

高温高湿环境下的热习服训练

广州体育学院 运动医学康复中心

点击你想了解的科普内容

高温高湿环境对军 人身心适应能力的 影响

高温是如何影响运 动表现的





高温高湿环境对军人身心适应能力的影响

什么是高湿高温环境? (对 高温高湿环境对军人的心理 高温高湿环境对军人的生理 影响有哪些? (对应第9页) 影响有哪些? (对应第10页)

军事领域高温高湿环境



高温高湿环境对军人心理方面影响

认知能力下降

短时记忆容量变小、注意力分散且稳定性 差、思维想象困难、警觉水平降低



情绪不良

高温高湿环境可以引起军人的负性情绪增多,如:紧张、愤怒、焦虑、抑郁和恐惧等

意志力下降

心理耐受力水平显著降低,出现自觉性、果断性、 自制力、坚持性退化,易受暗示和盲从,处理问题 犹豫不决,遇到困难、挫折易逃避退缩。

高温高湿环境对军人生理的危害

脱水

加重心脏负担,心率加快;肌肉收 缩产生的热无法散出,体温升高; 肌肉所需营养物质和氧气供应不 足:代谢的废物排泄受阻。

高温高湿 生理危害



热应激衰竭

中暑

高循环张力、高体温、湿热皮肤 引起的不适、骨骼肌血流减少、 肌肉的无氧代谢和肝糖元的利用、 脑灌注减少导致晕厥。



运动的肌群发生不随意 的痉挛,肌细胞膜处的钠 和钾的比例发生变化。



分为先兆中暑、轻症中暑、重症 中暑。重症中暑可致昏倒或痉挛, 或皮肤干燥无汗,体温在40℃以 上,有致人死亡的危险。