常州市新橋高级中學
CHANGZHOU XINQIAO SENIOR HIGH SCHOOL

2020级兵魂五连军训小报3

军训心得展示

经历了两天军训的洗礼，同学们对于军队的严明纪律、吃苦耐劳、意志坚强等作风纪律有了自己的理解，并纷纷写下了自己的心得体会。话题最多的当然是我们有一个严而有爱的冷教官，为她疯狂打call。

心肺复苏和伤员急救

连绵的细雨阻断了正常的站军姿、踢正步等军训内容。教官将我们带到大棚底下，给我们进行了心肺复苏和伤员急救的指导。教官亲身示范，模仿伤员为我们展示了包扎受伤的眼睛、头部等受伤部位。接着，教官为我们展示了利用假体为我们展示了心肺复苏要领：意识判断、仰头抬颌而打开气道、胸外心脏按压（每分钟100——120次，每30次人工呼吸两次，每次按压深度5——6cm）。心肺复苏的有效指标是：颈动脉搏动——每按压一次可触摸到颈动脉一次搏动，如果停止按压后脉搏仍然存在，说明病人心搏恢复。