

# 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,呼出的也相应减少,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

一准则, 是否能有效地指导人的实践活动。此实践活动的思想知识不仅仅可以对行为的指导, 而且包含了知和行的统一。可知, 春秋战国时代就存在了知行合一的主观理论。自论行是知的前驱和目的, 所有的知识都是从先人的实践中得取, 在知与行中, 行是一切知的来源, 然后把知识记录下来, 供后人参考。后人先知, 再用行去论证知的准确性。所以, 知与行是一体的, 知行必合一。

## 二、儒家“知行合一”思想之理论阐释

儒家知行合一的思想发展到现代, 在我们当代社会的要求下又赋予了它新的理解阐释, 知中有行、行中已有知, 才实为真正的知。在知行合一的思想指导下, 要求人们要确实明确的思想观, 定为亲身实践才行。真正做到适合时代发展和教育的需求与主张, 开展“知行合一”的思想观, 教育观。

针对现今学校与社会、知识与实践间离的情况, 我们更应该把哲学思想提升到一般教育的思想地重要性。利用知行合一观总结教育的实践要求每位教育工作者做到, 教育是事业而不是职业。作为一名教育工作者, 对教育要有充分的认识, 切实把科学的教育观。在我看来, 老师对学生的漠视就是一位失败的教育工作者, 是没有知行合一思想的职员而已。实事求是的做到, 推进素质教育工程的发展, 促进学生的全面发展。你不但只是教, 最重要的还要使学生能够学的会, 学生是教育的主体, 老师要发挥主导作用, 实际的付出行动, 充分体现“知行合一”的教育观。真正的使哲学提升为教育思想, 实际做到“有教无类”和“因材施教”客观要求。一定要具体到每一个学生, 要挖掘每一个学生的不同潜能, 不能单单一张成绩单就概括了一个学生的全部。在日常的教育工作中, 真正去践行“知行合一”的思想, 力争做一个合格的教育者, 将儒家“知行合一”思想切实贯穿在现代教育体系

之中, 为现代教育事业提供学理上的支撑。

## 三、儒家“知行合一”思想在现代教育事业中的价值研究

就如陶行知提倡的, “知行合一”的思想就应该针对高校的教师与学生的理论与实践的统一<sup>[4]</sup>。以此思想为指导, 教育更应当重视现在学生的实践教育活动, 要制定出对符合学生行之有效的社会实践方案。开设社会活动实践课, 为学生社会实践提供更广阔, 更多渠道的平台。对于现在正在接受教育的学生来说, 学习掌握了一定的专业理论知识。但就业之时, 感觉到了惊慌失措, 不能确实运用知识是一件非常遗憾的事。自认为智力和知识素养方面其实相差无几的。引前人之鉴, 走上社会的淘汰后, 同窗之间的成就地位的差距开始显露出来。随着时间的推移, 这种差距就可能变成了天壤之别, 造成这种差异的一个客观因素, 绝对离不开“知行合一”的运用。为了避免优秀的人被当做“书呆子”而受到轻视, 必须正确运用知行合一思想的指导。

综上所述, 首先要把“知行合一”的思想理解透彻。面临社会道德教育中的道德难题, 知行合一的教育观和道德观是消解现今社会功利化倾向的一个主要方向, 对构建完美的社会主义道德观和自我价值的体现有深远的作用与意义。知行合一就是塑造一个人的道德人格魅力的一个主要途径, 得利益是功利的直接问题, 如何对待利益是影响道德教育的关键所在。“知与行完全统一”这样的正确道德行为的指导意念, 就能激发我们内心深处的良知, 规避功利主义不正之风的影响。

## 参考文献

[1]王磊. 儒家“知行合一”思想对现代教育事业的价值探讨[J]. 科技展望, 2016, 26(26): 325-325.

# 阳光教育理念下推进校园文化建设的思考

郑美莲

(江西省玉山县瑾山小学 江西 上饶 334700)

**【摘要】** 随着新课改的不断推进, 以阳光教育理念为指导推进小学校园文化建设已经成为了提升校园文化建设质量, 体现现代校园新面貌的根本方式。众所周知, 小学校园文化建设包括硬件和软件建设, 而无论是硬件还是软件建设都需以阳光教育理念为根本指导思想, 让校园环境体现出满满的正能量, 为学生构建一片充满阳光的新天地, 助力其快乐学习和成长。

**【关键词】** 阳光教育理念; 校园文化建设; 建设思路

新课改背景下, 阳光教育理念对优化校园文化建设思路和方法意义重大。基于现代小学教育要求, 阳光教育理念旨在促进小学校园文化突出社会主义核心价值观, 跟随构建和谐社会的步伐而不断发展, 这需要学校领导和各位教职人员继续在现代教育领域中进行深入研究。借助阳光教育理念, 构建充满阳光的校园环境, 进而为学生搭建良好的学习和成长平台。

## 一、阳光教育理念

所谓阳光教育即是一种比喻。孩子就像是茁壮成长的花朵, 只有让他们沐浴在温暖和煦的阳光下, 才能长大成才。阳光教育理念是新时代小学教育中非常重要的教育理念, 它既体现了人本教学理念的以学生为中心, 又体现了学校对学生的教育引导作用。

针对目前小学校园文化建设的诸多问题, 比如硬件环境未体现人性化和趣味性、校园实体环境的文化辐射能力较差、德育教育工作成效收效不大以及师德师风建设工作进展缓慢等等, 以阳光教育理念为核心的校园文化建设包括硬件建设和软件建设两部分, 从建设实体环境到组织德育活动, 充分体现对学生成长的关怀。

## 二、阳光教育理念下推进校园文化建设的思考

### (一) 优化教育理念

#### 1、人本教育观念

随着新课改的不断推进, 人本教育观念已经成为了主流的教学观念, 会深刻影响校园文化建设性质和方向。教师需深入分析“人本”二字的真正内涵, 认识到学生才是学习主体, 自己应当是学生的引导者, 文化建设活动中要站在学生角度思考他们喜欢、需要什么的文化内容。

#### 2、生活教育观念

生活教育观念重在“生活”两个字, 顾名思义就是以生活为着力点, 把生活元素引入校园文化建设当中, 实现文化内容的生活化。对小学生来说, 科学知识来自于教材, 但实际应用却要立足生活, 所以, 教师要以生活化教育观念为思想指导, 体现校园文化与学生生活的完美契合, 这样才能让文化内容接地气, 获得学生的心理认同。

### (二) 硬件环境建设

#### 1、加强区域文化产品的引入

每个地区都有属于自己的文化特色, 也衍生出非常非常多的区域文化产品, 校园文化建设要体现地区教育特色, 紧跟当地教育发展步伐, 就必须要加强区域文化产品的引入, 比如江西省十大文化符号——南昌滕王阁、庐山含鄱口、井冈山黄洋界、景德镇御窑、白鹿洞书院、禅宗圣地百丈寺、龙虎山天师府、鄱阳湖候鸟天堂、婺源篁岭晒秋、赣南围屋, 这些文化名胜均可以以3D模型、绘画等方式制成区域文化产品, 引入校园当中供学生观看, 从而深刻体悟家乡的文化风貌, 培养其爱国爱家情怀。

#### 2、体现小学校园的天真童趣

小学生心灵纯洁如同一张白纸, 天真烂漫毫无功利之心, 校园文化建设既要立足学生的文化需求, 就必须体现校园环境的天真童趣。所以教师应引入小学生感兴趣的音乐、绘画等艺术作品, 让学生在多种文化实体构成的校园环境中感受生活的多姿多彩, 在童年中保持一颗快乐、积极的心, 享受美好童年。

### (三) 软件环境建设

#### 1、围绕社会主义核心价值观增加德育实践活动

社会主义核心价值观中, 爱国、敬业、诚信、友善都是现代社会所应弘扬的人文精神, 可以说, 爱国、敬业、诚信、友善是现代中国公民的做人准则, 对小学生来说, 更是需要一生奉行。所以在校园文化建设中, 教师需围绕社会主义核心价值观增加德育实践活动, 包括“公益我行动”、“爱国, 爱家, 爱他人”、“要做诚实好孩子”等等, 引导学生身体力行, 深入社会生活中践行爱国、敬业、诚信、友善, 感受人与人之间融洽相处的快乐和幸福, 明白如何才能做个让他人喜欢、对社会有用的人。

#### 2、组织学生评价老师的活动, 优化师德师风考核方式

师德师风建设也是校园文化建设的重要内容。目前, 师德师风考核方式并不科学, 往往以一张问卷就决定了教师的思想品德, 这显然是有问题的。新时期, 教师作为一项职业, 是学生的服务者, 坦白来说, 是千千万万的家庭养活了千千万万的教师, 所以本着“学生至上”的原则, 学校应当组织学生评价老师的活动, 老师做的好不好由学生说了算, 而且这个过程应当采取无记名方式, 让学生说真话, 这样得出的考核成绩才相对公平、准确。同时, 教师为了提高自己的考核成绩, 必然就对学生更加负责, 进一步推动师德师风建设质量的提升。

## 结束语

综上所述, 阳光教育理念是推进小学校园文化建设的重要指导思想。作为小学领导, 我深知阳光教育理念对学校文化环境建设的重要价值和意义, 以后的工作中, 仍需以阳光教育理念为指导, 积极优化校园文化建设, 以弘扬社会主义核心价值观为核心目标, 致力于打造和谐、稳定、快乐、幸福的校园环境。

## 参考文献

[1]刘文庆. 用阳光教育理念推进校园文化建设[J]. 好家长, 2018, 000(007): P. 67-67.  
[2]蒋来. 关注生命情怀 缔造阳光“教育乐园”——阳光情怀理念下的校园文化建设[J]. 名师在线, 2017, 000(015): P. 92-93.  
[3]夏云. 追溯教育使命的召唤——基于“生命教育”理念下的学校文化建设的思考[J]. 新课程(教研版), 2017, 000(008): 208-209.  
[4]邓信如. 温学深. 学校阳光教育文化内涵的构建[J]. 教师, 2017, 000(001): 31-33.