

## 新年致读者

## 健康你我他

保健康,就是保战斗力。新的一年,《军人健康》继续为您守护身心健康。

我们将聚焦中心,关注官兵在练兵备战过程中遇到的健康疾患,提供更多可行性强的健康妙招,廓清训练中的模糊认识,助力科学训练。

我们将坚守初心,官兵的健康需求在哪里,贴心的服务就跟踪到哪里。除了做好权威医疗政策解读外,我们将更加关注官兵身边的健康难题,继续经营好“健康话题”“健康漫谈”“巡诊日记”等栏目。

我们将加强互动,为官兵提供更加精准的健康服务,“健康康康走军营”“小林军医”等栏目欢迎您来咨询健康问题,提供健康故事、分享健康心得。

同时,我们将拓展健康概念,加强对基层官兵心理问题的疏导,增设心理放松法、养生小妙招等栏目。

新的一年,衷心希望广大战友继续关注和支持我们,踊跃赐稿,并提出您的宝贵意见。

投稿邮箱:jfbjrk@163.com  
全军政工网网盘:jfbshyjk

朔风呼啸,滴水成冰。数九寒天,记者一行跟随沈阳联勤保障中心210医院、211医院抽组的野战医疗队,冒着零下20多摄氏度的严寒走进冰封雪裹的林海雪原,目击医疗队指导移防部队官兵学习运用寒区军事训练卫生防护知识。从本期开始,我们将连续推出寒区冬季军事训练卫生防护指导现场见闻,希望能给正在寒区冬季训练的战友们提供健康帮助。

编者

## 风雪战斗餐,如何吃出战斗力?

多吃高热量和高脂肪食物 尽量热饮热食 多做炖菜保证有足够的汤

■本报记者 赖瑜鸿 特约记者 汪学潮 通讯员 王志超

## 健康话题

北部战区陆军某合成旅今年夏天刚从温区移防到寒区,1月部队即将全面展开严寒条件下冬季训练。为了掌握冬训中必要的卫生防护知识,该旅在元旦前组织了一个连队进行试训,摸索冬训方法经验,试训一路,仅“吃”方面就暴露出不少卫生防护问题。

“开饭了!开饭了……”中午12时许,已在林海雪原中全副武装徒步行军半天的官兵们,早已饥肠辘辘,刚抵达午休地域,就闻到饭菜香,顿时食欲大增,不少战士盛了满满的一大碗饭菜狼吞虎咽地吃了起来。记者在现场发现,长着一张娃娃脸的林睿吃得最欢,他是一名刚下连不久的新兵,家在南方的他从来没有在风雪中就餐的经历,只见他一口寒风一口饭

菜地抢着吃,结果吃完没过多久,林睿就捂着肚子找医生。

“医生,医生,我肚子疼!”林睿这一惊叫“吓”大家一跳,正低头吃饭的战友们纷纷抬起头朝林睿看去。伴随指导卫生防护的211医院感控科主任肖莎听到有人呼叫立即赶了过来。

“刚才,林睿突然肚子疼,原因主要有几个:一是吃饭时太着急,把冷风和热饭一起吃进肚子里,凉热快速混合引起胃肠道痉挛导致的腹痛;二是炖菜都是洒在饭上,汤泡饭,着急吃得快,没有很好咀嚼食物,引起胃部不适。通过按摩可以促进胃肠蠕动,加快消化食物,局部热敷可以有效减轻和缓解疼痛。你们从温区移防到寒区不久,对严寒条件下的野外就餐规律还没掌握,上级刚刚编发了《寒区军事作业卫生防护手册》,有不少寒区训练卫生防护的常识,大家要认真学习!”肖莎一边给林睿按摩肚子,一边为现场官兵普及卫生防护知

识。不一会儿,林睿感觉好多了。

肖莎向官兵们介绍,寒区训练热得快,首先要保证多吃高热量和高脂肪食物,刚开始吃一定要慢,要细嚼慢咽,如果饭后要急行军,就不要吃太饱,否则也会引起胃部不适;要确保摄入充足的热量和营养,尽量热饮热食,这样既可以补充消耗的能量、利于消化和保暖,也可有效提高抗寒能力;千万不要连续食用方便食品和冷的食物,否则会导致食欲降低,不利于及时补充能量。要多做炖菜、保证有足够的汤,为官兵补充水分、增加热量和食欲,防止工作能力、警觉能力降低,避免脱水引起的肾功能紊乱和尿路感染。还有一项比较重要的是要严防食物中毒,就地取水应化验,严禁食用采摘的野生蘑菇,野炊地点选择要靠近水源、卫生条件较好的地方,一定要采集清洁、透明、杂质少的冰块,或者采集远离居民区的自然的洁

白积雪,变色的雪不能化水做饭或饮用,饭菜一定要做熟……

听完肖莎的寒区饮食科普,连长王伯岩立即要求官兵对照检查。结果发现不爱喝水的上等兵刘辰辰排黄尿,而且尿量少。班长立即判定小刘饮水不足,第一时间命令他必须补充饮水,并建立起了定时统一饮水制度,每人每天至少饮热水3至4升,并规定早、中、晚餐时的饮水量不可少于半水壶(约500毫升),避免因脱水造成非战斗减员。

午餐过后,训练仍在继续。210医院野战医疗队伴随指导的另一支部队突然接到转场的命令,官兵们吃完饭来不及休息,就赶赴训练场撤收装备,士官张笑刚放下碗筷迅速往外跑,结果还没跑到训练场,就感觉肚子疼得厉害。营养师主任赵会晶赶过去问明情况后告诉张笑刚,肚子疼的主要原因是饭后剧烈运动,导致肠胃的消化过程受阻,

一般歇息一会儿就会好转,如果疼得特别厉害,就需要吃止痛药或是找医生检查。在赵会晶的指导下,张笑刚一边慢走一边按摩腹部,结果过了一段时间真的不疼了。

“刚吃完饭就剧烈运动肚子疼是小事,久而久之,容易引起胃病、阑尾炎等胃肠道疾病。而且,饭后由于胃内有大量食物,妨碍膈肌活动,呼吸受到很大影响,这不但不利于运动,而且还容易牵扯肠系膜,造成腹痛和不适,甚至会出现胃下垂。”为防止官兵再次出现肚子疼的问题,赵会晶专门给他们讲解了饭前饭后的注意事项:一般饭后1小时以后进行高强度训练,在低强度训练半小时后再吃饭为宜。

遭遇了饮食不当产生的困惑,聆听了医疗专家的现场指导,官兵们感慨地说:“饮食有道理,科学真不少!只有真正掌握寒区饮食规律,才能吃出战斗力!”

## 巡诊日记

冬季警惕  
胃肠型感冒

■第74集团军某防空旅卫生连军医 王冠宇

“军医,我可能是吃坏肚子了,又拉又吐还发烧,是不是得了胃肠炎了?”冬季巡诊过程中,我接连遇到这种类似胃肠炎的患病官兵,诊断后却发现所患疾病并不是胃肠炎,而是胃肠型感冒。

为什么大家都误认为是胃肠炎呢?这是因为两种病的主要症状很相似:腹胀、腹痛、呕吐、腹泻、乏力,严重时会导致肌体脱水、体内电解质紊乱、免疫系统遭到破坏等并发症。

其实胃肠型感冒与胃肠炎是有明显区别的,胃肠型感冒多伴有消化道症状和咽喉疼痛等典型的感冒症状,而胃肠炎则只会产生消化道症状。

我接诊的官兵中胃肠型感冒发病主要由天气冷暖变化等外部刺激因素导致,比如冷空气灌进了肠胃。生活不规律和不良饮食等也容易引起这种类型的感冒。

在预防胃肠型感冒上除了多喝水和勤通风以外,还要在“胃肠型”这三个字上做一些针对性的预防工作——

多吃新鲜蔬菜水果。新鲜蔬菜、水果中富含多种维生素和微量元素,可以提高身体免疫力,从而减少患病的可能性。

多吃易消化食物。如果经常吃一些不易消化的食物,肠胃就会负担过重,长此以往容易患上胃肠型感冒。

及时增减衣物。骤然吸入冷空气也容易损害肠胃,一冷一热容易引发感冒,因此气候剧烈变化时要及时增减衣物。

如果已经得了胃肠型感冒,战友们要注意多休息,减少体力消耗,增强肌体同疾病作斗争的力量。还要注意控制饮食,让肠胃充分休息,减轻肠胃负担是为了尽早恢复消化功能,然后才能增加进食量。反之只会加重肠胃的负担,久而久之变成慢性胃肠炎。此外,由于胃肠型感冒腹泻较为严重,人体电解质和水分损失较多,所以患者要注意及时补充水分和电解质。

由于对胃肠型感冒缺乏认识,导致部分战友闻之色变。其实胃肠型感冒也是一种感冒,属于自限性疾病,依靠自身免疫力也可以痊愈。

(张劲、郑烨整理)



关注迷彩“TATA”  
获取更多健康知识



连日来,帕米尔高原普降大雪,位于祖国西陲的苏约克边防连巡逻小分队在军医罗明的指导下,开展雪地抢救和高原紧急情况处置,确保巡逻人员出现意外情况能够第一时间得到良好医治。

刘慎摄

## 自卑变自信,就差“砌道墙”

■孙振者 陆宁

## 心理健康故事

去年12月初,新疆的北风又干又冷,刮起来呼呼作响,给即将离开军营的老兵们增添了离别的伤感。驻疆某团七连指导员高传硕打算举办一场隆重的欢送老兵茶话晚会,他挑选的主持人是连队的新晋士官杜华亿。

“小杜不是你们连最肉的人吗?”面对笔者的质疑,高指导员摆摆手,说:“那是以前!小杜现在可是我的得力干将。”说起小杜的成长故事,高指导员一脸骄傲。

小杜新兵下连后,训练一直比较吃力,连队组织教育和集体活动,他要么出糗冒泡要么溜边溜号。后来发展成“刺头兵”,训练不上格就当病号,成绩上不去就撂挑子,变成了连队的重点关注对象。

跟小杜谈了几次心,高指导员发现:小杜阅历简单、想法单纯,思想上没问题,只是心理太自卑、耐挫能力差,一遇到困难就变得一蹶不振,

甚至发展成破罐破摔。

找到了病因,就要“对症下药”。怎样才能让小杜摆脱心病呢?习惯读报的高指导员记得军报《军人健康》版上介绍过不少方法。他随即找来军报,发现2017年3月26日的版面上有一则“面对挫折、相信自己”的心理健康故事,其中故事的主人公与小杜的情况很相似:两者都是因为不自信,一遇到点挫折就容易消沉,渐渐变成“后进分子”。

结合小杜的实际,高指导员决定采用报纸上给出的一招“暗示激励法”。正当他寻找着表扬小杜的时机时,机会来了。当时正值野外驻训,官兵们在帐篷四周砌起石块墙固定松软的沙土。那天一阵大风刮过后,石墙大都坍塌了。沮丧的同时,高指导员惊喜地发现,小杜砌的墙做工精致,完好无损!原来,小杜入伍以前跟着父亲当过建筑工,砌墙抹水泥是个好手!

这是鼓励小杜的绝佳契机。“咱们连的营房设置在全营中标准是最高的。”晚点名时,高指导员讲评连队

工作,大力肯定和表扬小杜的工作。接着,高指导员找到营长,向营长推广小杜的砌墙方法并说明小杜的表现情况。营长指示,各连派人参观学习,全营推广!

第二天,全营派出代表来找小杜取经。小杜刚开始讲解时很是紧张,声音都有些发颤。后来,讲得多了,小杜放松自如了许多。

从此,小杜像是变了一个人。他在训练中变得生龙活虎,训练成绩也逐渐提升,后来跃升进入“尖子”行列,参加团举办的“火焰杯”岗位练兵比武,还取得了30米蛇形跑的金牌,成为全营取得金牌的唯一一名义务兵。年底,小杜顺理成章地留队当了士官。

高指导员说:“小杜现在很牛气,排练节目、组织晚会,样样玩得转,啥任务都敢接。”说话间,小杜跑到连部来请示工作。

我们向他调侃:“你在驻训场砌的墙还在不在?”小杜不好意思地搔搔后脑勺,憨笑道:“真别说,以前的我和现在的我,就差砌那道墙!”

冬季拉练,  
常见伤病早预防

■段青 张知瑞

## 健康康康走军营

冬季野营拉练中战友们容易出现脚打泡、腿肿胀、肠胃痉挛等症状,严重的还会感冒,甚至冻伤。多年来,各个部队都形成简单有效的应对经验措施。本期健康康康走进陆军第76集团军某旅,看看他们有哪些妙招。

健康:康康,听说野营拉练时列兵小王走了没到一半,脚上就起了水泡,一瘸一拐的。

康康:是啊!有的战友穿着破损、褶皱的袜子和不合脚的鞋子长途行军,脚上不起水泡都难。

健康:张班长把水泡挑了,可晚上发现伤口化脓,这是咋回事?

康康:单纯用针挑破水泡,剪刀剪破外皮,或用纱布捂住,都易引起伤口感染,而且针眼会很快愈合并再次形成水泡。建议战友们先用酒精局部消毒,再用消毒针引线对穿脚泡,轻轻一按脓液就会顺着引线流出。

健康:除了起脚泡,腰酸腿疼也是战友们的“痛点”。

康康:确实如此,翻山越岭腰酸腿疼,冻险路腿腿肿胀。解除这些困扰,首先

行军纵队要密集,行军速度要均匀,不能时快时慢、前紧后松,其次应尽量低抬脚、迈大步,保持全脚掌着地。休息时,战友们还可互相按摩腿部或高抬下肢,最大程度地缓解疼痛。

健康:我还发现,有的战友在拉练中会出现冻伤,特别是手耳鼻处。

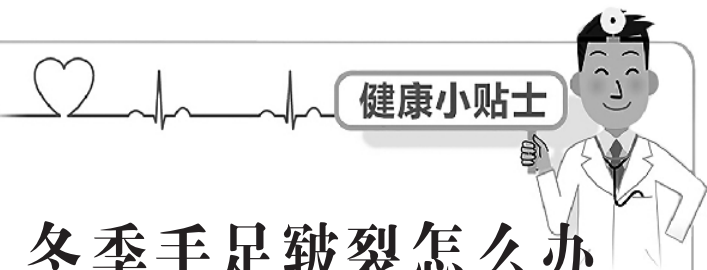
康康:战友们拉练中要带齐装备物资,不能怕麻烦。气温低时,要穿戴绒手套、棉帽、棉袜和棉鞋,有条件还可戴着面罩,在颈部、面部和手耳鼻处涂抹防冻霜。如果冻伤严重,不可用开水烫或用力揉搓,要立即前往医院治疗。

健康:冬季寒冷,有不少战友会在拉练途中感冒,怎么预防呢?

康康:切忌一味添加衣物,衣服过厚会导致大量出汗,保暖性反而下降,建议行军前将水壶盛满热水,就餐时部队供应热食、熬煮姜汤,宿营地最好选在森林附近,避免选在山谷等冷空气聚集区,确保官兵夜间保暖和睡眠充足,有条件的单位还可提供火炉、毛毯等防寒物资。

健康:没想到拉练还有这么多讲究!

康康:那可不行!拉练中进食也有讲究,过快过饱都不行!吃饭过快会将冷空气带进胃中,吃饭过饱行军还易引发肠胃痉挛。



健康小贴士

## 冬季手足皲裂怎么办

■杨贵良 朱春宇

手足皲裂是指由多种原因引发的皮肤干燥和线状裂隙。冬季气候寒冷干燥,皮下汗腺汗液分泌减少,皮肤角质增厚,弹性降低。当战友们进行训练时,手、足部皮肤受到的牵拉力较大,容易产生皲裂。

冬季手足皲裂看似不起眼,但若防治不当,一旦开裂形成,治疗较为困难,给战友们正常生活和训练带来困扰。那么,我们应该如何正确防治手足皲裂?

平时,战友们注意常用温水浸泡手足,不用过热的水洗手、泡脚,尽量避免使用碱性过强的肥皂;洗完手足后,要及时涂抹保湿霜,防止皮肤干燥;饮食上,战友们多食用富含维生素A

和蛋白质的食物,如胡萝卜、菠菜、动物肝脏和豆类等。此外,冬季做好保暖措施,保持手足部汗液分泌也是预防手足皲裂的有效方法。

一旦战友们发现手足部皮肤皲裂,一定要及时治疗,防止皲裂伤口加深。在治疗上,皲裂程度较轻的,每天用温水泡洗后,涂抹油脂性软膏,一段时间后,皲裂症状便会缓解;皲裂程度较高的,可以先用愈裂膏或橡皮膏粘贴皲裂部位,增加患处皮肤的含水量,达到软化皮肤、缓解皲裂的目的。其次,在局部使用10%~15%的尿素软膏或5%~10%的水杨酸软膏,软化、松懈、剥脱过厚的角质层,这样就可以消除皲裂。