

# 风雪演训，如何防治冷损伤？

作战演练做好防风措施 野外潜伏防止『战壕足』 冻伤肢体要用温水复温

■本报记者 赖瑜琦 特约记者 汪学湖 通讯员 刘奕麟

长王伯岩建议组织小休息。

“大家赶紧把迷彩大衣扣好！防止散热过快、身体冻僵，造成全身性冷损伤。时间长了体表温度会降低，当体表温度过低时，就可能产生晕厥。”大家一听，赶紧穿好防寒迷彩大衣。休息期间，孟军医对班排长进行现场培训指导：严寒条件下，作战演练要注意休息，还要做好防风、防雪盲等措施；警戒执勤要避免久站不动，要经常揉搓手和面部，跺脚并用力屈伸足趾，以促进血液循环；在野外潜伏时要扎紧袖口、裤脚、腰带，要防止鞋内灌雪，做到“静中求动、以动防冻”。

“你们几个快停下，千万别用雪搓手搓脸！那样会把手和脸冻伤的……”刚刚给班排长讲完注意事项，那边战士们又犯了习惯性防冻伤错误。孟军医发现后立即制止并对全班进行了冻伤防护知识宣教。他介绍说，冻伤复温急救时，严禁采用民间流传的“冷水浸泡、冰雪搓揉、捶打按摩冻伤部位”等土办法，那样复温时间过长，效果很差，还容易再度冻伤；也不能用篝火、炉火等明火烘烤或用温度高于50摄氏度的热水浸泡，那样过热复温会导致冻伤部位烧（烫）伤，加重组织损伤，导致截肢等严重后果；也不能喝酒御寒，饮酒后可致外周皮肤血管扩张，加快机体散热，同时，饮酒还会抑制寒颤、减少产热，导致反应迟钝，可能引发训练事故。

孟军医一边行军，一边给官兵们补课。他说，正确的冻伤救治方法是将冻伤的肢体放在40摄氏度左右的水中浸泡20至30分钟，直至冻肢回暖，手指、脚趾皮肤红润为止，也可用同等温度的湿毛巾局部热敷，但不可揉搓、按摩冻肢。复温后应外涂冻伤膏，冻伤特别严重的必须立即后送治疗。训练期间，如果没有温水复温，可将冻伤手脚放在自己或战友的腋下、腹部复温，也可用棉衣、睡袋包裹保暖。

雪原易冻伤，渤海防寒忙。数九寒天，渤海湾畔气温倒不是很低，海风袭人却寒意彻骨。傍晚时分，210医院医疗队随队保障训练的某部官兵演练正酣，指挥员截获敌军给养分队即将从山谷通过的情报后，立即命令队伍选择有利位置准备伏击。结果列兵小王经验不足，选择潜伏位置时未考虑风向因素，一阵寒风吹来，把小王的脸刮得生疼，潜伏不到半个小时，本来出汗的脚也变得发木，待敌人进入伏击圈，部队开始攻击时，小王竟然没能冲出去。

随行军医时佳立即赶到小王身边，将被汗湿透的鞋袜脱掉，然后用干毛巾把脚裹起来放到自己腹部复温，暖和了十几分钟，小王的脚才有点知觉，过了一段时间，才慢慢恢复了行动能力。回到队伍，时军医告诉他们，小王这种情况非常危险，俗称“战壕足”，是长期在潮湿寒冷的环境中不动或者少动，使血液循环出现障碍导致足部、小腿出现非冻结性冷损伤。因此，即使在不是特别寒冷的地方训练，也要防止寒风造成的冷损伤。这就要求我们在训练时，要正确穿戴防寒服，及时更换汗湿的靴袜，而且鞋带不能系得太紧，太紧影响血液循环。发生这种冷损伤后，要及时换掉潮湿的衣服、鞋袜，用温暖松软的衣物包裹足部复温。

时军医补充说道，预防冷损伤除了要做好防寒措施之外，还要进行科学的耐寒训练。冬天坚持“慢—快—慢”交替进行的方式进行长跑锻炼，坚持每天在室外活动6至7小时，坚持每天早晚用5至10摄氏度的冷水泡脚各10分钟，这样坚持下来，耐寒能力就会提高。

## 健康漫谈

新年伊始，习主席视察中部战区陆军某师时强调：我军历来是打精气神的，过去钢少气多，现在钢多了，气要更多，骨头要更硬。其实，这种气的多少，取决于官兵心理健康水平。

恩格斯说：“枪自己是不会动的，需要有勇敢的心和强有力的手来使用它们。”面对生死考验，将士们视死如归、勇敢冲锋；走进残酷环境，人人毫不畏惧、一往无前，军人身上这种不怕流血牺牲的战斗精神和士气，来源于强大的心理健康基础。

醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。军人生而为战，常年处于打仗和准备打仗的状态。当下，部分青年官兵心理素质偏弱，面对高强度的练兵备战，精神经常处于紧张状态，如果干预疏导跟不上、不及时，容易产生焦虑、抑郁等不同程度的心理问题，对部队的军事斗争准备和安全稳定产生影响。

## 好心理提振精气神

■樊双喜

不难发现，有些单位忽视心理健康工作，心理服务骨干队伍缺失；有的单位心理健康知识普及程度不够，不能依据心理健康问题对症下药。骨头硬不硬、气多不多，关键要看心理是否过硬。一个人的心理出了问题，就像机器的核心部件质量不过关，突发情况下很难维持正常运转。

因此，要注重多措并举提高官兵心理健康水平，提升战斗力标准。

提升基层心理服务水平。大多数部队建有心理服务室，但也不同程度存在设施老化、要素不全等问题。各级要与时俱进配套硬件设施，完善心

理诊治空间，为官兵提供心理咨询平台。做好心理问题筛查，把心理健康纳入部队年度体检范畴，全面提升官兵心理健康水平。

抓好心理服务人才队伍建设。各级要注重保留优秀的心理医生和骨干，建立一支以医院心理医生为支撑、部队军医为骨干、营连卫生员为成员的心理健康服务队伍，成为稳定官兵思想情绪的保障队。

普及心理健康知识。有些带兵人不熟悉、不掌握心理学知识，不善于运用心理方法解决心理问题。各级应加强对心理知识的科普，提升带兵

人心理健康服务水平。此外，各级还应把心理健康服务贯穿到各种任务始终。

营造有利于心理健康的环境氛围。融洽和谐的内外环境，对提高官兵调控不良心理的能力，具有非常重要的作用。各级要重视官兵的心理需求，尊重官兵个人隐私，大力营造尊干爱兵的氛围和公平竞争成长的空间，提升官兵的获得感、幸福感。

心理健康水平高低，会影响到官兵奋勇杀敌、舍生忘死的战斗精神。因此，要高度重视强化军人心理健康，源源不断地锻造出精气神。



连日来，第81集团军某合成旅把部队拉到野外，展开实战化条件下军事专业技能强化训练，锻炼官兵野外作战适应能力。图为该旅卫生连女兵徐家荣（右）在处置“伤员”伤情。李欣摄

## 健康讲座

### 高原官兵谨防气道高反应性咳嗽

■解放军总医院军医 秦丽

高原地区缺氧和寒冷的持续刺激，容易诱发支气管痉挛，出现气道高反应性咳嗽。轻者表现为刺激性干咳、阵发性咳嗽或持续性咳嗽，重者出现气急、胸闷、呼吸困难等症状，给驻高原官兵生活训练带来不良影响。

高原地区冬季天气尤为寒冷，应注重全身的防寒保暖，特别是颈部及胸前的保暖，要穿着大小合适、紧贴颈部的高领毛衣，并戴帽子和围巾。外出时戴好口罩，尽量避免用嘴呼吸，减少冷空气未经鼻腔加热而直接进入气道，刺激咽喉、气管和支气管，引起刺激性咳嗽。回到室内后多饮热水，并可吸入温蒸汽，缓解咽部干燥和气管痉挛，减少咳嗽。此外，训练时应避免突然减衣，防止受凉感冒。

咳嗽的官兵应多喝热水，滋润咽喉、气道，稀释痰液，促进黏稠痰液排出。饮食宜清淡，营养，少吃辛辣、过咸的刺激性食物，否则会诱发或加重咳嗽。同时需注意某些“发物”，如食用菌类、公鸡、螃蟹、虾、带鱼等，可诱发气道高反应性咳嗽。

还要增强肺功能锻炼。可通过腹式缩唇呼吸锻炼肺功能，提高呼吸肌功能，缓解支气管痉挛，减轻咳嗽。在空气新鲜、洁净的室内，全身处于舒适的体位，经鼻缓慢地吸气，使腹部鼓起，胸部保持不动，呼气时缩口唇呈吹口哨状，让气体均匀从双唇徐徐呼出，吸与呼的时间比为1:2或1:3，尽量将气呼净，每天练习2次，每次10-20分钟，每分钟7-8次呼吸，可有效锻炼肺功能。

此外，做好卫生宣教也很重要。可由军医为官兵进行卫生宣教，讲述高原气候的特点，了解气道高反应性咳嗽的特点，掌握基本的预防措施，减少诱发因素。提倡科学训练，避免超负荷训练；保持休息室内空气流通，降低空气中刺激性物质的浓度；指导官兵养成良好的生活习惯，引导吸烟的官兵戒烟；在重油烟处工作的官兵，应佩戴口罩，保护好呼吸系统。

## 健康话题

连日来，从寒风刺骨的海岛要塞到冰雪覆盖的白山黑水，驻地部队闻令而动，开展严寒条件下实战化演训。沈阳联勤保障中心派出多支医疗队实施嵌入式伴随保障。凌晨5时许，去年刚从温区移防到寒区的北部战区陆军某合成旅冒着零下28摄氏度的严寒，立即进入战斗状态。

占领阵地、开辟通路、冲击突破……一场战斗下来，战士们早已汗流浃背、气喘吁吁，不少战士甚至解开了外衣扣、脱掉脖套，寒气很快就侵入了汗湿的内衣。过了一会儿，部分战士感觉浑身发紧，脸部发痒、发疼。随行医疗保障的沈阳联勤保障中心211医院皮肤科军医孟博见状，立即向连

## 当心“暖气病”

■空降兵某旅军医 林帆

学上的疾病，而是室内供暖后，室内外温差较大，加之门窗紧闭，空气干燥不流通，导致出现头晕眼花、皮肤紧绷、鼻喉干燥、胸闷、乏力等诸多症状。

供暖后，战友们更多关注的是暖气不够热，却忽视了暖气所带来的不良影响。暖气过热会加速人体水分蒸发，导致血液黏稠度过高，可能引起心血管疾病、泌尿系统疾病等。室内温度过高，同样也会影响泪液循环，造成干眼症。此外，干燥温暖并且密闭的室内环境，也为细菌滋生创造了有利条件。

听了我的讲解后，小刘好奇地问道：“冬天使用暖气的同时，应该怎样避免暖气伤身呢？”我告诉他，想要预防“暖气病”，控制好室内温度、空气湿度是关键。最好早晚各开窗通风一次，每次通风时间要不少于半小时，室内还可以摆盆水增加空气湿度。此外，冬季干燥寒冷，多吃香蕉、苹果、橘子、萝卜、豆腐等蔬果。平日里也应及时补充人体流失的水分，但切记不可大量饮用纯净水，以免导致电解质失衡，引起自发性脱水。

（杨鑫整理）

## 巡诊日记

“军医，麻烦您帮我看看，为啥我最近老感到头晕恶心？”下午课间时间，我正在基层巡诊，战士小刘找到了我。

冬季天气寒冷，流感多发，小刘的一番话让我初步判断小刘可能患上了感冒。但经过进一步诊断后我发现，小刘不是感冒而是得了“暖气病”。

“什么，‘暖气病’？”面对小刘满脸的疑惑，我解释道：“‘暖气病’并不是医

## 健康小贴士

### 缓解耳鸣五方法

耳鸣是指患者主观上在耳内或颅内有声音感觉，但外界并无相应的声源存在。官兵在训练、工作中经常会受到巨大噪音的影响，如实弹射击、机务保障、海上巡逻等，时间长了，耳鸣的发病率越来越高，严重的会干扰听力，使听觉敏感度下降。不妨试试以下方法，可减轻耳鸣带来的不良影响。

**气压法。**用两手掌同时按住双耳，然后迅速拿开，反复做几次，通过气压差来按摩鼓膜，可以促进耳部血液循环，有助于缓解耳鸣。

**搓耳法。**轻轻按摩揉搓耳廓及耳垂，或用两手掌按住耳部，手指置于脑后，四指敲打后脑勺，能够刺激神经末梢，促进血液、淋巴循

环和组织代谢，调节人体脏腑功能，对缓解耳鸣有一定效果。

**张口法。**将嘴最大限度地张开，向外呼出一口气，然后用力吸一口气再闭上嘴，张合连续多次，可以保持咽鼓管的通畅，使耳朵内外的压力保持平衡，对于防治耳鸣有很好的效果。

**鼓气法。**闭嘴，用拇指、食指捏住鼻孔，用力鼓气，直到感觉双耳轰轰有声为止，可以改善中耳内外气压，对缓解耳鸣有好处。

**掩蔽法。**可以听些舒缓的音乐，分散注意力，有助入睡，还可以到专业机构验配助听器或专用耳鸣掩蔽器，用柔和的声音遮蔽耳鸣。

（苏峰、张忍整理）

## “铁脚板”完胜“拉练神器”

■孙振者 唐旭明

旧的鞋子。预防脚泡的办法也很多，最重要的一条就是保持鞋内干爽。”周来之分享了自己读军校时的拉练心得。

在学员队时，有一次拉练在即，大家都提前在网上购买用卫生巾做的鞋垫。这种特制鞋垫，不仅柔软，而且吸汗效果好，能有效预防脚泡发生，一时间被奉为“拉练神器”。

不知是谁起的头，大家都想用“拉练神器”挑战一下周来之的“铁脚板”。既然是挑战，周来之就不能用这种特制鞋垫，他也欣然接受，一场“铁脚板”与“拉练神器”之间的对抗比赛就这样开始了。

5名挑战者，4双脚上打了泡，这宣告着挑战以失败而告终。不服气的人围到周来之身边，脱下他的鞋袜，对着一双完好的脚连连惊叹。周来之笑了，“我不穿鞋垫，因为我的双脚就

是‘拉练神器’！”“我们的脚上都起了泡，是不是‘拉练神器’没有效果？”一名学员抽出了已经扭曲变形且湿透的鞋垫，一边挑泡一边问。

“其实，起脚泡的根本原因还在于缺乏行军训练。”周来之新兵连的时候也吃过脚泡的苦头。后来，他刻意穿硬邦邦的鞋子参加训练，一天下来，脚上血泡连血泡。恢复后，继续这么练，脚底茧子上又长茧子，再没打过泡。周来之开玩笑说：“就好比腮腺炎一样，得过之后才能永久免疫。脚泡打过之后，才能长出厚厚的茧子。”

同时，周来之也指出特制鞋垫的不

足之处：材质不耐磨，走几下便容易出褶皱，在高强度的行军过程中，反而更容易起泡。这也说明，用了“拉练神器”，并不能完全避免起泡的发生。

“其实，起脚泡的根本原因还在于缺乏行军训练。”周来之新兵连的时候也吃过脚泡的苦头。后来，他刻意穿硬邦邦的鞋子参加训练，一天下来，脚上血泡连血泡。恢复后，继续这么练，脚底茧子上又长茧子，再没打过泡。周来之开玩笑说：“就好比腮腺炎一样，得过之后才能永久免疫。脚泡打过之后，才能长出厚厚的茧子。”

比起细皮嫩肉的新入伍战士，现在的排长周来之敢光着脚丫在水泥地上奔跑。排里的战士部小峰由此得出的启示是：与其去网上买“拉练神器”，不如像周排长一样练就一双“铁脚板”。