

新训骨干是新兵军旅生涯的第一任老师,训练中要科学把握训练强度,不能把兵练伤了。请看——

新训,不打“疲劳战”

■孙磊 本报记者 陈利

健康故事·新训

回想起往年的带新兵经历,第71集团军某旅新兵营营长李福海在今年的新训座谈会上,对大家叮嘱最多的就是要科学训练,避免打“疲劳战”,防止训练伤。

去年,新兵小王手臂骨折的场景,李福海至今记忆犹新。小王入伍之初体质较弱,多项训练课目“亮红灯”,尤其是手榴弹投掷课目,成绩与同班战友相比,差了一大截。担心自己拖班级后腿,小王主动加大训练强度,希望通过延长训练时间来提高训练成绩。这一做法,也得到了新训班长的默许。

没想到“疲劳战”却起了反作用。由于忽视了身体恢复需要时间,几天“加班”练下来,小王的手臂肿了一圈,在一次投掷训练中,又因用力过猛导致右臂骨折,不仅影响了训练进度,而且在手臂上留下了一道显眼的手术切口疤痕。为此,他的班长至今心有愧疚。

新训骨干是新兵军旅生涯的第一任老师,训练中要科学把握训练强度,不能把兵练伤了。曾获得新训建制比武第一名班长黄培宇在谈及带新兵经验时说,刚入营的新兵往往敢拼



姜晨绘

敢闯,为了提高训练成绩,有时候会盲目蛮干,不懂得保护自己。新训骨干一定要讲求科学、循序渐进、因人施教,要知道“出汗多不代表强度大、时间长不一定效率高”。一旦训练伤出现,不仅会影响新兵的身心健康,还会降低新训质量。

去年一些新兵入伍之初,做不了标准的俯卧撑。黄培宇没有选择“做不了就撑着”的“疲劳”练法,而是先让他们

从“墙壁俯卧撑”练起,等到能轻松做100个时,再开始循序渐近练习倾斜、跪式俯卧撑。一周后,他们中大多数居然能做20个标准俯卧撑。

“新战士入伍前很少接受长时间、高强度训练,而且存在着体力、耐力、毅力的种种差异,每个人所能承受的运动量也不一样,切不可搞“一刀切”和“疲劳战”。”有了去年带新兵经历的班长杨勇,今年也主动推翻了以前的

训练理念。去年,为了提高全班训练成绩,他经常利用休息时间组织补差训练、突击训练,班里有3名新兵因适应不了训练强度而患上了骨膜炎,即俗称的“新兵腿”,严重时一度让他们对训练产生了畏惧心理,有的甚至动了放弃的念头。

“患‘新兵腿’的几名战士,虽然下连后经治疗已经痊愈,但我心里总有‘疙瘩’,因为自己的训练方法不科学,让新战友在军旅生涯的第一步走得不完美。”得知今年自己又被选中带新兵后,杨勇就开始研究人体运动学,希望能够弥补去年的遗憾。

“3000米跑一味靠力量突破,膝盖容易受伤,可以通过间歇变速跑先强化心肺功能。”为了让今年的新兵远离训练伤,李福海带着新训骨干们总结梳理出一套“训练经”:采用循环训练法,合理搭配力量、耐力、速度等训练,避免单一高强度大负荷运动;合理运用辅助训练,及时纠正错误动作;避免考核达标前的突击训练,把精力集中到8小时正课训练上来,饭后饭前不安排大运动量训练……不仅如此,新训骨干还学习了揉捏、按压、拍打、局部抖动等训练放松技巧,研究起用热水泡脚、涂抹红花油按摩穴位等消除疲劳的方法,帮助新战士健康度过新训期。

巡诊日记

枪炮噪声 防止伤耳

■陆军第73集团军某合成旅军医 赵晴

某驻训场上,枪炮声震天动地。在完成坦克实弹射击后,合成三营炮手小李的耳朵嗡嗡作响,感觉听力突然下降了很多。两天后,嗡嗡声仍在他耳边萦绕,而且还时常头疼,晚上也睡不好觉。

巡诊时,小李找到我。我告诉他,坦克作业是典型的军用密闭舱室环境,在坦克行驶和实弹射击条件下都会产生较高强度的噪声,不可小视。经初步查看判断,连续噪音刺激可能对他的听力和神经系统造成了损伤。

随后,我带他到体系医院做了专项检查,万幸的是小李耳朵属于急性损伤,没有产生物理性病变。但令我担忧的是,许多战友身处炮火震天的演训场,却缺乏防护枪炮噪声伤耳的基本常识。

为此,我专门给基层官兵进行了普及。枪炮噪声对耳朵的伤害最直接,如果经常在强噪音环境下工作,会引起噪声性耳聋;噪音还会对神经系统产生影响,产生头痛脑胀、记忆力减退等症状;同时还会对视觉器官造成伤害,产生眼痛、视力衰退、流泪等症状。

我建议大家上训练场要备一副耳塞或者纸团,在实弹实弹等噪音强烈时使用,同时嘴巴微张,可降低噪音的伤害;继续在强噪音环境中作业时,需注意休息,不使用高音耳机听歌以免再次伤耳。

对于耳鸣的战友,我还推荐了一套按摩手法:首先将两手掌用力相互搓,使掌心产生一定热量,然后用两手掌分别按于耳部,掌心对准耳道,手指贴于后枕部。两掌轻轻用力,对两耳作缓慢的重按,再缓缓放开,如此反复操作数次。

(鄂林、李宝整理)



关注“迷彩TATA” 获取更多健康知识



金秋时节,武警云南省总队曲靖支队心理服务小分队到执勤一线举办心理健康知识讲座,提供心理咨询服务、开展系列心理游戏,为官兵答疑解惑、缓解压力。图为心理服务人员组织官兵跳“海草舞”。李杰摄

湿热天,脚气缠人要预防

■解放军第59医院中医皮肤科主任 程晓春

健康讲座

金秋,南国边陲依旧湿热难耐。湿热天里,很多官兵都为“脚”发愁——痒痒、糜烂、蜕皮、长水泡,让人不胜其烦。加上官兵训练、执勤任务重,出汗多和足部新陈代谢的增加,极易患上脚气(医学上称“足癣”)。特别是近段时间以来,因脚气前来就诊的官兵呈上升趋势,且大多数病情都相对较重,不仅影响正常训练,还给战友在生活上造成了很多不便。

脚气主要以鳞屑水疱型和趾间糜烂型为主。鳞屑水疱型最常见,常在趾间、足跖及其侧缘反复出现针头大小的丘疹及疱疹,有不同程度的炎性反应;疱干后脱屑,呈小的领圈状或大片形,不断脱落,反复发生。趾间糜烂型常见于第四、第五趾间,角质层发白、松软,剥脱后露出红色糜烂面或蜂窝状基底,有渗液。

由于很多官兵思想上存在误区,觉得脚气不是什么严重的病,不到

万不得已基本上不去就诊,自己随便买点药膏涂擦,导致久治不愈、反复发作。实际上,脚气必须要引起重视,轻者奇痒难耐,让官兵倍感折磨;重则糜烂长疱,影响正常训练和生活。

同时,脚气还具有聚集性和传染性。官兵吃住训练基本在一起,如澡堂、宿舍等公共场所或接触患者用过的物品都可能会传染。为了减少交叉感染,战友中如有患脚气的,一定要对袜子、毛巾、床单和被罩等日常生活用品进行彻底消毒和晾晒。洗涤时要与其他人的分开,有条件的官兵最好使用消毒水或开水煮沸10分钟后再进行晾晒。

此外,官兵还应做到尽量避免接触脚气患者的皮损及污染物,包括不使用公用物品;少穿不透气的鞋袜,尽量让脚保持干燥、透气。纯棉或纯羊毛的袜子会吸汗,而合成纤维的袜子则容易使脚浸在汗水中。对足部多汗的官兵,可用明矾或食盐25克加温水约2至3升泡脚,每日1至2次,可减少脚汗,起到预防足癣的效果。

结合多年的临床经验,下面为战

友们推荐几个简单祛除脚气的小妙招——

黄豆治脚气法。黄豆富含丰富的蛋白质和维生素,不仅具有美容功效,还可以防治脚气。将黄豆冷水下锅,小火煮约20分钟,待水温适宜时泡脚,不但不脱皮,而且滋润皮肤。连续洗脚3至4日即可见效。

白醋治脚气法。白醋除了具有美白效果,用其治疗脚气的效果也不错。在温水中加入适量白醋,泡脚约半小时,长期坚持不但可以杀菌,还可以使皮肤变得光滑。若脚气较为严重,则将整瓶白醋(不需稀释)倒入洗脚盆中,连续洗3日,会有明显效果。

花椒水治脚气法。取花椒10克、盐20克,待煮好后,泡洗20分钟左右,连续泡洗1周即可。而用过的花椒盐水,第二天经过加热,还可继续使用。

最后提醒大家,如果患上脚气,一定要及时到正规的医院进行治疗,不要满不在乎、盲目用药,以免耽误治疗时机,导致病情进一步恶化。

(刘德贵、林铎整理)

心理咨询室

新学员军政训练开始后不久,国防科技大学新训旅政治处干事便打来了求助电话:“主任,我想请您尽快来给我们一个想要退学的学员做个咨询。”每年新训阶段,我们都会接到新训旅推介过来有各类适应性问题的学员,其中以退学问题为主。新学员想要退学,排除少数思想因素外,多半由心理因素导致,是学员适应不良的突出表现。

我身着便装,提前10分钟到了心理咨询室,静静地等待预约学员的到来。在这之前,学员所在连的干部已经简单向我介绍了他的情况。该学员来自农村贫困家庭,妹妹早就辍学,和父母一起供他读书。他成绩一直很好,高考填报志愿选择军校主要是出于经济上的考虑,但进校没几天,严格的管理、高强度的体能训练导致他各种不适应,于是提出申请退学。班长、指导员、连长轮番跟他谈心,可越是跟他讲道理,他退学的意志越坚决。

到了约定时间,他慢吞吞地走进咨询室,漠然地叫了声“老师”后,便低着头坐在了我面前。他不看我,也不说话,沉默的气氛在咨询室蔓延开来。在我刚想开口打破沉默的时候,他头也不抬地说道:“老师,已经有好多人跟我谈过了,同样的话,我不知道说了多少遍,真的什么也不想说了,您也不用劝我了。”我既为他的直率感到吃惊,同时也感受到了他的无奈与烦躁。

“哦,我不是来劝你留下来的!”我一边微笑着说,一边把泡好的温热茶水递到了他的手上。他迟疑着接过了茶杯,抬起头来对我说:“那,请问老师您是来干什么的?”“听听你最真实的感受,陪你一起找到那个最适合你的决定。”我的回答显然让他感到既意外又温暖。

“那,我就再多说一遍吧……老师,我不是他们认为的那样任性、无情。”讲到这儿,他的眼圈红了:“父母,包括妹妹,为我读书付出了很多,这些我看在眼里,也记在了心里。只是我真的不适合在这儿……”

新学员入学入伍后,面临一个全新的生活,多少都会出现适应性问题。绝大部分新学员随着对军校环境的了解、熟悉以及自我调节,经过一两个月的时间基本就能适应。少数学员或因身体素质太差,或因自我意识过强,或因情感依恋过于强烈,适应起来比较困难。其中极少数则会因性情冲动,对未来的憧憬过于乐观,而强烈要求退学。显然,该学员属于后者。他因无法得到连队干部、同学战友甚至家人的理解而感到委屈和无奈,进而产生了强烈的对抗情绪。

基于此,我致力于建立良好的咨询关系,创造温暖的氛围,让该学员能够宣泄负面情绪。在去除了情绪的阻碍后,我又采用辩证行为疗法,帮助他学习辩证思维方法,提高全面客观看待事物的能力,减少情绪失调,最终做出最恰当的选择。

该学员求助意愿强烈,前两次咨询仅仅间隔了3天。我始终以真挚、尊重、温暖、信任的态度,传递对他的接纳

迈入军营新环境——对抗情绪如何疏导

■国防科技大学军事心理学教研室主任、国家二级心理咨询师 韩立敏

与尊重,让他感受到平等、温暖与陪伴,能够放下防卫心理表达真实的感受,并促进他的自我探索。两次咨询后,他的情绪平复了很多,不再激烈地要求退学了。

后面的两次咨询中,我的指导性逐渐加强。一是让他明白自己的情绪、信念、期待以及行为都是可以理解的,在当时或者现在的情绪下都是合情合理的。在此基础上,让他学习正确的情绪表达方式,并引导他如何学会接受现实来控制自己的情绪。例如与人沟通时,要清楚地知道自己想要的,用一种保护而不是破坏关系的方式解决问题。二是引导他在遇到问题时学会面对与解决,而不是消极逃避或者激烈对抗;在面临逆境时,能够换个角度看问题,学会积极应对。比如,引导他从军校管得太严、训练太苦中发现对其成长进步的有益的东西。

我们都有一种自我向善、自我实现的愿望和能力。当因为一些事遭遇心理挫折的时候,我们要学会不对抗,学着接纳、面对和解决。经过4次咨询,历时3周时间,该学员逐渐接纳了新训生活,打消了退学的念头,并表示愿意去切实地感受军校生活的酸甜苦辣。



秋季谨防呼吸道疾病

■姜宪泽

进入秋季,天气逐渐转凉,昼夜温差变大,很容易诱发呼吸系统疾病。由于部队官兵居住密集,更应提前做好准备措施,防止呼吸道疾病流行。

选对正确食物。饮食方面要以生津止渴、滋阴润燥的食品为主。战友们应坚持科学的饮食习惯,多吃些红色、橙红色或棕红色的蔬果,如西红柿、胡萝卜、南瓜、洋葱、苹果等。这些蔬果中富含β-胡萝卜素,有助于清除人体内氧自由基,增强巨噬细胞的活力,提高人体抵御呼吸道疾病的能力。

多喝白开水。秋季气候干燥,官兵训练强度较大,身体容易缺水,及时摄入白开水可以保证补水需要,促进新陈代谢,增加血液中的血红蛋白含量。一般建议喝30℃左右的温开水,原则是少量多次,每次200毫升左右。

房间通风保湿。由于秋季气温下降,不少官兵认为关闭门窗可以保持室内温度,其实这样反而会室内空气不流通,增大呼吸道患病的概率。因此天凉也要多开窗换气,以保持集体宿舍内的空气清新。建议每天开窗换气最好不少于2次,每次不少于15分钟。同一宿舍内如在72小时内有2人以上出现患病症状应提高警惕,及时采用消毒液或熏醋方式消毒。

常用热水泡脚。每次用热水泡脚以15分钟为宜,将双脚泡至发红,就能够达到加速排除体寒、改善睡眠的目的。刚开始泡脚时,应使水温略微低一些,然后再慢慢地继续添热水。如果条件允许,可根据个人体质、习惯,在泡脚水中加入食盐或生姜,注意避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚。