙痒、灼热或疼痛,气候转暖后自愈,愈后遗留色素沉着或萎缩性斑痕,再次遇湿冷容易复发。主要表现为局部的淤紫变硬,疼痛和瘙痒。临床上可分为3度,Ⅰ度为红斑性冻疮,Ⅱ度为水泡性冻疮,Ⅲ度为坏死性冻疮^[14]。

1.2 冻疮的预防

在湿冷环境下保护末端组织,对其保暖,防止小动脉痉挛,维持其血液循环是预防冻疮的关键。常用的有效方法有五种:一是做好防护,减少冷传导和对流等因素的致病作用,戴上合适的手套和保护耳朵的帽子,穿上合适的鞋袜,必要时带上口罩,尤其在温度低于零度的地方,保持这些部位的干燥也非常重要,还可预先涂抹防冻伤的膏剂;二是增加末端部位的血液循环,可以采用经常搓揉手脚和耳朵,原地深蹲起、纵跳、小跑和俯卧撑等一种或多种练习,感觉身体发热即可;三是增加热量的摄取,三餐要吃饱,保障有足够的热量,饥饿时手脚容易冰冷,在手脚冰冷时,适当补充含糖的食物或热饮料,有利于提高和保持体温;四是抗寒训练,增强冷习服,对于易发冻疮的地方和体质者一