

合理膳食、保持充足睡眠、训前训后半小时拉伸、每晚自我放松、早上自测体重和晨脉……当兵10多年，东部战区陆军某旅排长吴迪始终保持着这些良好习惯——

“训练大咖”的自我健康管理秘诀

■本报记者 孙兴维 通讯员 李 仙

健康故事

最近，东部战区某旅侦察四营排长吴迪获得了一个响当当的称号“零伤教头”。说起这个称号的由来，还要从该旅勇士集训队的一次考核比武说起——在此次比武中全副武装攀登优秀率从13%提升到78%，武装5公里越野成绩全队达到良好以上，且无一受伤……队员训练成绩大幅跃升，主要得益于吴迪给大家传授的自我健康管理秘诀。

“健康靠自我管理，训练伤防治也要靠管理，管理出战斗力”是吴迪当兵10多年来一直秉承的理念。吴迪向记者讲述了他在训练中加强自我健康管理的一段经历。

那是吴迪入伍之初的新兵集训。当时，有一项让新兵班长们头疼的科目——手榴弹投掷，总是有很多新兵因为技术动作不正确或力量太弱而拉伤手臂。

初中生牛犇不怕虎。一次手榴弹投掷训练时，入伍不到一个月的吴迪“嗖”地站了出来：“这样训练，不仅成绩上不去，训练伤还会越来越多。”吴迪解释道：“投掷对动作技

术的要求非常高，我入伍前参加过省里的标枪训练，教练会根据我们的体能水平和适应能力，随时调整训练计划。”

就在新兵班长半信半疑时，一旁的连长却称赞起来：“说得很好！大家别看小吴还是新兵，可他入伍前是拿过省级体育比赛冠军的，咱得虚心学习。”

训练间隙，连长把全连集合起来，专门请吴迪为大家上了一课。“训练中，我们首先要掌握正确的技术动作，不能违背动力学原理；其次按照要求循序渐进区别对待、合理控制训练负荷；最后要加强体能训练，让体能素质、技能水平与训练要求匹配，这样就可以提前预防许多致伤因素，训练伤病也会随之减少。”

自那天后，新兵连采取了“先分再合”的训练方法，他们区分不同新兵的体能水平和适应能力，将手榴弹投掷的蹬地、送胯、挥臂等动作要领区分开来逐项强化训练，帮助新兵掌握动作技术，熟练后再连贯练习。如此一来，连队的训练伤少了，手榴弹投掷成绩也超过了其他新兵连，而吴迪也因此被连队“特聘”为体能教员。

后来，吴迪根据部队训练的特殊要求和入伍前学到的体育知识，专门制定了一份“自我健康管理套餐”，他认为自己的身心健康应该自己做主，只有注重自我健康管理，训练伤才会远离，训练成绩才会提高。

吴迪根据连队的训练计划，区分一般性准备活动和专门性准备活动，并分别制订准备活动计划，将跟队行走、弓步转腰、弓步压腿等动态拉伸动作充实到准备活动中，对一些简单的体能项目，主要以热身和激活为主，对于那些专业性强、技术动作复杂、练习难度大、有一定危险性的训练内容，他还设计出专门的准备活动。此外，吴迪根据多项参数制作出《身体状况检测追踪表》，将心率、体重、劳累感、睡眠质量、训练意愿、食欲、训练满意程度等项目绘制成曲线，区分“增加、稳定、减少”或“较好、一般、较差”等评价指标，这样每个月训练下来看看追踪表，身体状况一目了然！

训练效益提升了，吴迪在连队的名气也是越来越大。当兵第四年时，吴迪被推荐参加原南京军区组织的“猎人”集训，集训第一周是“魔鬼训练周”，对体能要求极高。每次体能训练前，吴迪坚持做15至

20分钟的准备活动和动态拉伸，每次训练结束后再来半个小时的整理活动，别的队员以为这是在浪费时间，但吴迪却雷打不动，一如既往地坚持“训练前动态拉伸、训练后静态拉伸”。除此之外，他还坚持每天晚上泡脚放松和填写《身体状况检测追踪表》。

“追踪身体状况的目的，就是根据身体的疲劳感和训练欲望对训练计划进行微调。”吴迪对记者说，“心率、体重、尿色等指标都是把握训练强度的有效参数。”

“魔鬼周”结束后，集训队130名队员中有22人被淘汰，要么因为肌肉拉伤无法继续训练，要么因为训练成绩未能达标被淘汰，而在集训队训练成绩统计图上，吴迪的体能成绩曲线一路爬升，并在5公里越野、意志障碍、扛弹药箱等课目中打破历届“猎人”保持的纪录。

合理膳食、保持充足睡眠、训前训后半小时拉伸、每晚自我放松、早上自测体重和晨脉……当兵10多年，吴迪始终保持这些好习惯，而这些自我健康管理方法不仅让他远离了训练伤，更让他的身体机能始终处于最佳状态，成为单位的“训练大咖”。

筋膜拉伸，让训练前热身更有效

■唐嘉

一天清晨，驻香港部队某合成旅特种作战营卫生所所长李栋梁带着卫生员到各营连训练场巡诊。正值早操时间，他看见特战一连士官江秦飞坐在路旁休息。李栋梁关切地上前询问：“你是哪儿不舒服呀？”江秦飞指着自己的脚踝回答：“昨天早操进行木马训练时，落地未站稳，把脚踝崴了。所长，小问题一个，不用担心。”李栋梁接着问：“做了热身运动没有？”江秦飞点了点头：“做了热身运动，和平常一样。”

李栋梁顿时明白小江的症结所在：早操时，身体还处于半睡眠状态，像平常一样的热身运动是远远不够的。在没做好充分运动准备的情况下训练，脚踝在落地瞬间，很容易扭伤。

李栋梁经过调查发现，像小江这样的战友并不在少数。每次训练时，特战队员们都摩拳擦掌、跃跃欲试，急于一展拳脚、倾尽全力，往往忽视了训练前的热身准备，尤其不注重关节拉伸运动。

怎么让官兵充分热身以减少训练伤的发生？李栋梁有办法——筋膜拉伸术。

筋膜拉伸术有别于传统的拉伸，它不但可以伸展到肌肉，而且对筋膜和关节囊的拉伸有显著效果，可以帮助增强身体灵活性，提高身体各方面性能，并且有效缓解疼痛。

为了让特战队员们更直观地感受筋膜拉伸术，李栋梁在全营的卫生常识教育课堂上，精心准备了一堂筋膜拉伸课。

“有谁知道，筋膜是什么？”一开课，李栋梁就抛出问题。“筋膜就是围绕肌肉、骨骼和关节的分层结缔组织！”军医出身的战士李良俊率先抢答。

“说得很对。”李栋梁指着PPT上的人体肌肉结构图，一边讲解原理一边进行图示。“筋膜拉伸术，不单单拉伸筋膜，还有我们的关节囊。关节囊也是一种结缔组织结构，它围绕关节参与优化关节的机械功能，并给它营养……”

说到一半，特战女兵王会敏举手示意：“所长，如果筋膜和关节囊没有充分拉伸，那又会怎样呢？”

“那就会……”李栋梁转头一笑：“和你身边的江秦飞一样！”他的回答引起官兵哈哈大笑。的确，如果筋膜和关节囊没有充分拉伸，那么肌肉的张力就不够，扭伤、肌腱炎就容易发生。与此同时，关节空间减少，还会引发退行性关节疾病和骨关节炎。

特战队员们要长期进行高强度的机动训练，对灵活性的要求不言而喻。筋膜拉伸恰恰可以帮助增加运动灵活性，增强身体平衡性、协调性，扩大运动循环的范围。平常通过按摩肌肉、伸展筋膜，只能暂时缓解特定部位一时的疼痛，深层包裹肌肉、肌腱和骨骼的“肌筋膜”并没有被拉开、放松，很快又会进入紧绷状态。而筋膜拉伸是一种物理性刺激，经由筋膜传递给细胞内，并且可影响细胞的修复、增生或是死亡。所以，筋膜拉伸能更长期有效地改善这些症状。

听李栋梁介绍完筋膜拉伸术后，特战队员们跃跃欲试。“所长，说了这么多，我们对筋膜拉伸术也有了大致了解，说的不如做的，来试一试吧！”指导员柳照中抓住时机插话。

“既然如此，我们就场地条件，以肩屈肌和躯干下部侧屈肌的拉伸方法为例，进行筋膜拉伸。”李栋梁示意卫生员上前。

“首先，我们面朝门口或墙角站

立，双脚与肩同宽，一只脚比另一只脚稍微靠前。随后，伸直双臂，并将双臂抬升到与肩等高，把手掌放在墙上或门框上，拇指朝上。紧接着，让我们整个身体前倾，坚持10秒。”

“刚刚完成肩屈肌的拉伸，下面拉伸躯干下部侧屈肌。同样的，我们首先垂直站立，双足并拢，左侧面向墙壁，身体离墙约一臂距离。然后，我们将左手手掌放在墙上与肩等高的位置，将右手掌根放在髋关节上。这时注意不需要憋气，正常呼吸即可。我们保持双腿伸直，收缩臀部，朝墙的方向轻轻地旋转髋部，同时用右手朝墙的方向推右髋部，坚持10秒。另一侧的拉伸，步骤相同，改变方向即可。”

特战队员们边看边记，随手比划着拉伸动作。筋膜拉伸术原理并不难理解，通过让肌肉极度充血，可以由内向拉伸和扩展包裹在肌肉纤维外面的筋膜，长此以往，可以使这些筋膜变得更松弛，从而增加包裹肌肉的空间。

在后续的调查中，李栋梁发现，筋膜拉伸术的引入，使特战队员的热身更为有效，下一步他将继续研究高强度训练下伤病防治的有效方法。



陆军军医大学士官学校日前以卫勤演练形式组织学员进行专业素质考核，按照部队卫勤力量新编成和战时战伤救治新理念设置演练课目，有效检验学员卫勤保障能力。图为学员为“伤员”进行头部包扎。

周 阔报

巡诊日记

口腔卫生好 自信露齿笑

■火箭军某旅军医 陈 亮

前几天，我在连队巡诊时，排长小陈前来就诊，一副难为情的样子，询问后小陈道出了原委。不久前，家里介绍了个女孩，两人在微信上相谈甚欢，结果休假回家一见面，女孩被他的一口黄牙给吓跑了，小陈颇受打击。

得知了事情的经过，我详细地检查了小陈的口腔。检查后，确诊小陈是烟渍牙合并牙结石。这是烟焦油和茶叶中的某些酸性物质与牙齿中的钙盐产生化学反应，破坏牙齿表面牙釉质结构，进而使食物残渣等更易附着，久而久之形成牙菌斑、牙结石，一口洁白的牙齿就会慢慢变黄。

我跟小陈说，治疗和预防大牙垢，要把握两个字：清洁！按时、有效的清洁是保持口腔健康的法宝。

正确刷牙。刷牙对牙齿的清洁主要靠牙刷的机械作用，牙膏起辅助作用，软毛刷、细毛刷更易清洁牙齿。刷牙时应采用上牙往下刷、下牙往上刷、咀嚼面来回刷，先刷牙齿外表面、再刷牙齿咬合面、最后刷牙齿内侧面、最后轻刷舌表面的方式刷牙。

使用牙线等清洁工具。在正确刷牙的基础上，牙缝中、齿龈间等不易清洁的地方还会残留着些许顽固残渣，形成牙结石、牙周炎，而牙线可以深入齿龈的缝隙中，通过摩擦将藏匿在缝隙中的残渣清理干净。

定期检查口腔。部分战友觉得牙不疼、牙龈不出血，口腔就没有什么问题，没有必要检查，结果出了问题就为时已晚。专家建议每半年进行一次口腔检查，并在检查后进行洁治，也就是我们俗称的洁牙，洁牙是利用超声波震动法附着在牙釉质表面的牙菌斑及牙结石。

“以后你定期做口腔洁治，平时注意保养，一口白牙没问题。”我对小陈这么一说，他脸上立刻露出了笑容。

“军医，按您这么说，我的牙还有救？”

“当然！但是你得先把烟戒了。”“这个……好吧！”说着，小陈挠了挠头，爽朗地笑了起来。

（周 兵、黄武星整理）

不当按摩易造成二次损伤

■南部战区空军航空兵某旅军医 郑智坤

健康讲座

随着实战化训练的深入展开，基层官兵日常训练强度逐渐增大。前期，在各个连队巡诊过程中，我发现部分官兵体能训练后的按摩放松存在误区，有的甚至造成了二次损伤。

警卫连战士小张本身患有腰椎间盘突出轻度突出，在一次负重越野训练后，他主动让战友按摩腰部，结果导致疼痛加剧。在高强度力量训练中，躯干肌肉群极易发生劳损，并导致脊柱稳定性也随之下降。负重越野训练需要肩部、腰背部肌肉承担较大重量，进而引发肌肉酸痛、脊柱小关节错缝错位、韧带间发生粘连等疾病。此时，按摩是常见的简单有效的方法，但相关的错误做法需要战友们注意。

腰部按摩前，应首先鉴别疼痛是

否为腰椎间盘突出所致，以防错误按摩方式或暴力按摩导致椎骨脱位、骨折或椎间盘髓核进一步突入椎管，引起脊髓损伤。脊髓损伤轻则运动受限、感觉障碍，重则会导致患者瘫痪。

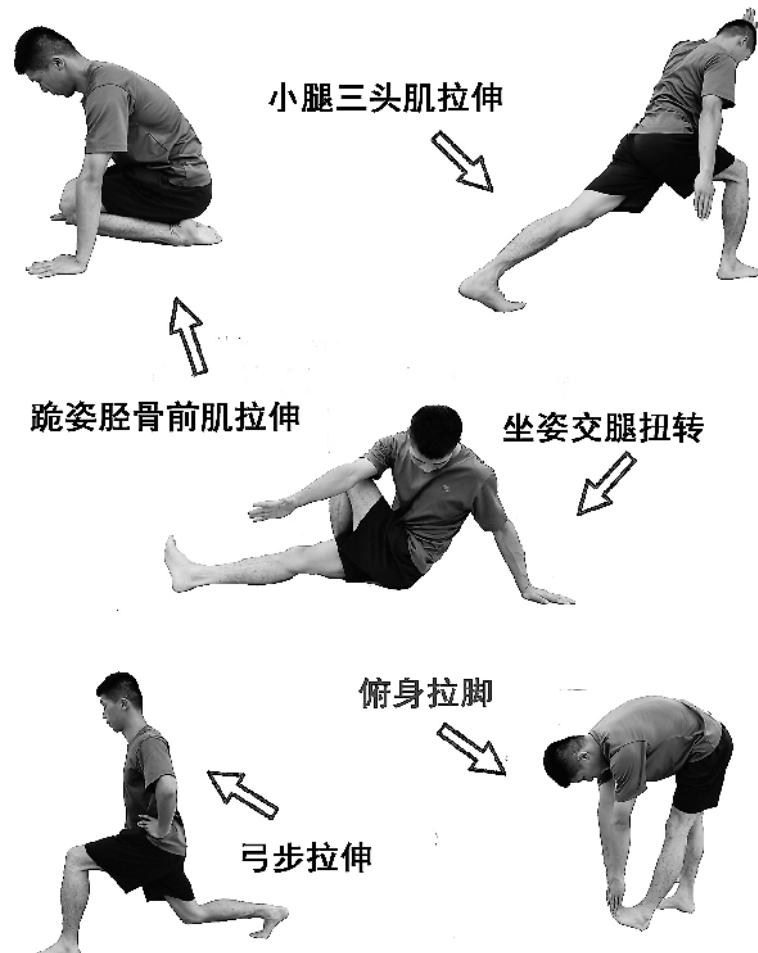
对于颈肩部肌肉及脊柱按摩，选择不恰当的部位或力度进行按摩的话，不仅容易加重肌肉局部水肿，还可能造成颈椎寰枢椎关节半脱位或脱位，损伤颈部脊髓、神经和血管，严重时导致患者瘫痪，暴力揉捏最容易引起颈椎受损。

此外，对于以下几种情况战友们一定要避免任何形式的按摩：一是颈椎病急性发作期，进行按摩或推拿会导致神经根炎症、水肿加重、疼痛加剧等；二是颈部局限性感染或者出血性疾病，也应避免按摩，因按摩具有促进局部组织血液循环的作用，可能会加重此类病情；三是罹患高血压、高血脂的患者，其颈内血管弹性降低，容易产生动脉粥样硬化，不恰

当的按摩容易引起粥样斑块脱落，堵塞颅内血管，导致脑栓塞。按摩时力度过大产生的疼痛还可能诱发患者血压急剧升高而引起脑出血；四是因各种病因导致的脊柱椎体不稳定（如骨质疏松、椎体退行性改变等），暴力按摩容易使得椎体对脊髓神经前后摩擦，加重症状；五是椎管内狭窄的患者，也不应进行按摩，因按摩不当容易造成椎体前后错位加重椎管狭窄症状。

按摩是我国传统的理疗手段，具有活血舒筋，解痉止痛之功效，恰当的按摩能够恢复椎体小关节的错缝错位，开大椎间孔，松懈粘连韧带，改善局部组织血液循环，促进局部炎症水肿吸收。但与此同时，它也需要丰富的临床实践经验，随意按摩往往适得其反。因此，如果在训练后突感颈肩部、腰背部不适，千万不要擅作主张随意按摩，应及早到正规医疗机构进行诊断并予以治疗。

（尚洁岩整理）



图片提供：蒋智诚
图片合成：王锡圣