

# 内地人员适应高原环境应当注意的问题

陈政权 冯 勇

(陆军边防学院昆明校区少数民族指挥系 云南 昆明 650500)

**【摘要】**高原地区极度严寒缺氧,素有“生命禁区”之称。因此有常言:天上无飞鸟,地上不长草,风吹石头跑,氧气吃不饱,四季穿棉袄,身心受不了。对人员身心影响较大。内地人员进入高原前,应当关注相关的常识性问题。

**【关键词】**高原;缺氧;寒冷

## 一、缺氧对人员的影响及对策

缺氧是人体的摄氧量少于正常的需氧量的生理状态,由于人体摄氧量稀缺,由此呼吸急促且不规律,由于每次吸入量少,呼出的也响应减少,部分的二氧化碳就附着和残留在血管内壁,而且逐步堆积,从而影响机体各系统的正常运转。此时,人体就被迫启动肌糖元酵解功能,试图通过机体内部机制产生供能作用,在这个酵解过程中血液里就会产生一种叫乳酸的物质,这种物质通过血液循环扩散到肌肉组织,使肌肉酸胀乏力。

缺氧,对呼吸系统和血液循环系统、肌肉组织,甚至对脑神经系统均会产生严重阻碍和破坏。从人的生理反应来感受低压缺氧。其缺氧实地生理反应表现为:初到高原主要为头疼(太阳穴两侧刺痛)、头晕(对外界有朦胧感)呼吸困难(无规律,时而急促,时而深吸),胸闷气短(胸部总有梗塞感),思维不畅,易出现瞬间忘却(大脑缺氧,俗称大脑短路),睡意浓但难入睡,心烦意乱,中气不足,呈现为无精打采状。反应时间一般为6—12小时内,4—7天基本适应。也因人而易,或长或短。

**理论对策:**进入高原前进行相应训练,相对提高机体对低压缺氧的“预适应”问题。

**训练手段:**短跑等无氧运动、间歇跑、水中憋气。

**药理辅助:**红景天(口服液、原物泡服)、丹参滴丸等。

**物理调节:**吸食氧气、放慢节奏、减少负重、扩胸深呼吸。

## 二、寒冷对人员的影响及对策

寒冷,是指外部环境对人体体表产生温差刺激的一种生理反应。具体指人体在常温下(相对恒温温度)受到外界低温或寒流刺激所产生的生理性反应。那么,寒冷对人员机体有哪些影响,其作用过程又是怎样的呢?

在西藏高原,海拔4000米以上的大部分地区年平均气温在零度以下,最低气温达零下40度左右,昼夜温差达15-20度,低温严寒,在多风、大风、冷风的条件下,人体能量极易丧失。

低温严寒,将直接影响肌肉组织和肢体正常功能,使人肌肉从收缩一紧绷一麻木,从而影响血液循环,进而影响呼吸和神经系统的正常生理机能;人体受冷,首先产生的是体表性反应。体表反应是肌肤与外界冷刺激接触的结果,人体体表毛孔(特别是不便于防护的面部)在生理性呼吸过程中遇冷收缩,直接牵动肌肉组织产生适应性反应。由此导致人体其余系统失衡(失调),但因生理本能需求,机体要维持原有的生理平衡,体内就需要产生和消耗大量的能量来抵御寒冷。随着时间的推移,机体消耗能量增多,人就感到疲倦乏力,身体抵御寒冷的能力就逐渐下降。同时为满足机体氧供应需求,人的呼吸频率加快,吸入冷空气更多,对肺和脑部神经系统形成深度刺激,肢体随之麻木,活动受限。

寒冷对人员生存影响的显著特征是:身体麻木、行动不便、反应迟钝、身体冻伤、易患感冒,体内部水分(如汗液等)留存体内,尤其在肺部、脑部,加之缺氧,可能导致高原肺水肿和高寒昏迷(脑水肿)等病理症状。如若不能科学有效防治,势必恶化生存条件。

**理论对策:**主动接受冷刺激,逐步提高人体御寒能力。

**训练手段:**冷水脸、冷水脚、冷水浴、寒冷地预适应。

**物理辅助:**适时增加衣被、饮用姜汤、饮用少许白酒。

## 三、耐受力减弱对人员的影响及对策

高寒山地,地形复杂,沟谷纵横,断崖绝壁多,山高坡陡,路少质差。体能消耗同比内地多3—5倍。人员极易疲劳。因此,对人员耐持久力提出了特殊要求。

耐受力,其实就是人员在运动状态下的耐力素质,也是指人体在长时间进行机体工作的能力,也可称为抗疲劳能力。按运动的内外表现,人体主要器官和运动能量供应可分为:速度耐力、力量耐力、静力耐力、肌肉耐力、全身耐力、有氧耐力、无氧耐力、呼吸及循环系统耐力等。以上各种耐力是人体机能耐持久力必不可少的构成要件,通过相应训练,可一定程度得到增强。但是,内地人员尤其是没有专门训练条件的一般人员,本身不具备相应的耐力。因此,进入高原应当尽量减少携行物品,尽量避免快速行走。

**理论对策:**进行长距离间歇跑训练,负重长距离行走。

**训练手段:**爬山、多项目组合训练等。

**物理调节:**衣服穿戴宽松,动作放缓。

## 四、对人员心理的影响及对策

高原自然灾害频繁,雪崩、山洪、泥石流、山体滑坡等时常出现。夏天冲断路、冬天雪封山,严寒缺氧,紫外线强烈,加之高原病症的威胁。人员生理、心理承受的压力较之内地明显增大。因此,心理调节同样重要。

心理制约生理,生理制约心理。这是一种可循环的连带关系,是人们在日常生活中都可以体会到的一个带规律性的问题。进入高原,各种不确定性对人员的心理影响很大。高原环境到底是什么样的?有哪些危害?自己能不能适应?这些一连串的问题,无形之中增加了心理负担。到了高原,又感受的各种不适,压力就更大。带着诸多问题,势必影响正常活动。因此,内地人员进入高原前,应当适当了解相关情况,做相应的思想准备。

就生理学而言,内地人员进入高原,都有生理反应,只是反应的程度不同。随着现代救治条件不断改善,即便出现各种不良反应,只要及时处置,就不会产生较为严重的后果。但是,应当关注以下问题。一是进入高原前务必保证身体状况正常,尤其不可带有感冒、发烧病症。二是进入时间一般在六至十月份。三是带有心脏病史的人员应当谨慎选择。

**理论对策:**充分自信,消除疑虑。

**药物预防:**一周前服用感冒药、红景天,增强抵抗力。

**辅助手段:**条件允许,可进行心理行为拓展训练和极限训练。

## 参考文献

[1]赵廷强.急性高原反应的原因及预防[J].甘肃科技纵横,2008(02):178.

[2]周同喜,张伟红,并剑.高寒山地体能训练探析[J].军事体育学报,2016,35(01):25-26.

**作者简介:**

陈政权(1964-),副教授,专业:军事基础教育。

冯勇(1975-),讲师,专业:军事基础教育。

# 儒家“知行合一”思想对现代教育事业的价值探讨

陆慧芳

(贵州省黔东南州从江县往洞镇往洞中学 贵州 从江 557401)

**【摘要】**知行合一观一直是中国儒家哲学的重要思想之一。在先秦理论的基础上,孔子、孟子、荀子、分别对它又有了不同的阐述。宋明理学的哲学体系深谈知行问题已达到了高峰,针对二程和朱熹不同的见解,明朝王阳明更是将“知行合一”的思想发挥到了极致。可知,知行合一是随着时代的发展在不断的进行自我更新与完善的思想体系。本文就以“知行合一”思想对现代教育事业的价值作为探讨目标,探究知行合一对当代教育事业的思想指导与实践意义。

**【关键词】**儒家哲学;知行合一;现代教育;价值

知行的问题在《左传》中已经写到:“非知之实坚,将在行之。”<sup>[1]</sup>而在知与行的主次关系上,儒家学派的创始人孔子则强调知行统一,学以致用。可见,在中国的哲学史中,知与行的问题一直是各个时代所关注的问题。鉴于此,儒家哲学中“知行合一”思想对中国人人格之完善,做事之指导有着积极的作用,是中国人安生立命产生了极为深远的影响。探索儒家哲学中“知行”观在当下教育事业也有着重要的启迪作用,是中国教育思想形成的重要“活水源头”。

## 一、儒家“知行合一”思想的提出

孔子有云:“吾尝终日不食、终夜不寝,以思无益、不如学也”。这说明他是很注重认识与思维在内一种融合的学习,并也强调行在内的实行。“君子欲纳于言而敏于行、从而主张言行一致,还有知行的合一”。“先行其言而后从之、君子耻言之过其行也”,<sup>[2]</sup>言行是意识形态的物质载体,言与行的关系问题,追根结

底亦为知行的关系问题具体体现。言与行的合一,是知与行在现实中表现的一个维度,因此,言行一致也就是知行的统一。因此,在孔子的思想里,我们可以窥探出知行合一观在孔子思想领域中占有重要地位。

孔子以降,孟子继承了孔子“生而知之”与“性相近也”唯心主义立场的观点。逐步将其发展成为他的哲学基础中“性善论”学说,延展开去,在性善论的基础开展到“良知、良能”说。在以往先验主义的“良知、良能”观上,阐述了知为先行在后的知行观点。其言:“尽其心也、知其性也”,“学问之道无他、求其放心而已矣”,并且强调知行在概念上的分离,在本质中却是合一。荀子却继承了孔子所言的“学而知之”“与习相远”唯物主义层面,进而另外得出,在认识论问题中,行应该是知的目的,注重强调了、行之的主要性。他以为,所有的知识都是源于“闻之观之”的实践认识。<sup>[3]</sup>践行是知识的源头,必定是验证全部知识真理的唯