**2016年华南师范大学**

**学生军训卫生安全规范**

**1 范围**

本标准[规定](http://www.wiki8.com/guiding_137773/" \o "医学百科：规定)了学生军训前[体格检查](http://www.wiki8.com/tigejiancha_107288/" \o "医学百科：体格检查)要求、军训负荷强度要求、军训期间疾病与不适[症状](http://www.wiki8.com/zhengzhuang_152020/" \o "医学百科：症状)报告制度。

本标准适用于普通高等学校、普通高中以及中等职业学校的学生军训。

**2 术语和定义**

下列术语和定义适用于本文件。

2.1运动性[晕厥](http://www.wiki8.com/yunjue_2780/" \o "医学百科：晕厥) exercise-related syncope

无[外伤](http://www.wiki8.com/waishang_1212/" \o "医学百科：外伤)的前提下，在运动中或运动后由于脑部一过性供血不足或[血液](http://www.wiki8.com/xueye_48304/" \o "医学百科：血液)中[化学物质](http://www.wiki8.com/huaxuewuzhi_143643/" \o "医学百科：化学物质)[发生](http://www.wiki8.com/fasheng_16282/" \o "医学百科：发生)变化引起突然、短暂的[意识丧失](http://www.wiki8.com/yishisangshi_135565/" \o "医学百科：意识丧失)，[患者](http://www.wiki8.com/huanzhe_136239/" \o "医学百科：患者)因肌张力消失伴[跌倒](http://www.wiki8.com/diedao_120264/" \o "医学百科：跌倒)，但能迅速恢复。

2.2靶[心率](http://www.wiki8.com/xinlv_106104/" \o "医学百科：心率) target heart rate

达到最[大运](http://www.wiki8.com/dayun_148890/" \o "医学百科：大运)动强度时的心率称为最大心率，达到最大运动强度60%～70%时的心率称为靶心率。

**3 学生军训前体格检查要求**

**3.1 病史询问和记录**

各类学校在学生入学常规[体检](http://www.wiki8.com/tijian_133001/" \o "医学百科：体检)病史询问的基础上，增加学生[心脏](http://www.wiki8.com/xinzang_48420/" \o "医学百科：心脏)病、[脑血管病](http://www.wiki8.com/naoxueguanbing_20673/" \o "医学百科：脑血管病)、[癫痫](http://www.wiki8.com/dianxian_16790/" \o "医学百科：癫痫)、[Ⅰ型糖尿病](http://www.wiki8.com/.E2.85.A0xingtangniaobing_132301/" \o "医学百科：Ⅰ型糖尿病)、[高血压](http://www.wiki8.com/gaoxueya_71913/" \o "医学百科：高血压)、运动性晕厥、过敏史、[哮喘](http://www.wiki8.com/xiaochuan_2183/" \o "医学百科：哮喘)，以及[精神](http://www.wiki8.com/jingshen_13212/" \o "医学百科：精神)[心理](http://www.wiki8.com/xinli_118096/" \o "医学百科：心理)疾病等个人史和家族史的询问和记录。

**3.2 体格检查**

各类学校在学生入学常规体检内容的基础上，对[血压](http://www.wiki8.com/xueya_48298/" \o "医学百科：血压)、[心律](http://www.wiki8.com/xinlv_40759/" \o "医学百科：心律)异常的学生进一步进行复测，对心脏有杂音的学生进一步进行[心电图](http://www.wiki8.com/xindiantu_40756/" \o "医学百科：心电图)和心脏[超声](http://www.wiki8.com/chaosheng_118884/" \o "医学百科：超声)波[检查](http://www.wiki8.com/jiancha_143390/" \o "医学百科：检查)。

对军训前有特殊个人史和家族史，以及体格检查结果异常的学生进行汇总，并及时通知家长和[相关](http://www.wiki8.com/xiangguan_106453/" \o "医学百科：相关)人员。军训过程中加强对这类学生的医务监督。

**3.3 不宜参加军训的学生**

下列各种情况学生不宜参加军训：

——因[身体健康](http://www.wiki8.com/shentijiankang_145228/" \o "医学百科：身体健康)原因已办理免修体育课的学生；

——患有严重疾病（如患重病正在住院或正在治疗期、[先天性心脏病](http://www.wiki8.com/xiantianxingxinzangbing_39672/" \o "医学百科：先天性心脏病)未[治愈](http://www.wiki8.com/zhiyu_119669/" \o "医学百科：治愈)、[血友病](http://www.wiki8.com/xueyoubing_20839/" \o "医学百科：血友病)等）参加军训会导致[生命](http://www.wiki8.com/shengming_107514/" \o "医学百科：生命)危险的学生；

——患有[传染病](http://www.wiki8.com/chuanranbing_104588/" \o "医学百科：传染病)且易导致[群体](http://www.wiki8.com/qunti_117055/" \o "医学百科：群体)[感染](http://www.wiki8.com/ganran_107291/" \o "医学百科：感染)的学生；

——患有[精神分裂症](http://www.wiki8.com/jingshenfenliezheng_21548/" \o "医学百科：精神分裂症)、躁狂、[抑郁症](http://www.wiki8.com/yiyuzheng_20216/" \o "医学百科：抑郁症)等精神障碍，高强度训练会加重病情的学生。

不宜参加军训的学生，若学生要求参加军训需征得学生和家长书面知情同意。

**3.4 需在医务人员监督下参加军训的学生**

下列各种情况学生需在医务人员监督下参加军训：

——患有军训会加重所患疾病（如心脏疾病、脑[血管](http://www.wiki8.com/xueguan_47247/" \o "医学百科：血管)疾病、Ⅰ型糖尿病、高血压、癫痫、哮喘病、[日光性皮炎](http://www.wiki8.com/riguangxingpiyan_21602/" \o "医学百科：日光性皮炎)，以及[焦虑症](http://www.wiki8.com/jiaolvzheng_21526/" \o "医学百科：焦虑症)、[强迫症](http://www.wiki8.com/qiangpozheng_21525/" \o "医学百科：强迫症)等精神障碍）的学生；

——自身生理[功能](http://www.wiki8.com/gongneng_119143/" \o "医学百科：功能)不良（如严重生理缺陷、残疾等）不能承受高强度军训的学生。

**4 学生军训负荷强度要求**

**4.1 每日军训作息时间要求**

正常[天气](http://www.wiki8.com/tianqi_150186/" \o "医学百科：天气)参照军训地区学生日常教学的作息时间进行。

特殊天气应根据实际情况进行调整。

**4.2 军训强度要求**

4.2.1 军训强度遵循原则

军训过程中的强度应根据性别、健康状况分别[对待](http://www.wiki8.com/duidai_152826/" \o "医学百科：对待)，遵循劳逸结合、循序渐进的原则。

4.2.2 训练时间间隔

一般情况下，学生训练时间为40 min，休息10 min。上午和下午各有一次大休息，每次不少于20 min。

4.2.3 军训过程[中运](http://www.wiki8.com/zhongyun_5167/" \o "医学百科：中运)动负荷

军训过程中，健康学生训练时的靶心率不应低于120次/mln为宜，也不得超过200次/mln。

4.2.4 特殊情况下军训强度要求

对于[需要](http://www.wiki8.com/xuyao_117623/" \o "医学百科：需要)在医务监督下参加军训，或正值[发热](http://www.wiki8.com/fare_16284/" \o "医学百科：发热)、[创伤](http://www.wiki8.com/chuangshang_118540/" \o "医学百科：创伤)及患有其他疾病的学生，应适当降低军训强度或停止室外训练，改为整理内务、站岗放哨等低负荷军训[活动](http://www.wiki8.com/huodong_117657/" \o "医学百科：活动)。

对[月经期](http://www.wiki8.com/yuejingqi_156739/" \o "医学百科：月经期)间女生要降低军训强度，避免增加腹部压力和全身剧烈震动的运动。对[月经](http://www.wiki8.com/yuejing-menstruation_7/" \o "医学百科：月经)异常的女生，月经期间应停止军训活动。

**5 学生军训期间疾病与不适症状报告制度**

**5.1 疾病报告**

军训期间身体各个[系统发生](http://www.wiki8.com/xitongfasheng_106451/" \o "医学百科：系统发生)的疾病均需报告，如[心血](http://www.wiki8.com/xinxue_1961/" \o "医学百科：心血)管[系统](http://www.wiki8.com/xitong_106439/" \o "医学百科：系统)疾病（高血压、心脏病等）、[呼吸系统](http://www.wiki8.com/huxixitong_48371/" \o "医学百科：呼吸系统)疾病（[上呼吸道感染](http://www.wiki8.com/shanghuxidaoganran_36146/" \o "医学百科：上呼吸道感染)、[支气管哮喘](http://www.wiki8.com/zhiqiguanxiaochuan_21088/" \o "医学百科：支气管哮喘)等）、[消化系统](http://www.wiki8.com/xiaohuaxitong_48370/" \o "医学百科：消化系统)疾病（[急性胃肠炎](http://www.wiki8.com/jixingweichangyan_35933/" \o "医学百科：急性胃肠炎)等）、[泌尿系统](http://www.wiki8.com/miniaoxitong_107231/" \o "医学百科：泌尿系统)疾病（尿路结石等）、[神经系统](http://www.wiki8.com/shenjingxitong_48374/" \o "医学百科：神经系统)疾病（癫痫等）、[运动系统](http://www.wiki8.com/yundongxitong_48369/" \o "医学百科：运动系统)疾病（[韧带](http://www.wiki8.com/rendai_102000/" \o "医学百科：韧带)拉伤、软[组织](http://www.wiki8.com/zuzhi_105050/" \o "医学百科：组织)[挫伤](http://www.wiki8.com/cuoshang_120456/" \o "医学百科：挫伤)等）、[皮肤](http://www.wiki8.com/pifu_40706/" \o "医学百科：皮肤)病（[接触性皮炎](http://www.wiki8.com/jiechuxingpiyan_21595/" \o "医学百科：接触性皮炎)、日光性皮炎等）、妇科疾病（[痛经](http://www.wiki8.com/tongjing_7316/" \o "医学百科：痛经)等）、[眼科](http://www.wiki8.com/yanke_4403/" \o "医学百科：眼科)疾病（[急性细菌性结膜炎](http://www.wiki8.com/jixingxijunxingjiemoyan_108593/" \o "医学百科：急性细菌性结膜炎)、[青光眼](http://www.wiki8.com/qingguangyan_107143/" \o "医学百科：青光眼)等）以及其他疾病。军训期间发生的[传染](http://www.wiki8.com/chuanran_151861/" \o "医学百科：传染)性疾病中属于[法定传染病](http://www.wiki8.com/fadingchuanranbing_48532/" \o "医学百科：法定传染病)的，应按照《[中华人民共和国传染病防治法](http://www.wiki8.com/zhonghuarenmingongheguochuanranbingfangzhifa_42588/" \o "医学百科：中华人民共和国传染病防治法)》的要求及时报告，并做好相关防控工作。

**5.2 症状报告**

军训期间身体各个系统出现的不适症状均需报告，如发热、[头痛](http://www.wiki8.com/toutong_7289/" \o "医学百科：头痛)、[头晕](http://www.wiki8.com/touyun_7277/" \o "医学百科：头晕)、[胸闷](http://www.wiki8.com/xiongmen_153090/" \o "医学百科：胸闷)、[呼吸困难](http://www.wiki8.com/huxikunnan_158378/" \o "医学百科：呼吸困难)、哮喘、[心律失常](http://www.wiki8.com/xinlvshichang_22397/" \o "医学百科：心律失常)、[心悸](http://www.wiki8.com/xinji_2041/" \o "医学百科：心悸)、[恶心](http://www.wiki8.com/exin_16438/" \o "医学百科：恶心)、[呕吐](http://www.wiki8.com/outu_11104/" \o "医学百科：呕吐)、[腹泻](http://www.wiki8.com/fuxie_22364/" \o "医学百科：腹泻)、[血尿](http://www.wiki8.com/xueniao_20258/" \o "医学百科：血尿)、[肌肉](http://www.wiki8.com/jirou_14035/" \o "医学百科：肌肉)痉挛、全身[乏力](http://www.wiki8.com/fali_151094/" \o "医学百科：乏力)、皮肤[灼热](http://www.wiki8.com/zhuore_4813/" \o "医学百科：灼热)、[面色苍白](http://www.wiki8.com/miansecangbai_152060/" \o "医学百科：面色苍白)、[四肢](http://www.wiki8.com/sizhi_145355/" \o "医学百科：四肢)湿冷以及[癔症](http://www.wiki8.com/yizheng_21527/" \o "医学百科：癔症)性[失明](http://www.wiki8.com/shiming_8743/" \o "医学百科：失明)、[失声](http://www.wiki8.com/shisheng_8735/" \o "医学百科：失声)和失衡等。

**5.3 报告方式**

军训过程中出现疾病和不适症状，及时向训练教员报告，教员根据症状严重程度及时向医务人员报告；在非训练期间出现疾病和不适症状，及时向医务人员报告。

**5.4 处置**

军训期间出现疾病和不适症状，教员和医务人员根据其严重程度给予调整、休息、对症处理，严重者需及时转诊治疗。

**《学生军训卫生安全规范》解读**

目前，学生进行军训已列为大学生和高中生入学后必修课程。2001年5月，教育部、总参谋部、总政治部联合发布了《关于在普通高等学校和高级中学开展学生军事训练工作意见的通知》，明确规定所有高等学校、高级中学和相当于高级中学的学校应当将课堂教学与军事训练相结合，对学生进行国防教育。为了减少学生军训过程中各种疾病和[伤害](http://www.wiki8.com/shanghai_120234/" \o "医学百科：伤害)的发生，保障学生军训过程的安全，制定推荐性卫生行业标准《学生军训卫生安全规范》。

本标准研制过程参考了学生军训相关文献报道，通过对部分高等学校和普通高级中学军训过程的实际考察，对训练教官和已军训学生焦点小组访谈，在征求相关专家意见的基础上，根据我国学生军训的特点，最终确立了以规范我国学生军训前体格检查要求、学生军训负荷强度要求、军训期间疾病与不适症状报告制度为本标准的核心内容。

本标准中，靶心率（target heart rate）的定义为，达到最大运动强度60%～70%时的心率称为靶心率。该定义参照《中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准（WS/T 101-1998）》中的相关定义。靶心率也称为“运动中适宜心率”，是评价运动负荷强度的指标。研究认为，当[人体](http://www.wiki8.com/renti_119931/" \o "医学百科：人体)在靶心率范围内进行运动时，一般都能收到最佳的锻炼效果，并保证锻炼的[安全性](http://www.wiki8.com/anquanxing_149439/" \o "医学百科：安全性)，这一点对患有[心血管疾病](http://www.wiki8.com/xinxueguanjibing_71935/" \o "医学百科：心血管疾病)的患者尤为重要。在标准的“病史询问和记录”和“需在医务人员监督下参加军训的学生”中的“Ⅰ型糖尿病”，又称为青少年[糖尿病](http://www.wiki8.com/tangniaobing_22286/" \o "医学百科：糖尿病)，常常在35岁以前发病，占糖尿病的10%以下。Ⅰ型糖尿病患者运动时需做好[胰岛素](http://www.wiki8.com/yidaosu_30063/" \o "医学百科：胰岛素)用量和饮食调整或运动前加餐，以防[低血糖](http://www.wiki8.com/dixuetang_37033/" \o "医学百科：低血糖)的发生；在酮症[酸中毒](http://www.wiki8.com/suanzhongdu_37047/" \o "医学百科：酸中毒)时不宜进行任何运动。

摘自：国家卫生与计划生育委员会（有删减）

2016年9月6日