综合疗养模式下的疗养保障与实践研究

李晓萌

海军青岛特勤疗养中心高空生理训练科 山东 青岛 266000

【摘　要】：特勤人员作为重大安保任务的核心力量，长期处于高负荷、高压力、高应激的作业环境，身心持续处于紧张状态，易出现体能透支、心理焦虑、躯体劳损等一系列问题，直接影响机体状态与执勤安全。传统单一化、长周期、重治疗的疗养模式已无法适配新时代常态化战备训练节奏。为优化特勤疗养保障质效、贴合卫勤训练需求，现阶段疗养院创新构建综合全面联合疗养模式，优化疗养周期、细化分层保障体系、拓展多元服务场景、完善身心一体化干预机制。本文以特勤人员疗养工作为核心研究对象，结合 15 天短周期疗养改革实践，探究综合疗养模式的保障优势与应用价值。实践表明，优化后的短周期、全方位、分层化的联合疗养模式，能够精准适配不同疗养群体需求，有效缓解疗养员压力、修复身心机能、提升职业适应能力，夯实卫勤能力的健康保障根基，为全军特勤疗养规范化、精细化、常态化建设提供实践参考。

【关键词】：综合疗养模式；特勤人员；特勤疗养；全面联合保障；疗养实践；身心康复

DOI:10.12417/2705-098X.26.20.036

1 引言

新时代强军背景下，实战化训练强度持续提升、任务频次不断增加，长期面临高空低压、高速机动、昼夜节律紊乱等特殊作业环境，不仅对心肺功能、骨骼肌肉、前庭功能等身体素质提出极高要求，也会积累大量心理压力与职业疲劳，是特勤保障的重点群体[1]。特勤疗养作为维护身心健康、恢复作战体能、消除职业倦怠的核心手段，是卫勤保障体系的重要组成部分，直接关联安全与建设。

传统疗养多采用 30 天长周期疗养模式，以专项体检、疾病治疗为核心，服务形式单一、场景固化，且存在与部队战备训练时间冲突、人文保障缺失、个性化服务不足等问题。随着军队疗养保障体系改革推进，传统疗养模式的适配性逐步下降，难以兼顾战备需求与疗养员身心双重康复需求[2]。为破解这一痛点，疗养院立足实战化保障导向，推进疗养模式全面革新，将原有 30 天疗养周期优化压缩至 15 天，构建全员覆盖、分层分类、医养结合、人文赋能的综合全面联合疗养体系。

同时，创新拓展疗养服务边界，打破单一医疗康养局限，增设家属陪同疗养机制，配套建设文体休闲、运动健身、休闲娱乐等多元场地，兼顾医疗康复、体能恢复、心理疏导、生活休憩等多重功能[3]。本文通过梳理该综合疗养模式的构建逻辑、实践举措与实施成效，总结可复制的特勤疗养保障经验，为提升军队特勤疗养精细化、科学化保障水平提供支撑。

2 综合疗养模式的核心内涵与改革优势

2.1 综合全面联合疗养模式的核心内涵

综合疗养模式区别于传统单一医疗疗养模式，是以整合医疗保障、体能康复、心理干预、人文休憩、家庭赋能、特色保健于一体的全方位联合保障体系。其核心逻辑是打破科室壁垒、服务壁垒与人群壁垒，实现多维度资源联动、多场景服务融合、多群体精准适配，改变以往“重治疗、轻预防”“重体检、轻康复”“重管理、轻服务”的传统弊端。

全面联合主要体现在三个维度：一是医养联合，整合体检、临床、心理、中医、康复等医疗资源，构建筛查-评估-干预-康复全链条保障；二是身心联合，兼顾躯体机能修复与心理压力疏导，实现生理、心理同步康复；三是功能联合，融合专业康养、运动健身、休闲娱乐、家庭休憩等功能，打造复合型疗养场景。该模式立足“预防为先、康复为主、人文为辅、精准适配”的原则，适配新时代特勤人员短周期、高效率、高质量的疗养需求。

2.2 15 天短周期疗养改革的核心优势

以往 30 天的长周期疗养模式，虽能实现深度康复，但存在明显短板。一方面，长周期疗养会导致岗位人员空缺时间过长，影响常态化战备值班、日常训练与任务推进，难以适配高强度、高频次的实战化训练节奏；另一方面，长周期疗养易出现后期康养效率下降、人员心态松懈、资源浪费等问题，保障性价比偏低。

本次改革将疗养周期优化为 15 天，是结合需求与疗养康复规律的精准调整，具备多重实践优势。其一，适配战备节奏，短周期疗养大幅缩短人员离岗时间，有效平衡了疗养康复与岗位履职的关系，保障训练、战备值班的连续性，解决了康养与战备脱节的核心问题。其二，提升康养效率，15 天周期聚焦核心康复需求，流程紧凑、靶向精准，避免长周期疗养的冗余环节，实现身心快速修复、高效归岗。其三，扩大保障覆盖面，

作者简介：李晓萌，女（1996.4-），汉族，本科，籍贯：山东烟台，单位：海军青岛特勤疗养中心，疗养一区，科室：高空生理训练科，职称：初级，研究方向：部队飞行员航训工作。

同等时间内可承接更多批次的疗养，实现特勤疗养全员覆盖、循环保障，杜绝部分人员长期未疗养、身心劳损累积的问题。其四，贴合身心康复规律，人员职业疲劳、轻度躯体劳损、心理压力等问题，通过 15 天系统化干预即可实现有效修复，无需过长疗养周期，兼顾了保障质量与效率。

3 综合疗养模式下的分层保障体系与实践路径

（1）医疗健康筛查模块：落实全套大小体检制度，构建精细化健康筛查体系。结合特勤人员高空作业、高速机动、长时间执勤的职业特点，针对性开展心肺功能检测、前庭功能评估、骨骼肌肉影像学检查、血常规、生化指标、眼底检查等专项体检项目，全面排查相关职业病、隐性健康隐患。体检结束后，由专业医护人员建立个人疗养健康档案，一对一解读体检报告，针对血脂异常、颈椎腰椎劳损、睡眠障碍、心肺功能下降等高发问题，制定个性化康复指导方案，实现“早筛查、早评估、早干预”。

（2）心理干预疏导模块：构建专业化心理康养体系。长期处于高压应激状态，易出现焦虑、紧张、情绪低落、睡眠质量下降等心理问题，直接影响飞行判断与应急处置能力。疗养院配备专业心理医师，在 15 天疗养周期内开展全员心理测评、团体心理辅导、一对一心理咨询、情绪放松训练等服务，通过正念减压、团体互动、心理科普等多种方式，帮助疏导飞行压力、缓解职业焦虑、调节心理状态，提升心理韧性与岗位适应能力，筑牢飞行心理安全防线。

（3）体能康复与运动赋能模块：配套标准化运动康养场地与专业指导。疗养院建设标准化健身房、室内外游泳馆、多功能运动场地，配备专业体能康复教练，结合职业体能短板，定制针对性的体能恢复训练方案。针对颈肩腰劳损、核心力量不足、肢体协调性偏差等问题，开展肌力训练、平衡训练、柔韧性训练等专项康复训练；同时开放自主运动场地，根据自身需求开展有氧训练、休闲运动，在强化体能的同时，通过运动释放心理压力。

（4）休闲减压与家庭赋能模块：创新推行家属陪同疗养制度，打造温情康养场景。为彻底缓解长期异地执勤、高强度工作带来的身心疲惫，本次疗养模式新增家属、子女陪同疗养服务，打破以往单一人员疗养的局限。同时配套建设棋牌室、麻将室、休闲活动室、亲子休憩区等多元化休闲场地，满足家属的日常休闲、娱乐互动、亲子陪伴需求。温馨舒适的疗养环境、完善的休闲配套、家人的全程陪伴，能够有效消解职业孤独感与飞行压力，实现身心全方位放松，大幅提升疗养体验与康复效果。

整体来看，15 天疗养流程紧凑、内容全面，实现了医疗体检、心理干预、体能康复、休闲减压、家庭赋能的深度融合，构建了全方位、立体化的联合疗养保障体系，精准适配一线人员的职业康养需求。

4 综合疗养模式的实践成效

4.1 身心康复成效显著，职业健康水平全面提升

针对全维度的康养方案，有效解决多发的躯体劳损与心理压力问题。15 天系统化的体检筛查能够精准排查隐性健康隐患，实现疾病早防早治；专业的心理干预有效缓解了飞行焦虑、职业倦怠等负面情绪，提升心理调节能力与抗压能力；体能康复训练与运动锻炼有效修复了职业带来的肌肉劳损、体能下降等问题，优化了心肺功能与肢体协调性。从实践反馈来看，参与疗养的躯体不适发生率显著下降，睡眠质量、精神状态、体能水平明显提升，能够以更佳的身心状态投入训练与战备任务，有效降低了因身心问题导致的安全隐患。

4.2 减压赋能效果突出，疗养体验大幅优化

家属陪同疗养机制与多元化休闲配套设施，是本次综合疗养模式的重要创新点。相较于传统封闭、单一的疗养模式，家庭式康养场景能够有效消解长期执勤的孤独感与压力，亲子陪伴、家庭休憩的模式让疗养更具温度。棋牌室、健身房、游泳馆等多元休闲场地，满足了不同年龄段、不同偏好的疗养休闲需求，让疗养员及家属在专业康养之余，能够充分放松身心、丰富疗养生活，彻底摆脱传统疗养的枯燥感与拘束感。

4.3 保障效能大幅提升，适配实战化战备需求

15 天短周期疗养改革，彻底解决了传统 30 天长周期疗养与部队战备训练脱节的问题。人员离岗时间大幅缩短，有效保障了部队岗位履职、战备值班、飞行训练的连续性，最大程度降低了疗养工作对部队战斗力生成的影响。同时，短周期、批次化的疗养模式，大幅提升了疗养资源的利用率，扩大了特勤疗养的保障覆盖面，实现轮休轮养、全员康养、持续康复，构建了常态化、高效化的特勤疗养保障机制，完美适配新时代实战化训练与战备工作节奏。

4.4 分层保障精准高效，资源配置更加科学

差异化分层保障体系实现了疗养资源的精准投放，避免了资源浪费与服务冗余。针对一线人员刚需性的体检、康复、心理干预需求，配齐标准化专业康养资源，筑牢职业健康防线；这种“按需适配、分类保障、精准赋能”的模式，打破了传统疗养同质化、一刀切的弊端，让疗养资源精准对接疗养需求，实现了保障质量与保障效率的双重提升。

5 当前疗养保障存在的问题与优化对策

5.1 现存主要问题

在长期实践运行中，综合疗养模式虽取得了显著成效，但结合部队特勤疗养的精细化发展需求，仍存在部分短板。

一是个性化康复方案落地不够精细，普通疗养以标准化流程为主，针对不同岗位、不同劳损程度、不同年龄的差异化康

复方案不够细化，精准干预效能仍有提升空间。

二是疗养后跟踪随访机制不完善，15 天短期疗养结束后，缺乏常态化的后续健康跟踪、康复指导与效果复盘机制，部分人员疗养后长期执勤易出现问题反弹。

三是身心联合干预深度不足，躯体康复与心理干预的联动性较弱，未能实现二者深度融合、协同赋能。

5.2 优化改进对策

第一，细化个性化疗养方案，根据年限、机型岗位、身体基础状况、心理状态、劳损程度，建立一人一档的个性化康养计划，优化体检、康复、心理干预、运动训练内容，提升精准保障水平。

第二，建立全周期跟踪随访机制，构建“疗养前评估-疗养中干预-疗养后随访”的全链条保障体系，疗养结束后定期开展线上随访、健康回访，持续提供康复指导、心理疏导、生活建议，巩固疗养效果，杜绝问题反弹。

第三，深化身心联合干预，推动临床康复、体能训练、心理疏导深度融合，将心理干预融入日常康复训练、休闲活动中，实现躯体修复与心理减压同步推进、协同增效。

第四，完善疗养评价体系，建立疗养效果量化评估机制，从身体机能、心理状态、体能水平、疗养满意度、归岗履职状态等维度综合评价疗养成效，持续优化疗养流程与服务内容。

6 结论

综合疗养模式下的全面联合保障体系，是适配新时代军队特勤疗养改革、贴合部队实战化战备需求的创新实践[4]。15 天短周期疗养改革，有效平衡了疗养康复与战备履职的核心矛盾，大幅提升了疗养保障效率与资源利用率；家属陪同、多元文体配套、身心一体化干预的服务体系，彻底打破了传统疗养的单一化、同质化局限，实现了医疗康复、体能提升、心理减压、人文赋能、家庭休憩的多维融合。

实践证明，该综合疗养模式能够有效修复身心损伤、缓解执勤压力、提升职业健康水平与岗位适应能力，为部队持续生成、巩固战斗力提供了坚实的卫勤保障。未来，疗养院需持续立足实战化保障导向，聚焦精细化、个性化、全周期发展目标，持续优化疗养流程、完善服务体系、深化身心联合干预、健全长效随访机制，不断提升特勤疗养保障质量与效能，打造适配新时代强军需求的现代化特勤疗养保障体系，为高质量发展保驾护航。

参考文献：

[1] 程智敏,倪赛花,李喆,等.特勤人员疾病及保健疗养工作思考[J].海军医学杂志,2025,46(9):904-907.

[2] 洪桂珍,李水晴,刘璐,等.特勤人员职业压力与焦虑、抑郁情绪的评估及干预[J].中国疗养医学,2025,34(8):39-42.

[3] 陶珍,王博,王杨.特勤人员健康管理评价指标体系的构建和实证分析[J].海军医学杂志,2025,46(4):331-333.

[4] 王亦航,李蓉,贺红艳,等.军队疗养机构科室医疗质量评价指标构建的研究[J].中国疗养医学,2024,33(12):6-10.