

# 官兵健康管理呼唤“多方参与”

■孙振者 罗印

项系统工程,在部队起步较晚,方法相对单一,已不能完全满足官兵对健康的多元需求,基层官兵健康管理呼唤“多方参与”。

带兵人首先应注重提升自身健康素养,树立正确健康理念,科学开展健康教育。作为管理者,带兵人的健康理念直接影响官兵对身心健康的理解,关系到基层官兵科学、文明生活方式的养成。

二战时期,以从严治军闻名的美国将军巴顿便十分注重士兵的健康管理,很不希望看到士兵因为过度疲劳而生病,造成非战斗减员。因此,他要求士兵只要有卡车、大炮和装甲车一同行进就去搭乘。巴顿告诫年轻的军官要有这样的健康理念:照顾好士兵的身体比知道军事战术更为重要。在我军传统中,将帅关心士兵健康的例子更是比比

皆是,在某种程度上,也促使我军从胜利不断走向胜利。

有了带兵人健康管理的行政支持,并不意味着基层健康工作可以高枕无忧。自己的身心健康自己做主,官兵还应主动参与,注重自我健康管理。

世界卫生组织研究认为:影响健康因素中,遗传因素占15%,环境因素占17%,医疗服务占8%,而个人因素占了60%。可见很多疾病病因主要是自身不良的训练生活方式。就官兵个人而言,要充分认识到训练生活方式的管理,主要是靠自己,如果不按照合理的生活方式,维护健康就得不到有效保障。据某部卫生队调查显示,许多官兵的训练伤成因并非源于训练强度大,而是因为热身、放松活动的缺失或不当所造成。还有的官兵有青睐碳酸饮料、追求吃饭速度等不良习惯,这些都为身体健康埋下隐患。

解放军总医院健康管理研究院主任曾强十分推崇一句话:“把疾病交给医生,把健康交给自己。”

除了基层官兵主体外,医疗单位及工作者应拓展传统的伤病救治功能,提供多维、全面的医疗卫生服务,助力夯实基层部队的健康管理基础。比如,从入伍起,为每名官兵建立完善的电子健康档案,辅助制订军人健康促进计划,长期有效地管控基层官兵的健康状况。

此外,开展健康服务类型的军民共建活动,建立区域性的军民融合医疗保障系统,优化军人健康管理的实施资源及环境,让地方医疗体系、教育体系、文化环境等因素助力基层健康管理水平的提升。相信随着“加强军人健康管理”的不断落实与发展,基层部队官兵的健康水平将会得到不断提高。

## 长跑时如何避免岔气?

■王锡圣 张嘉

一场长跑下来之后,满头大汗的战士们讨论最多的话题除了成绩,便是岔气了。不少战友双手叉腰抱怨道:不岔气或许还可以跑得更快些。

讨论归讨论,但谁也没弄清楚岔气究竟是什么,只知道和呼吸有关。热身劲儿过去了,谁也不再纠结这个问题,待到下次长跑时,岔气依旧“如约而至”。

连队三级军士长黄磊,对长跑颇有研究。每次长跑结束后,其他战友或多或少都有过岔气经历,而他却很少发生。时间长了,身边的战友难免好奇,难道黄班长有什么独门“秘诀”?

“呼吸这事儿,大家生来就会,但还是有人跑着跑着就岔气,甚至头晕喘不上气,主要原因是呼吸紊乱、呼吸深度不够。”一次长跑结束后,黄班长现场向大家分享了自己参加集团军体能骨干集训时的心得。

去年集团军开展体能骨干集训,来的都是各个单位的体能尖子。一次下午体能训练,一些年轻士官便相约比一比1500米跑。这是个既考验耐力又考验爆发力的项目,黄班长欣然应约。

一声令下,几个年轻士官像离弦的箭一样飞奔出去。黄班长年长些,慢慢地被落在后面。然而赛程过半后,那几个跑在前头的年轻士官开始双手叉腰,呼吸急促渐渐跟不上节奏,而黄班长虽满脸通红却气息悠长、步伐稳健,被甩开的距离渐渐追了回来。结果年近三十的黄班长后来居上,跑了个第一。

赛后,大家边平复呼吸,边调侃起来:“黄班长,你这是深藏不露、后劲十足啊!”

“论身体素质,我可不敢跟你们比,我赢就赢在跑前认真做了准备活动,途中加大了呼吸深度,而你们输就输在呼吸急促、表浅上。”黄班长笑着回答道。

分享完这段经历,黄班长向战友们说起岔气的原委:“运动之前,内脏器官惰性大,不能马上满足肌肉运动所需的能量和氧气,容易引发呼吸肌紧张痉挛,因此运动之前,要做好充分的热身运动。此外,呼吸频率快、呼吸表浅也容易导致呼吸肌痉挛,引发疼痛,即我们常说的岔气。”

“呼吸深度与呼吸节奏是一对矛盾体,呼吸深自然节奏慢,呼吸频率快,呼吸也跟着表浅,最有效率的呼

吸是实现有一定节奏并且保持足够深度,通常在每分钟呼吸30次左右。”黄班长继续介绍道:“在跑步过程中,应重点关注深呼吸,使得肺内余气量减少,更多地吸入新鲜空气,提升肺泡内的氧气含量。”

“跑步时的心态也很重要。”比起跑起步来风风火火的年轻战友,黄班长跑步则不温不火。他说:“跑步切忌图快、随便改变呼吸节奏,否则容易导致呼吸紊乱,成绩也不见得好看。”

听完黄班长的跑步“秘诀”后,战士们跃跃欲试,约好体能训练时用黄班长教的跑步呼吸法去跑个5公里……

## 健康漫谈

新颁发的共同条令中,首次新增“军人健康保护”相关规定,备受官兵关注。其中“加强军人健康管理”等内容被写进基本法规,意味着管理官兵健康成为落实制度的一部分。

“上工治未病,不治已病,此之谓也。”通过健康管理,科学地改善官兵健康状态、控制健康风险,保持良好的身心健康水平,有助于保证官兵健康权益和提升部队战斗力。

基层官兵作为健康管理的主体,其健康保障是战斗力生成的基础。步入新时代,面临新的使命任务,基层官兵的身体素质和心理素质也要适应未来战场环境的考验。而健康管理作为一

## 健康小贴士

### 野外驻训,注意食品安全

随着气温的升高,苍蝇、蚊虫、各类细菌等也加速繁殖,容易导致食品腐烂变质,引发食品安全问题。尤其是当下部队野外驻训陆续展开,饮食安全需要战友们特别注意——

**做好食物贮存。**避免食品生熟混放,保持食品加工操作场所的清洁,避免昆虫、鼠类等动物接触食品。食品贮存时间不宜过长,防止细菌滋生导致腐烂变质。

**尽量不吃生的或未经彻底加热的食物。**气温升高,水产品、肉禽类等要提前做好保鲜,须彻底煮熟后才能食用,这样可以消除多数有毒化合物和几乎所有细菌。不喝生水、不吃生的蔬菜,加工过生鲜水产品的刀具、砧板等必须清洗消毒后方可再次使用。

**清除农药残留防止中毒。**现在为了防止蔬菜生虫,多数蔬菜在生长期会被喷洒各种农药。因此,对于果蔬类尽可能先浸泡半小时后再清洗食用,或用专门的洗涤剂清洗;也可用淘米水清洗,能有效清除残留农药。

**妥善处理厨余垃圾。**剩饭剩菜等厨余垃圾处理不当,极易滋生蚊蝇、细菌,因此应妥善处理厨余垃圾。固体厨余垃圾可以采取远离居住区掩埋,并使用石灰进行消毒。对环境危害大的厨余垃圾,应运送至专门的垃圾处理点处理。

此外,当战友们出现腹泻等食物中毒症状时,应立即到医院进行救治,并及时排查食物中毒源头。

(黄建建、王嘉磊整理)



关注迷彩“TATA”  
获取更多健康知识



第76集团军某旅卫生连军医喻积强致力于训练伤防治的研究,针对官兵容易出现的慢性训练伤,他运用“针灸”和中医按摩等手法为官兵解除病痛,广受战友称赞。图为喻积强为患病官兵进行针灸治疗。 王光耀摄

## 及时补钾,精神一“夏”

■陆军某工程维护团军医 纪荣

### 巡诊日记

前几天,我进山巡诊,恰巧遇到下士小张在全连面前做检查。原来,在刚结束的教育中,他打瞌睡被指导员发现了。

“我也不是没睡好,就是夏天一到,感觉整个人昏昏沉沉的,上课实在没忍住,才……”说起刚才的“冒泡”,小张不好意思地低下了头。

“这不能完全怪你,俗话说‘春困秋乏夏打盹’并不是没有科学依据。”听我这么说,小张眼睛一亮,非要拉着我问个究竟。

谈话间,其他战友也围了过来。我告诉大家,“夏打盹”学名叫“夏季倦怠症”,是由于夏季气温升高后,人体

的新陈代谢速度加快,耗氧量增加,供应大脑的血量与氧气就会相对减少。这时,大脑变得“不开心”,兴奋度开始降低,就会产生困倦睡意。另一方面,夏天人体出汗多,钾元素随大量流失,也容易导致官兵出现倦怠疲劳、精神不振等症状。

“钾是干什么的啊,那么重要吗?”小张一脸茫然。

“钾是人体不可缺少的元素,其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。”大学生士兵小袁抢过话茬儿:“这个高中生物学过。”

“难怪天气一热我就不想训练,尤其是跑步感觉腿没劲,看来是缺钾了。那我到底应该怎么办呢?”小张问。

“首先是注意饮水问题。”我告诉小张,训练完体内大量缺水,需要适当

补充水分,但是切忌过量喝水,可以适当补充盐水或各种果汁,特别是橙汁,含有丰富的钾,而且能补充水分和能量。

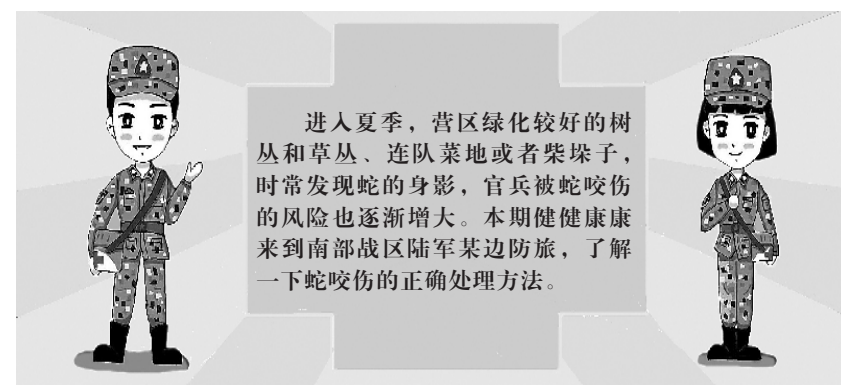
我还建议大家,多吃富钾食品也是有效的方法,特别是多吃水果和蔬菜。含钾丰富的水果有香蕉、柑橘、葡萄、西瓜等,海带、紫菜、菠菜、山药、大蒜等蔬菜中含钾也比较丰富。适当补充钾元素有利于维持体内钠钾平衡,可以有效预防高血压。

最后,我特别提醒大家要注意规律饮食。夏日高温容易使人出现食欲不振的情况,导致人体所需的钾元素摄入不足。此时,体内低钾会使胃肠蠕动减慢,导致肠麻痹,进一步加重厌食,造成营养摄入不足,肌体出现夏季倦怠的症状。

(张贺、刘鲲整理)

## 科学处理蛇咬伤

■魏小龙 顾勇能



进入夏季,营区绿化较好的树丛和草丛、连队菜地或者柴垛子,时常发现蛇的身影,官兵被蛇咬伤的风险也逐渐增大。本期健康康康来到南部战区陆军某边防旅,了解一下蛇咬伤的正确处理方法。

### 健康康康走军营

**健康:**康康,听说上次巡逻时,战士小张被蛇咬了,因为处置方法不当,连陈班长也轻微中毒了,还好及时送医院,不然就要出事了。

**康康:**是啊,当时陈班长一心想着要把毒吸出来就能减少毒液的扩散,没想到他的口腔有伤口,蛇毒通过口腔黏膜直接吸收到血液里,导致陈班长也轻微中毒。

**健康:**不只是陈班长,我发现还有很多战士在处理蛇咬伤时存在误区。比如用手随意挤压伤口,想把蛇毒挤出来。如果挤压不当,反而可能加剧毒液扩散。

**康康:**是啊,有的战士说,伤口太小,挤压无法把毒液挤出来,用刀划开伤口放血,以减少毒素进入体内。但这要视情况而定,被毒蛇、五步蛇咬伤,不能放血排毒,因为这种蛇毒是血液循环毒素,放血会造成出血不止。如果划开伤口处置不当,不但排毒效果差,还可能增加创面面积,导致感染,影响后期伤口愈合。

**健康:**还有的战士说,电视里经常是在伤口上敷一些草药,用于消肿、止痛、解毒。这种方法很容易造

成伤口感染。

**康康:**有些战士知道要用止血带捆绑,防止毒素随血液回流,减缓毒素吸收。但是止血带捆绑时间也不宜过长,否则肢体容易缺血坏死。

**健康:**既然这些处置方法都不准确,那快给大家讲讲被蛇咬伤后正确的处理方法吧。

**康康:**好的,下面讲一讲蛇咬伤的正确处理方法。

首先被蛇咬伤后应避免运动,以免加快血液循环,加速毒素扩散。如果在营区被蛇咬伤,要尽快到附近有医治蛇伤条件的医院救治,切勿随意处理伤口。如果是野外被蛇咬伤,首先用绷带、鞋带在中毒部位近心端3-5厘米处捆绑,松紧度以能插入一根手指为宜。每隔15-20分钟松开捆绑带1-2分钟。然后用干净的水冲洗伤口,若有条件可用盐水或肥皂水冲洗,并立即服用解蛇毒药剂,涂抹解蛇毒药粉。最后尽快到医院注射抗蛇毒血清。

**健康:**避免蛇咬伤预防也很重要。执行巡逻任务时要穿长衣长裤、作战靴,把裤脚绑紧,戴好帽子,遇有茂密草丛注意观察。

**康康:**如果在巡逻过程中遇见蛇,避免贸然移动,蛇的视觉较差,但对震动的感觉极为敏锐,最好的方式就是慢慢移动后退。

## 健康讲座

“全面二孩”政策落地以来,不少女军人开启了备孕之路,由于职业的特殊性,她们的身心都要承受巨大孕产压力。令人欣喜的是,近期颁布下发的共同条令中,明确规定:“女军人怀孕和哺乳期间,家在驻地的可以回家住宿,家在非驻地的可以安排到公寓住宿。”

有了制度上的支撑,女军人在孕产期间还要积极调整好心态。怀孕十月,每个阶段都会出现不同的心理状况,但是只要孕产妇坚定信心、调整心态、主动减压,配合客观环境的支持就能妥善调节心理不适。

**一是承担责任,疏解恐惧。**“母亲”这个角色意味着更多的付出和责任。要对自己的期待保持觉察,培养接纳性、善意和同理心,这种同理心就是自己与孩子的深层联结。既然要承担“母亲”的角色,

就要勇于承担这个角色所赋予的各种责任。在这个转变接纳的过程中,感到不安、惶恐和不知所措是正常的现象,不需要隐藏和掩盖自己的正常情绪,而应该把恐惧和焦虑说出来,暴露在家人、医生或可信的朋友面前,这样会最大限度地减少自己潜意识以破坏性的方式表达恐惧的可能性。

**二是专注工作,缓解压力。**认识和接纳自己所有的感觉与体验,并尽可能坚持工作。只要身体允许,怀孕女军人尽量保持正常工作状态。特别是怀孕后期,需要一定的运动量,才能让胎儿顺利调整到临产状态。这些

积极的行动既能保证工作上的不落,又能潜移默化将工作中产生的动力带给腹中的胎儿。当专注于你所喜欢的作业时,伴随着每次工作所带来的价值感的增加,信心也会增强,压力随之减小,最终达到顺利生产的目的。

**三是分散注意力,憧憬未来。**因对未来不可控因素产生的不安、睡眠不好产生的焦躁等情绪会伴随孕产期整个过程,这是正常现象。要学会一些分散自己注意力的方法。比如跟自己对话,用积极的语言鼓励自己;听些音乐,在自己喜欢的音乐中放松心情;憧憬未来,通过想象描绘出一幅

顺利生产后的美好画面;尽量进食,可以通过咀嚼有能量的东西分散注意力,减少无助感。

**四是寻求支持,获取信心。**最大限度寻求医护人员的支持和帮助,包括在生产前了解整个分娩过程,在等待分娩过程中交流自己身体的细微变化,以及在分娩过程中获得医护人员的言语安慰和支持鼓励,对减轻产前压力相当有效。同时,家人要做好充分的产前准备和产后照顾孩子的计划,组织上要安排好女军人生产哺乳期工作的合理安排,女军人要给予自己信心和力量迎接、照顾好新生命。