

我与肩关节脱臼的八年“斗争史”

■新疆军区某团中士 李丁诚

健康故事

“费尽九牛二虎之力，好不容易才爬上高墙，可就在肩部支撑的一瞬间，只听肩上一声‘咯吱’……”

“哎，别提了！我还没翻上去，左手刚抓住高板，然后就成这造型了……”

前几天，按照康复计划，我来到团卫生队做肩关节脱臼术后复查，刚跨进值班室就听到了八连上等兵木扎帕尔和九连上等兵郑立民两位“难兄难弟”的悲情吐槽，猝不及防的肩关节脱臼让他俩很受伤。

对于我们团的官兵来说，在体能素质的攀升期，谁都不想因半训训练阻碍了自己的尖兵进程。“同是天涯沦落人”，看着他俩用三角巾悬吊着前臂的憋屈样，不禁勾起我8年来与肩关节脱臼的“斗争史”。

2010年夏的一天，全连组织战术动作比武，班排长简单进行动员后，战友们

还没好好热身，低姿、高姿和侧身匍匐就开始了。做完跃进倒动作后，我突然感觉肩膀脱臼，并且随之卡住而动弹不得。班长赶紧把我送到了卫生队。

“卧倒时左臂支地太猛，肱骨头自肩胛下肌和大圆肌之间薄弱部撕脱关节囊，导致肩关节前脱臼。”很庆幸不是骨折，经过军医一番妙手，脱落的肩关节又复位了。离开卫生队时，细心的张军医叮嘱我：“通过X光片观察，这次脱臼对你的肩关节盂唇损伤较大，建议做手术修补撕脱的盂唇，否则还会再次出现脱臼。”

“手术！”这两字顿时惊起我一身冷汗。真有那么严重？在连队静养期间，我好好研究了一番肩关节脱臼相关病理知识。原来，肩关节盂唇是围绕在肩胛盂周围的软骨，它的主要作用是使组成肩关节的两块骨头之间的接触面积更大并且在周缘形成隆起，从而防止肱骨从肩胛盂滑出，它是维持肩关节稳定的重要结构。关节盂唇属于软骨，再生能力较差，再加上撕裂时是从骨头上撕

脱下来的，很难完全长好。所以即使是肩关节已经复位，仍会发生脱臼。

“作为随时准备征战疆场、戎马纵横的钢铁汉子，哪能说手术就手术？”血气方刚的我目标非常明确，轻伤不下火线，誓要把军事训练标兵拿下。那次脱臼并未伴有撕脱性骨折，大约一个月我就完全恢复了。

但好景不长，的确像张军医说的那样，一就有二……第二次发生在2012年春，或许是热身不充分，刚做单杠悬垂就感到一阵剧痛，随即确诊为肩关节脱臼。自此，习惯性脱臼就一直伴随着我，脆弱的肩关节屡屡栽倒在打篮球、手榴弹投掷等上肢外展外旋的运动项目上。久病成医，慢慢地我也掌握了“自行复位术”，遇到脱臼，只要稍加调整就能将其“拉”回去。

因为我担任连队骨干，手术修复肩关节的事儿一直没顾上。2016年6月以后，我肩关节的稳定性简直到了极点，即便自己再小心、再注意，都会在不意间拉扯重物、穿脱衣服、睡觉翻身时

发生脱臼。让我哭笑不得的是，一次早上洗漱时打了个喷嚏，结果肩关节脱臼了！“再不手术啥都干不了啦！”我暗自下定决心去做手术。

自2016年9月做完手术至今的康复历程，让我越来越深切体会到：科学做好准备活动是让“软肩膀”有“硬担当”的重要前提。有人把伸展运动当作准备活动，这其实是不对的。因为它不能有效地“加热”身体，应与其他活动并用，或在准备活动后采用，才能达到目的。训练前，可以全身活动5-6分钟，做几节活动上体和上肢的哑铃操（扩胸、侧平举、肩关节绕环等），或用轻器械做2-3组卧推、臂弯举等练习，使肌肉、韧带等组织达到一定“热度”，使关节的运转灵活起来。这样肩关节提前适应了运动强度，就不容易出现脱臼的意外情况。

距离卫生队不远的综合训练场上，各项训练依然开展得如火如荼。“不要冷启动，更不要训练过量……”听完值班室王军医语重心长的告诫，木扎帕尔和郑立民若有所思。（史建民整理）

临战训练应克服『穿针心理』

■吴保民

不久前，某部士官张俊峰在一次比武竞赛中，刚一上场就接二连三地失误，结果最有希望破400米障碍纪录的他，竟然连决赛都没有闯进。好端端的种子选手为何最终名落孙山？咨询该部心理专家后，才明白原来是“穿针心理”作祟。

“以瓦砾注者巧，以钩注者悻，以黄金注者昏”就是典型的“穿针心理”。做过针线活的都知道，在给小小的缝衣针穿线的时候，越是集中注意力，越是瞄准目标，线越难以进入针眼，类似这种过于看重结果而最终失利的现象被心理学家称为“穿针心理”。

有实验表明：一组同龄的战士，在情绪稳定时平均智商为110，但在紧张状态下却降至96，并且一个人精神过于紧张会导致心跳加快、思维分散、呼吸急促等不良生理反应，他的潜能始终处于睡眠状态，从而不管做什么事都达不到理想状态。一组实战化演练调查数据显：近些年由于部队官兵“穿针心理”导致军事演练失败的战例呈上升趋势。因此，医学专家指出，临战训练应克服“穿针心理”。

随着新生代官兵逐渐成为部队的主体，官兵们强烈的好胜心和自我表现欲更加突出，热衷于推销自己，并希望通过关键时刻的优异表现得到别人的关注和赞扬，所以他们往往过分看重结果，反而导致漏洞百出，最终只能惨淡收场。

一位基层带兵人感慨地说，军人的心理素质也是一种战斗力。在实战化训练中，部队武器装备操作日趋信息化、精细化和精准化，这无疑对官兵临战心理素质提出了更高要求。

帮助官兵提高临战心理素质，不仅是圆满完成部队临战训练任务的基础，更是在未来战场上克敌制胜的保证。未来战争中以卫星、导弹和电子器材为主的大批高科技武器充斥着全方位的有型空间战场，自动化信息网络系统又形成了更高效能的无形数字化战场，这种不见面的战斗不仅增加了袭击的突然性和残酷性，而且更容易导致敌人因精神过度紧张出现“穿针心理”。

想要克服“穿针心理”，调整心态最关键。带兵人要对青年官兵进行心理疏导，减轻他们临战状态下的心理

压力，有效消除紧张情绪，让他们能够放下包袱、轻装上阵；同时官兵自己也要学会心理调适，通过自我暗示方法增强信心，保持淡定，用一颗平常心去对待训练中的每一个关键时刻，使自己能够顺利圆满完成每一次临战训练任务。

练就过硬心理素质，克服“穿针心理”是高科技战争制胜的重要保证，每名官兵在临战状态下都要保持最佳心理状态，让战斗发挥最大效应，在未来战场上攻无不克、战无不胜。

健康讲座

感冒发烧 勿滥用消炎药

■新疆军区某炮兵团 卫生队主治医师 常广善

感冒发烧是日常生活中的常见疾病，大多数官兵到卫生队前来就诊时都会说：医生给我开点消炎药吧，这样能好得快一点。那消炎药真的有这么神奇吗？今天，我给战友们普及一下相关知识。

感冒和发烧通常相伴而生，患者常出现头痛、流鼻涕、咽喉痛、四肢乏力、体温上升等症状，严重者则会影响正常的生活和工作，一旦出现上述病情后切忌滥用消炎药。

其实，消炎药是我们常说的抗生素，而且感冒发烧吃抗生素是一个极大的误区。当感冒伴随发烧症状，且全身肌肉酸痛时，更多的是病毒感染。病毒感染是一种自限性疾病，不需要使用抗生素。抗生素仅适用于由细菌等部分微生物引起的炎症，对病毒性感冒患者使用抗生素有害无益。

滥用抗生素的危害很多。一方面抗生素很容易对人体造成伤害，许多抗生素都是通过肝脏代谢的，滥用抗生素容易造成肝脏功能的损害；另一方面容易造成人体内正常菌群的破坏，降低机体抵抗力，进而引起二次感染。

如果感冒发烧没有并发细菌感染，就不需要用抗生素等消炎药。相反，多喝水、多休息、饮食清淡、或适当服用抗病毒口服液、小柴胡、板蓝根等清热解毒的中成药，一般5-10天便可自愈。若感冒症状已经持续多时，咳嗽厉害、有黄痰，建议去看医生，根据检查结果，由医生判断是否需要抗生素，该吃什么抗生素，千万不要盲目乱用。

通常，鉴别是细菌感染还是病毒感染最简单的方法就是做个血常规，即便是细菌类感染，抗生素也要从最低级的用起。用药原则是能口服的不选择肌肉注射，能肌肉注射的不选择静脉注射。

此外，预防感冒应注意休息、劳逸结合，适当增减衣物、做好防寒保暖；饮食上以清淡、稀软、容易消化为原则，补充一些含维生素丰富的水果和新鲜蔬菜；适度锻炼身体、晒太阳，放松心情、保持良好的心态，以提高人体免疫力。

（陈秋甫整理）



关注迷彩“TATA” 获取更多健康知识



中部战区陆军某炮兵团日前组织团管连军事主官赴野外驻训地开展强化训练，夯实军事主官基本技能，锤炼过硬指挥素养。图为战场救护考核。 刘禹麟摄

当心口臭成为战友间“防火墙”

■南部战区陆军某海防旅火箭炮营军医 汪洋洋

巡诊日记

前段时间，我在营卫生队值班，一连战士小李耷拉着头来到卫生队，一脸委屈又无奈的表情。在我的询问下小李倒出了苦水：前两天连队举办辩论会，他因不积极参加集体活动，被连队值班员批评。其实他特想和战友们一起玩，一起参加集体活动，可是他有口臭，一张嘴战友们就对他避而远之，仿佛有道“防火墙”立在他和战友们中间。

心理健康话题

随着军考时间的日益临近，部分备考战友的考前紧张心理也逐渐加重。军考前战友们除了对所学的知识进行最后的查漏补缺之外，调整好应试的心态也至关重要。下面结合典型案例为备考战友支招，解开考前心理“千千结”。

做回自己，战胜“高原”

战士小王是个大学生士兵，高考时以2分之差与军校失之交臂。来到部队一直想圆自己的军校梦。在军考的复习备考中，他的成绩一直不错，在全师考生中名列前茅。但是近段时间，不知为啥学习效果很差，最近的一次模拟考试成绩很不理想。“我的学习劲头一点也没有减，学习时间比以前增加了，做题比以前也多了。但是却事与愿违，越是复习，考得越差。照这样滑下去，我

随着夏天的到来，天气越来越热，不少战友都会出现口臭的情况，既影响生活，也影响训练。口臭一般是由食物残留发酵引起的，这种只要做好口腔卫生工作，口臭便可消除；口臭也可能是口腔炎症、幽门螺杆菌感染、肠胃热等疾病因素引起，这时候口臭更像是健康受损的信号。

我根据小李的口臭情况，给了他一些治疗意见。结合巡诊情况，我总结了一些预防和治疗方法——

一是空腹时间不宜过长，长时间空腹易导致口臭，平时保持口腔清洁，养成饭后饭后漱口的习惯，特别是注

意剔除残留在牙缝中的残留食物，蛋白质含量高的食物最易引起口臭。

二是每天要喝一定量的水，保持口腔湿润，口腔干燥也会引起口臭，食物主要以清淡为主，不要吃刺激性的食物。

三是含茶叶改善口臭，取几片茶叶含在嘴里2-3分钟后取出，有一定的改善效果。

四是保持良好的睡眠，每天保证8小时睡眠时间，不要时间过长或者过短，否则也容易引起口臭。有顽固性口臭的人，应坚持每餐后刷牙。

（吴维整理）

今年的军考肯定是完蛋了。”小王陷入了复习的恐慌心理之中。

在备考过程中，不少战友会出现学习效率下降甚至停滞的现象，这种现象在心理学上被称为“高原现象”。“高原现象”的出现和存在较为普遍。一般会给考生带来紧张情绪，考生会感到莫名的烦躁恐惧、郁郁寡欢。这种痛苦的心理反应让不少战友失望、忧伤，甚至是绝望。但战友们不要过于恐慌，因为“高原现象”并不代表已到学习极限。

“文武之道，一张一弛”。备考中，战友们应注意脑力与体力的平衡，劳逸结合，紧张复习后，适当跑跑步、做做

操，使疲惫的身心松弛下来。此外，战友们还要针对自己的弱点，制订适合自己的学习计划，避免随波逐流。

竭尽全力，无愧我心

战士小杨文化基础较弱，感觉每门功课都不轻松，压力很大。语文学科涉及面广，记忆量大；数学章节性和系统性强，过关不易；英语单词、语法需要背记的太多，看似已经记住，检测的时候却大脑空白，小杨自信心明显不足。

直面困难对每个人都是一次考验，需要克服心理上的恐惧。如果备考的战友

四种情况不宜用贴膏

随着部队训练强度不断加大，跌打损伤是官兵训练时常出现的训练伤，用贴膏治疗效果明显，但注意下面这四种情况不宜用贴膏——

过敏不宜贴膏。某些人对贴膏会过敏，出现灼痛感、痒疹、皮疹、甚至红肿，一旦发现上述不良反应，应停用贴膏，如果症状一直不消退，应咨询医生。严重时在医生指导下口服抗过敏药。

皮肤破损不宜贴膏。皮肤破损外见出血、局部红肿热

痛、疮疡化脓者不宜使用。破损部位如果直接贴膏药，可能引起局部吸收药物过量，引起不良反应。

长时间泡在水中不宜贴膏。在贴敷时间内尽量避免碰水，或是用药部位长时间泡在水中，否则会导致药物成分流失，还会使贴膏失去黏度脱落。

痛风不宜贴膏。痛风常被误认为是外伤或风湿病，一些人自己用膏药，延误了病情。建议大家用药前先咨询医生，用药后有严重不适者应停药，并及时去医院就诊。

（李扬整理）

渐进、稳扎稳打，逐步增强考试信心，从而在考试中不急不躁、正常发挥。

心若在，梦就在

战士小赵刚开始复习时，信心十足、精神饱满，每天都是加班到深夜，好像有用不完的劲儿一样。现在已是冲刺最后阶段，却发现自己突然变得越来越“懒”，感觉会的已经会了，不会的还是不会，小赵对学习产生了厌倦。“最近一段时间晚上总是睡不好，经常不自觉地发牢骚、发无名火……”小赵忧伤地说，“觉得自己像一潭死水，等待枯竭的那一天。”

长时间高强度的学习过后，会出现疲乏、焦虑、学习能力下降等现象，这种现象被称为“倦怠心理”。

这个时候要合理精选典型习题，不要盲目地重复做题，提高自己提炼、归纳和总结题型的能力，化沮丧、挫败为乐观、自信。还有，利用科学合理的学习计划分配好时间，调节好生物钟，才能提高学习效率，达到事半功倍的效果。（杨锐锋、陆宁整理）

解开考前心理“千千结”

■新疆军区某团二级心理咨询师 陆江丰

们把每门课程看作“拦路虎”，自然就会有“避难就易”的心理，从意识上退缩、逃避，何谈勇敢尝试。面对难题时，首先要积极调整心理状态，越是遇到想逃避的问题，就越要有“啃硬骨头”的拼劲，特别是在备考冲刺阶段，更需要正视自己、相信自己，客观地对待军考成败，以“不以物喜，不以己悲”的平和心态，战胜“预期恐惧”，最终化难为易，战胜困难。

“竭尽全力，无愧我心”。对军考要有正确认识 and 判断。军考试题中虽然有一部分难题，但中低档题占全卷的70%到80%，不要把太多精力放在“难题”“怪题”上，从基础题扎实做起，循序