

冬季行军，可不是简单走走路

鞋带不能系太紧 冰上行走用布条绕紧 风口处要扎紧衣袖口

■罗浩 本报记者 孙兴维

健康话题

北风凛冽，雪深三尺。新年伊始，驻守西北边陲的陆军某边防团冬季拉练揭开帷幕。一大早，温度计显示，气温已降至零下26摄氏度。

茫茫雪海，呵气成霜，瑟瑟寒风犹如刀割。伴着脚下吱吱作响的厚厚积雪，队伍刚走出不到5公里，上等兵田润坤因为身体不适掉到了队伍的最后，进了收容组。团长李建立迅速组织随行军医和卫生员到队伍里摸底排查，看看还有谁身体不舒服，统一编入收容组。“寒区行军是冷损伤的多发时段，搞好寒区行军卫生防护可降低冷损伤发病率。”该团卫生队队长马贵峰边走边告诉记者：“天冷路滑，冬季行军强度大，我们在行军前要做好健康教育，掌握每个人的体质情况，体弱者应酌情轻装或安排在大部队后行进。”

上等兵樊政一开始走路就有点不

舒服，撑到第二个休息点时，立即坐了下来脱下防寒靴和袜子。大家发现他的脚趾已经挤出水泡，原来在出发前，他以为鞋垫垫得越多走起来就越舒服，结果造成鞋子挤脚，血流不畅。加上猛一坐地，他的小腿也开始抽筋，疼得直叫。军医董振见状立刻上前抓住他的脚，拉直他抽筋的小腿，一只手向上掰脚尖，另一只手用力按压腿肚。过了5分钟，樊政的疼痛渐渐缓解，大家才松了一口气。

休息时，董振给大家讲起了行军小常识：“冬季行军，重在尊重科学，鞋子必须得合脚，鞋带跟脚不能扎得太紧。长时间徒步行走，腓肠肌过度疲劳就会导致小腿抽筋，受冷可诱发小腿痉挛。我们通常用扳脚法治疗小腿痉挛，具体的动作要领是让患者仰卧或取坐姿，用力伸直抽筋的腿，并用手向上掰脚尖，即可缓解。也可用力按摩小腿肚子，或者在坐姿下，用手握住前脚掌，向身体外侧旋转脚腕，能立即止痛。”听了董振的讲解，不少官兵频频点头称赞。

行至山脚下的一处结冰的河流，先头分队指挥官王志锋派了两名战士用工具试了一下冰层厚度，确保可以通行后，他要求官兵迅速用布条缠绕鞋底，放慢行军速度，互相搀扶着走过了冰面。

王志锋向记者解释道：“冬季拉练要尽量避免在冰上徒步行走，防止发生意外伤害。必须在冰上行进时，应放慢行军速度，采取防滑措施，如用布条绕鞋底，以防滑倒摔伤。一般在结冰后10日内，以及冰上出现融水时，禁止在冰上行进。冰上行军时要时刻注意冰层厚度，不要在冰上集结或停留，人员相互之间不要靠得太近，以防冰层断裂落入水中。”

白雪飘，寒风鸣。虽是寒冬，但一路行军大家的头上都冒了汗，部分官兵开始敞开衣服扣子。行至一处开阔地，风越刮越大，飘起的雪花直往官兵们袖口和领口里钻，不少人冷得直打哆嗦，董振见状立刻提醒道：“大家一定要把领口、袖口、裤脚和腰带都扎紧，戴好防

寒面罩，把脸都侧过去，不要正面朝风！”他向记者解释道：“这里的气温太低，一旦让雪沾湿了内衣和鞋袜，人的散热就会增加，极易造成冷损伤。”就这样，大家横着身子挪到了山后无风的地方组织休息。

刚坐下一会儿，记者就感觉眼睛干涩不舒服，急忙求助军医董振。董振从包里取出一副护目镜给记者戴上，并告诉记者：“你刚才没戴护目镜吧？刚刚是雪盲症状，是行军时阳光照射在冰雪之上产生紫外线辐射引起的，戴上护目镜就可以了。如果没有护目镜，也可在纸板、木头、树皮或其他可用材料上切两道裂缝作为临时太阳镜，或在眼下脸上涂黑也能帮助减弱阳光的照射。”记者深切体会到，冬季行军真不是走走路那么简单，如何走出战斗力，学问还真不少。

一天下来，官兵们脸上挂着疲惫却依然精神饱满。他们深有感触地说，只有科学掌握行军知识，才能“走”出战斗力，才能有效防止非战斗减员！

军医出诊

唐都医院泌尿外科副主任张波团队——

创新医术治愈胡桃夹综合征

■刘婷婷

腰部剧烈疼痛，伴有血尿，战士小斌连夜被紧急送到驻地医院治疗，起先以为是急性胆囊炎，B超检查后才发现是胡桃夹综合征。小斌辗转各大医院治疗近一年，最终，空军军医大学唐都医院泌尿外科副主任张波团队利用个性化3D打印新材料和高精尖的机器人对小斌实施了腹腔镜微创手术，治好了困扰小斌一年的胡桃夹综合征。

胡桃夹综合征，又名左肾静脉压迫综合征，是指左肾静脉回流入下腔静脉过程中，被腹主动脉和肠系膜上动脉形成的夹角挤压，从而引起左侧肾脏和生殖器官损害，因此会出现腰部剧烈疼痛、血尿等症状。

针对胡桃夹综合征的治疗，张波团队首创了个性化3D打印钛合金外支架腹腔镜微创技术，给受压的静脉穿上“保护套”，使它免受挤压，在临床上取得了相对满意的治疗效果。随着科技进步和技术不断革新，为更好地服务官兵，此次他们利用3D打印新材料PEEK取代钛合金材料，并利用高精尖的机器人为小斌实施手术。PEEK新材料最大的优势在于不干扰影像学检查，可以进行核磁共振检查等，而机器人手术作为目前世界上最先进的微创技术系统，以其高清、灵巧、精准的优点，使创伤最小化。

张波提醒广大官兵，如果出现腰部异常疼痛、血尿，女性严重痛经等症状，应及时到医院进行B超排查，而患有左侧严重精索静脉曲张的年轻患者，也应进行相关检查。

心理健康故事

去年12月，中国第十六批赴黎巴嫩维和建筑工兵分队夺得黎黎部队篮球联赛总冠军。“我们得第一啦！”维和士兵小段露出了灿烂笑容，这让分队李指导员心里悬了两个多月的石头终于落了地。

去年10月底，连队出动车辆外出执行任务，经过一片难民营时，一个不明物体打到驾驶员正前方的挡风玻璃上，留下了一个直径约5厘米的放射状孔洞。虽然有惊无险，但那次经历，让车上的安全员小段感受到近在咫尺的死亡威胁。随后几天，他一直心有余悸，晚上经常做噩梦，梦到自己遇到突发情况。

维和任务区设置在动乱区域，安全形势严峻，维和官兵只能待在封闭狭小的营区内，基本没有外出机会，这让他们的神经时刻处于紧绷状态，每个人都



南部战区边防某旅七连博士军医殷鹏利用巡逻之机到偏远村寨为乡亲们检查身体。10年来，殷鹏走遍了驻地村寨，累计义务巡诊1万余公里，为驻地群众撑起健康“保护伞”。
张中强摄

教你四招预防冻疮

■新疆军区某团卫生队军医 胡吉化

健康小贴士

隆冬时节，不少寒区战友都会过长冻疮的滋味。在此教你四招有效预防冻疮。

多用冷水洗脸。在室内一定要坚持用冷水洗脸、洗手，洗后要及及时擦干，因为对冻疮来说潮湿是一个非常

重要的影响因素。也可适当涂抹护肤霜，这样可以增强抗寒能力，减少冻疮的发生。

勤换鞋袜。要注意保暖和勤换鞋袜，保持干燥。尤其是手足多汗的人，在潮湿寒冷的环境中机体热量散失更快，更易患冻疮。最好选择干燥、透气性好、舒适的鞋子。

温水泡脚。室外训练归来，建议使用与皮肤温度相似的温水，逐渐

让手脚暖和。临睡前用温水泡脚，一开始用温水，再慢慢加入热水，泡15-20分钟；如果没有这个适应过程，脚一下子从冷空气转移到热水中，血管瞬间扩张，反而会加重症状。

日常可做局部按摩。首先是手部按摩，两手合掌，反复摩擦，使其发热，左右手交替用力摩擦手背；其次是腿部按摩，两手紧抱大腿根，用力向下擦到足踝。（连发军、梁晨整理）

转移注意力，摆脱维和心理困惑

■周洪宇 蒙卓霖

或多或少地存在着心理压力，小段就是一个典型的代表。

“可以鼓励他多参加些体育活动，转移一下注意力！”李指导员在找小段谈了几次心以后，见情况没有好转，便向国内的战友、心理咨询师胡璐“取经”。

此时，恰逢黎黎组织的篮球联赛开赛。“这不是为身高1米9、酷爱篮球的小段量身打造的吗？”在李指导员的鼓励下，小段成功入选篮球队，并与战友击败了一个又一个强大的对手，荣获冠军。在夺冠之路上，小段的心理问题慢慢得到了缓解，又重新变回了那个生龙

活虎的阳光男孩。

由于出国时间长、远离家乡亲人，很多维和官兵都存在不同程度的心理困惑，有的是首次出国，因当地电信设施不发达，和家人亲友通信不便，思乡念家的情绪比较严重；有的出国前妻子已经怀孕，在妻子最需要关爱的时候未能守护在她身边，为此而心怀愧疚；有的家庭遭遇重大变故，但由于身处海外无法及时回家，情绪波动较大……

小段的转变，让李指导员工作干劲倍增。他们专门设了一个心理辅导小组，从心理上给官兵适当的调节和引

导，通过转移注意力、合理宣泄等方法帮助官兵减压。

此外，李指导员还注重为官兵解决实际困难，为他们免去后顾之忧。分队技术骨干潘罗的父亲因宅基地纠纷而被邻居打伤，潘罗远在万里，心情烦躁，情绪低落的他连连出现工作失误。得知原委后，李指导员一边找潘罗谈心疏解他的心理压力，一边向分队领导报告，并将情况上报到国内所属部队，由部队向当地有关部门发函、协商，最终使事情得到妥善解决。

健康漫谈

又到数九寒冬。

车碾冻土、兵纵南北、舰驰深蓝，在习主席的训令号角下全军实战化训练开展得如火如荼。从各个部队随即展开的军事训练来看，贴近实战条件的演练真打实备，但激发血性胆气的心理行为训练尚有欠缺。强健的心理素质是一不怕苦、二不怕死的内在支撑，因此心理行为训练少不得、轻不得。

“攻心为上，攻城次之。”心理战历来是战争艺术的一种形式。中国古代有曹刿论战退齐军、韩信四面楚歌战项羽等经典战例，而近代美军入侵伊拉克、利比亚前，均率先展开心理战攻势，很好地瓦解了对手的心理防线，减小了进攻阻力。

现代战争几乎都是非接触作战，虽缺少了血流成河的搏杀场景，但是高精度武器杀伤力强、精度高所产生的心理震慑，不亚于以往任何战争。英阿马岛战争中，英军心理障碍患者比例占5%—10%。以色列入侵黎巴嫩，前6天战斗中，以军心理障碍减员比战伤减员多100人。因此，打赢未来战争，对新时代官兵的心理健康提出更高的要求。

前两年，某军队医院做过一次调查分析，官兵晕血比例高达5.7%，独生子女晕血比例约为8%。以“90后”“00后”为主体的官兵，成长环境优越，心理承受能力比较脆弱，大多对时血内横飞的血腥场面感到恐惧，对恶劣环境极易产生焦虑、紧张等负面心理情绪。

世界上没有不流血的战场。我军多年未打仗，仅靠模拟实战的环境训练，达不到真实战场的惨烈程度，“没见过血”的心理素质对死亡的承受力与未来作战需要还有较大差距。

练兵先练胆，铸剑须砺锋。各级带兵人要明白，战斗精神是战斗力的核心，心理健康是战斗精神的内核，心理行为训练应该摆在实战化训练的重要位置。切莫认为，打仗靠武器，人是次要的；训练练军事，心理可训可不训。过去钢多气多，现在钢多气要更强。必须抓好、抓实心理行为训练，才能激发出一不怕苦、二不怕死的战斗精神。

数九寒天，是部队练兵备战的黄

心理行为训练不可少

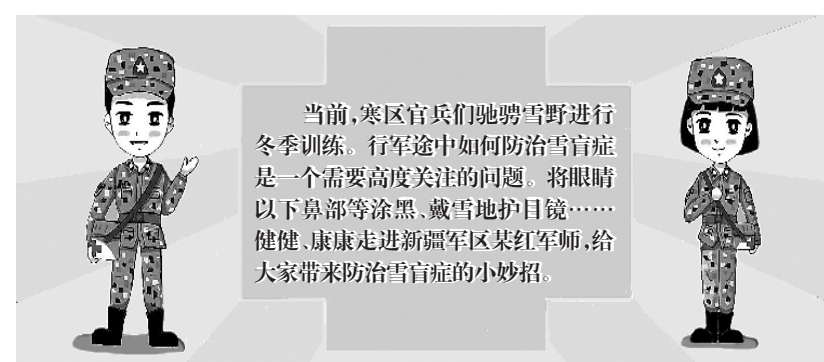
■王根成 宁建鹏

金期，也是心理行为训练的大好时机。要狠抓心理行为训练，有针对性地强化战场心理承受力、战场心理免疫力等内容训练，要把心理行为训练与其他军事课目相互结合，贯穿到练战术、练战法全过程，多闻硝烟味，多闻血腥气。

拿破仑说过：“战场上的胜负，四分之三取决于精神因素，四分之一取决于其他条件。”所谓“狭路相逢勇者胜。”心理行为训练关乎战斗力，不可轻视、不可低估，只有训练出过硬的心理素质，广大官兵才会在未来战场上英勇顽强、敢打必胜。

寒区冬训，如何防治雪盲症？

■李康高群



当前，寒区官兵们驰骋雪野进行冬季训练。行军途中如何防治雪盲症是一个需要高度关注的问题。将眼睛以下鼻部等涂黑、戴雪地护目镜……健康走进新疆军区某红军师，给大家带来防治雪盲症的小妙招。

健康康走军营

健康：健康，前几天，营里组织雪地行军，一连战士小刘和小苏走了不到1小时，两人相继出现睁不开眼、眼睛发红和轻微流泪等症状，不得不停止行军。

健康：这是典型的雪盲症症状。雪盲症主要是由于日光中的紫外线照射到雪层上，阳光反射后，长时间刺激入眼，造成眼角膜和结膜上皮损害引起炎症，导致短暂性的视力障碍。部队组织长时间雪地练兵，如果没有采取保护措施，很容易患上雪盲症，造成非战斗减员。

健康：是呀！雪地行军官兵一旦出现雪盲症症状，必须立即采取相应处置措施。

健康：首先是要稳住自己的情绪，闭上眼睛或用帽子遮挡，进行紧急避光，切记不要用手揉搓眼睛；然后用纱布蒙住患者眼睛，或用湿毛巾进行冷敷。严重情况下，要及时送至医护人员处置。

健康：还有，出现雪盲症一时看不见东西时，千万不要大意。如果身边没有医护人员或战友帮助，自己可先放低帽檐、眯眼或用纱布、有色玻璃纸等遮于眼前，避免阳光和雪层反射光线直射。野外条件简陋时，也

可用纸片、木片、布条等自制简易裂孔护目镜，使进入眼内的紫外线减少。

健康：不仅如此，后期的疗养也很重要，尤其是饮食上忌辛辣、生冷等食物，建议以清淡食物为主。有条件的最好是卧床休息，闭目养神，减少眼睛的转动和用眼疲劳，禁止吸烟，避免烟雾刺激。

健康：雪盲症对部队冬训影响那么大，那我们在日常训练中应该如何搞好预防呢？

健康：大家到野外雪地训练前，可服用维生素A或鱼肝油、维生素E等药品。另外，长时间雪地练兵时，一定要戴雪地护目镜，或者佩戴防紫外线的太阳镜。

健康：还有一个妙招，将眼睛以下鼻部等涂黑也有防雪盲的效果哟！

健康：不错。雪地训练时，可以在训练场周围设置一些醒目的物体，如插旗子、拉伪装网等。同时训练期间要增加休息次数，以缓解眼部疲劳。新战友要提前进行适应性训练，不可操之过急。

健康：需要特别强调的是，得过雪盲症的人若不加以注意会再次患病，逐渐使人视力衰弱，严重时甚至失明，因此出现雪盲症状的战友要重视。

健康：有了这些办法，小伙伴们到雪地训练，就不用担心“雪盲”来袭了！