

在实战化训练中,军人健康日益成为战斗力提升不可或缺的因素。解放军第105医院根据官兵健康实际,形成“宣教-监测-评估-干预”健康保障闭环回路——

# 全周期健康管理服务贴心高效

■ 郝东红 本报记者 孙兴维

“尿酸指数偏高,罹患痛风风险增加。请少吃海鲜、动物内脏、大豆制品等高嘌呤食物,并控制体重、多喝水,特别是碱性水!”近日,驻合肥某部上尉李锐刚收到体检中心一份与往常不一样的体检报告:除了显示的各项检测数据,每项数据后面还密密麻麻多了许多小字,仔细读下去,全是温馨提醒和注意事项。

“就像是一份‘旅游攻略’,照着这份体质调理‘路线图’走就行了。”李锐刚认为这种服务方式很贴心。其实,这仅仅是解放军第105医院在官兵健康管理中的一个小小环节。为管理好官兵健康助推战斗力提升,医院依托自身资源和技术优势形成了以“宣教-监测-评估-干预”为闭环回路的全周期健康管理服务。

健康宣教作为健康管理的起点,其意义在于帮助官兵树立健康意识,改变不良的生活方式和行为,减少患病风险。“没有比手把手、面对面地帮带指导更有效了。”去年9月下旬,医院在为某部新兵实施复检时发现,

有8名新兵体脂率处于合格值范围边缘。于是,他们派出医生在新训过程中实施全程驻点指导和保障,建议新兵骨干采取循序渐进的体能训练方式,并对体脂率不达标的新兵实施去脂、增肌的个性化配餐和训练指导,有效防止了训练伤的发生,提升了新兵整体训练成绩。

除了面对面、点对点的帮带指导,采取官兵喜闻乐见的新媒体宣教方式不失为一个好办法。某仓库中士班长唐达明在医院就诊期间,医生专门给他介绍了该院“江淮兵事”公众号。出院后,小唐课余时间都能阅读到权威专家撰写的健康宣教文章。他阅读《科学体能训练6条“黄金法则”》一文后,发现自身在体能训练过程中存在的多个问题,在网上专家指导下,及时对自己体能训练方法进行了调整改进,成绩上升很快。

小唐说:“微信公众号定期发布疾病防治、体重管理、科学组训等健康管理常识,对于传播健康理念和健康知识起到重要作用,可以说是我们身

边24小时的电子指导员。”

体检作为健康监测的一种方法,在该医院凸显出个性化的特点。某部上士张靖在坦克炮手岗位,以往到医院体检时和其他战友检查内容完全一样,都是“一个处方”。今年他到医院体检时,发现自己的检查比别人多了一个“电测听”项目。一打听,原来是医院新推出了个性化体检模式。助理员刘宜淋告诉他,常规检查是没有“电测听”这一项的,基于职业病防治需要,根据小张从事专业、岗位、训练强度、年龄层次和身体状况,特意给他增加了这个检查项目。这样的个性化体检模式,让在特殊战位的张靖和他的战友们倍感温暖。

健康评估注重的是大数据管理。医院为官兵体检之后,他们不是把体检报告一发之了,而是注重做好体检之后健康维护工作。在军人内科诊室,军医胡欣在给离休干部张天发看病时,经“医生工作站”调阅了其电子健康档案和3、4月份的体检报告

表,发现其血糖较高,便在开具处方时有意识地避开易引发血糖升高的药物。胡军医说:“医院建立电子健康档案,将每次体检结果全部录入军人电子健康档案系统,为今后健康管理提供数据支持。”

采访时,体检中心主任付贵峰告诉记者:“全周期健康管理服务的闭环回路非常灵活,不一定非要采用固定模式,一切根据官兵健康实际操作,甚至在单兵身上也能形成一个简单的闭环回路。”

去年,某军分区上士小刘在体检时查出轻度脂肪肝并伴有血脂和胆固醇偏高等症状。令小刘意外的是,医院在体检后并未简单开药治疗,而是通过体检医师指导、门诊挂号复查、健康干预等方式形成“监测-评估-干预”闭环回路,指导小刘采取“管住嘴、迈开腿”的方式实施健康管理和定期检查监测。经过一年努力,近期小刘各项指标趋于正常,脂肪肝得到有效缓解,又能全身心地投入到训练中。



空降兵某旅卫生连组成医疗小分队深入基层一线,为官兵进行疾病诊治、发放防署防蚊药盒、普及夏季传染病预防常识,确保官兵以健康的身心投入实战化训练中。图为军医为官兵讲解药盒药品使用方法。王彬摄

## 热身,正确激活训练模式

■ 陈洪佳 胡智毅

### 健康话题

夏日体能训练,为了把时间花在“刀刃”上,不少单位和个人有意压缩了训练前的热身时间,只为把握真正的“黄金”一小时。遇上强化训练等高强度体能训练时,这种直接启动“训练模式”的做法看似“高效”,实则给官兵身体埋下健康隐患。为此,新疆军区某团邀请有着丰富体能集训经验的陆军边海防学院教员袁勤,为官兵体能训练出现的热身问题答疑解惑。

### 给“热身必要”一个完美解释

热身是为了让官兵为后续的高强度训练做好心理和生理准备,特定部位的伸展,还能减少训练前的紧张感和压力感,避免训练中肌肉抽筋、腹痛、岔气等,可以很大程度上预防训练伤的发生。热身的必要性主要体现在以下三方面——

激活肌肉系统。热身让体温升高的同时,还可以使肌肉的伸展性、柔韧性、弹性增加,骨骼肌代谢、氧的输送能力增强。热身也是给内脏一个信号,随时“待命上阵”,达到较高水平。

激活神经系统。积极热身会让神经系统兴奋性提高,肾上腺素等会大量释放,神经冲动就会迅速动员“储备力量”,从而使身体能量成倍地投入工作,变“要我练”为“我要练”。

“打开”关节。热身可以明显提高韧带和肌腱的弹性,使韧带、关节得到充分伸展和润滑,有助于防止运动外伤。关节稳定,身体就会稳定,关节灵活,身体就会灵活。

### 给“热身误区”一个友好提醒

不少官兵认为,只要训练强度由小到大,就没必要在热身上“浪费”时间,即使做热身也是“左三圈右三圈”“脖子扭扭屁股扭扭”,千篇一律的热身也不容易让身体“兴奋”。对于热身,不少官兵还是存在一些误区——

热错位。训练上肢力量用深蹲热身,练下肢力量用俯卧撑热身,甚至不管练什么都是以慢跑代替热身……这样不仅不能有效帮助提升运动能力,反而错误地认为已经热过身而“放开”训练,导致训练伤发生。

热过头。热身完毕气喘吁吁大可不必,导致疲劳反而会弄巧成拙。其实一个好的热身过程10分钟就可以完成。一般情况下身体轻微出汗,就可

以结束热身,开始正式训练了。

硬拉伸。不少官兵跑步前都是伸直双腿拼命拉伸,这种身体肌肉温度没有提升的前提下硬拉伸,反而容易拉伤。拉伸与收缩配合,身体才能获得运动能力。因此,加入“关节活动”等套餐必不可少。

### 给“训前热身”一个正确打开方式

训前热身一般包括:关节活动,以较慢的动作活动身体关节,头、颈、肩、腰、髋等;有氧运动,蹲起、开合运动、跳跃练习等,有针对性地激活相关肌肉群;动态拉伸,通过肢体快慢结合运动,增加关节活动幅度,激活肌肉系统和神经系统。

具体来看,热身还应区别对待。比如投掷手榴弹只进行局部重点热身即可,参加400米障碍跑则需进行总体热身,在高强度训练或参加比赛时,还应针对性地模仿训练动作,达到充分适应的目的。

在遵循训练原则和规律的基础上,热身方式可以多种多样。比如新疆军区某团用“搏击操”来代替一般性总体热身,既活动身体,又增加趣味性。亲爱的战友们,磨刀不误砍柴工,你正确激活训练模式了吗?

### 健康故事

周日卫生大扫除结束后,中部战区陆军某炮兵团四连的健身爱好者们,像往常一样走进连队健身房。

都说健身是最好的“整容师”,这句话在他们身上得到了活脱脱的体现。经过一年的健身训练,人人拥有了令人羡慕的8块腹肌、“人鱼线”。起初只有4个人的健身队伍,如今也壮大到11人,在连队掀起了健身热潮。

“热身结束,下面上‘硬菜’!老规矩,输的整理场地。”健身房内,班长崔松打趣道。这个健身小团体一直保留着一项硬项目——小比赛。最近,他们迷上了平板支撑,这个看起来简单的项目,却最能考验身体素质。

队员们纷纷各就各位,展开瑜伽垫,做好了准备姿势。“开始!”随着崔班长一声令下,他们迅速撑起了身体。3分钟后,陆续有队员支撑不住退出了比赛。最后剩下3个人,都在咬牙坚持着,只见他们身体的抖动程度也越来越厉害,脖颈上的血管也变得鼓胀,汗水不断滴落。最终上等兵小陈以6分11秒的成绩坚持到了最后,赢得大家的热烈掌声。

第二天洗漱时,小陈一手撑腰的奇怪刷牙姿势引起了连长陆泓奇的注意。

“连长,我的腰部和下背部疼得不行,可能是昨天平板支撑撑久了吧。”小陈向连长解释道。

“平板支撑可不是时间越久越好。”曾经参加过集团军体能骨干集训的连长,敏锐地意识到这群健身爱好者怕是进入了健身误区。

晚饭过后,连长走进健身房一探究竟。正当新一轮的平板支撑比赛进入白热化程度时,连长果断叫停:“这样比赛锻炼效果并不好,还容易导致训练伤。”

“放心吧,连长,平板支撑我们练了很长时间了。”崔班长摆摆手。见大家一脸自信的样子,连长知道今天不拿出点真才实学,是无法说服这群健身发烧友了。

“平板支撑时,大家是不是觉得腰部肌肉膨胀感强烈?长时间进行身体还会出现抖动现象?”连长耐心地问。见大家点头称是,连长继续说道:“肌肉在锻炼时会呈现紧张充血状态,此时血液充斥肌肉纤维,加之肌肉紧张收缩,这就是大家腰部产生膨胀感的原因。假如平板支撑练习强度超出肌肉纤维承受范围,肌肉组织中的血液无法良好地完成氧化代谢,也不能在肌肉纤维中扩张循环,身体就会出现发抖现象。”

“连长,身体发抖又能说明什么?就该停止训练吗?”班长狄俊亮不解地问道。

“发抖是身体发出的一个重要信号,提醒我们注意训练强度。此外,身体抖动的部位也是我们身体力量相对薄弱的部位。当腰部和下背部出现疼痛感时,就应该立即停止运动!”连长耐心地解释道,并现场让小狄做起了示范。“腰部和下背部疼痛是腹部肌肉已

经过度疲劳,无法继续支撑,下背部肌肉产生代偿的现象,继续训练下去很容易导致训练伤。”

听完连长的解释,大家恍然大悟,崔班长挠了挠头说道:“我们一直以为平板支撑时间越长训练效果越好,今天才知道看似简单的平板支撑,还有这么多讲究啊!”

“其实,平板支撑是被公认为训练核心肌群的有效方法,但支撑时间超过2分钟,难以获得更多的锻炼效果。在平时训练中,我们可以采取每组坚持1至2分钟,每次做3至4组的频率,这样可以取得最佳训练效果。”连长继续说道。

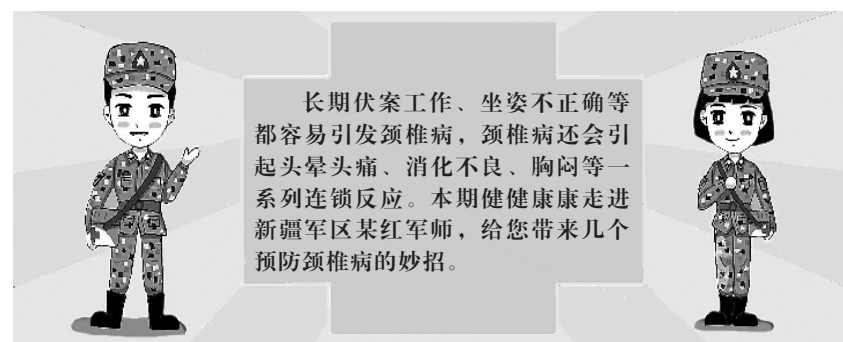
“当然,对于大家这种高阶健身爱好者,何不尝试比一下花式十级平板支撑,比比你们能做到哪一级。”见大家的训练误区已经消除,连长提议道。说完还亲自给健身爱好者们做起了直臂、单手、侧向等花式平板支撑的示范动作,健身房内又传来比赛的呐喊声……

## 平板支撑训练要注意强度

■ 王锡圣 陈琪

## 三招预防颈椎病

■ 王帅 王孝辉



长期伏案工作、坐姿不正确等都容易引发颈椎病,颈椎病还会引起头晕头痛、消化不良、胸闷等一系列连锁反应。本期健康走进新疆军区某红军师,给您带来几个预防颈椎病的妙招。

### 健康康走军营

健康:按照你说的我做一下,这个动作主要是活动脖颈的吧?

健康:是的,这个动作主要是针对长期低头伏案工作的官兵,可以起到舒缓脖颈的作用。第二招叫“雏鸟起飞”:采用站立位,双足分开与肩同宽,双手在身后相握,用力向后拉伸;同时头颈尽力后仰,颈后背部肌肉用力收缩,保持5秒钟;然后颈后背部肌肉放松,恢复原位,重复10次。

健康:这是建议大家久坐后起身活动时采用的动作,效果很好。

健康:第三招叫“头手较劲”。两手指交叉置于脑后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。每组10次,每次坚持10秒钟,每天坚持3组。

健康:如果长时间伏案工作,还应当保持良好的坐姿,最好每隔半小时休息一次,起身放松身体,这样也可以起到预防颈椎病的作。

健康:不错。除此之外,体能训练完按摩放松的时候,要注意力度,不可随意捶打颈后,以免对颈椎造成伤害。

健康:预防颈椎病,我有三大妙招:一是“回头望月”。头颈左旋,达最大程度时保持约5秒钟,还原后头颈右旋重复同样动作,重复10次。



关注迷彩“TATA”  
获取更多健康知识