

新战士来到部队后突然接受高强度训练,身体常常“吃不消”,最为常见的是由于跑步等体能训练带来的关节伤痛。如何才能通过科学训练有效减少跑步伤?请看——

“关键跑姿”助新兵远离伤痛

■秦雨豪 本报特约记者 翟晓伟

器”。新兵连开训后不久,齐排长就将马拉松运动中的“关键跑姿”引入中队日常的长跑训练,科学的训练方法果然见效很快,伤病号也比以往少了许多。

说起“关键跑姿”,齐排长打开了话匣子。齐排长上军校时曾被医生诊断为膝关节积液,并建议他暂停长跑训练。在此后相当一段时间里,“禁跑令”让齐排长很是郁闷。

“当兵的不让跑步怎么办?受伤主要是因为运动姿势不正确,运动方法不科学。”直到在一次体能授课中,吕教员提出了不同见解。齐排长介绍说,吕教员是学校出了名的“训练专家”,还是马拉松运动爱好者,他每月的跑量有几百公里,但从没有出现过关节损伤的情况。原来,他一直在使用一种叫作“关键跑姿”的训练方法,可以有效减少长时间跑步带来的关节损伤。

后来,齐排长向吕教员认真请教了“关键跑姿”训练法:“其动作核心为稳定、平衡与放松;具体动作要领为提高跑步步频,跖球部轻触地面并减少触地时间,上体保持挺立并稍向前倾,触地时膝关节保持弯曲,双臂小幅度前后摆动,呼吸稳定并保持适当节奏。”

今年新训还没开始,班长骨干们就铆足了劲儿要来个开门红。可是开训刚过一周,全中队竟出现了十几个病号,并且绝大部分都是因为跑步引起的膝关节、踝关节等损伤。

“我建议采用‘关键跑姿’训练法来组织长跑训练,这样不仅可以减少伤病,还能提高训练水平。”总结会上,齐排长提出了自己的建议,并通过视频录像、图片对比、组建示范班等方式,为战士们进行了详细讲解:“脚掌触地的瞬间,膝关节和髌骨关节要承受两倍于体重

的冲击力,只有增加跑步的步频,才可以通过‘软着陆’的方式将冲击力瓦解掉,这对于预防和康复跑步导致的伤痛显然是最为有效的方法。”

此后每一次理论讲解,齐排长都会配合相应的体会练习,定期组织测试评比,发现问题并解决问题。经过一段时间的专项训练,有相当一部分新兵初步掌握了“关键跑姿”,他们跑得越来越快、越来越远。更令人欣慰的是,中队因为长跑造成身体损伤的病号也越来越少。

学习一个新的动作相对简单,而要改正一个运动习惯往往很难。又是一年新训季,对于新兵来讲,他们的军旅生涯就像一张空白的画纸,带兵骨干如何在这上面落笔至关重要。因此,训练组织者一定要在“兵之初”将最科学、最有效、最健康的训练方法传授给他们,让他们可以在今后走得更稳、跑得更长。



新训伊始,西部战区陆军某新兵团开展近似实战的战场救护演练,让新战士近距离感受战场救护的重要性,为下一步有针对性地开展救护训练奠定了基础。
王光耀摄

巡诊日记

“军医,我都吃了好几天的药啦,怎么感冒反而越来越重了呢?”前不久在驻训营地巡诊时,战士小王找我求助,告诉我他最近感冒,但吃了药之后病情并未好转,反而症状加重。

询问后得知,驻训地近期陡然降温,小王因为未及及时添加衣物导致感冒,属于典型的普通感冒。由于刚开始症状较轻,未及到卫生队就诊,而是自己服用了前期治疗流感的感冒药,这才导致感冒加重,病程延长。

“不就是个感冒吗,吃啥感冒药不一样?哪有那么多讲究!”真的是这样吗?巡诊中我发现,很多战友感冒后都有过用错药、过量用药和混合用药的情况。

感冒切勿乱用药

■新疆军区某红军团军医 崔家宽

殊不知,这样不仅达不到最佳的治疗效果,还可能加重病情。为此,我给连队官兵普及了一下如何针对感冒科学用药。

感冒虽是小病,但也区分普通感冒和流行性感冒。两种感冒的症状不尽相同,用药也大相径庭。普通感冒因为症状轻,可针对不同症状选用药物,一般5至7天即可痊愈;流行性感冒则因为全身症状较重,且具有传染性,则应使用抗病毒感冒药物治疗。

服药期间主要以休息为主,减少体力消耗,增强机体同疾病作斗争的力量,同时避免食用生冷、油腻的食物,这样有利于药物成分的充分吸收。

感冒的自然病程一般在7天,通常感冒用药在5至7天左右,在症状完全消除后,即可停止用药。如果感冒症状持续7天仍未减退,应立即到卫生队就诊。

(李康、苏航整理)

“结石之患”发人深省

■新疆军区某团中士 任甲甲

析出,这些钙进入血液,流经肾脏会成为为结石的载体……”

听完医生的解读,我脑海里像放电影一样,闪现着以往自己不以以为然的坏习惯。野外驻训这几个月,实战化训练任务重,我在闷热的帐篷里一坐就是一天,困了累了就喝几口碳酸饮料提神。出汗多、喝水少、运动少、对碳酸饮料过度依赖,这驻训“四宗罪”简直就是养“石”为患。

庆幸的是,我的病情并不严重,经过两周的排石、融石治疗,身体很快就康复了。好了伤疤不能忘了疼!从那以后,我开始按照医生叮嘱逐渐改变自己的生活和饮食习惯:每天至

少要喝8杯水,尤其是早晨醒来之后,先喝一杯温开水;增加黑木耳的摄入量,因为黑木耳含有富有的微量元素和矿物质,能和结石产生强烈的化学反应,使结石剥脱、分化、溶解排出体外;无论多忙,坚持体能训练;戒掉碳酸饮料……

反思这段被结石折磨得痛苦不堪的经历,它更是对自己不健康工作生活习惯的追责和惩罚。生命之旅,谁都不可能豪言“我与疾病”无关,但多数病痛往往是由于我们在生活上的放任自流所致。要想拥有健康的身体,首要的是保持健康合理的饮食、运动、工作习惯。

(史建民、陈武刚整理)

健康漫谈

前不久在新兵营听到这样一则案例:一次集体3公里考核过后,已经连续带过好几年新兵的刘班长,因为在连务会上被连长、指导员轮流点名批评。在接下来的班务会中,他便对班里战士大发雷霆,班务会活生生开成了“批斗会”。

这并非个例。据调查,不少新训骨干被上级领导批评后,都会有意无意在讲评工作时“撒气”。坏情绪层层传导,新战友面对训练任务和批评说教的重压,心理上容易受挫,进而导致训练场上士气低迷……

这种“链条式批评”的恶性循环,其实是一种心理疾病的传染。在心理学上,有一个著名的“踢猫效应”:一位父亲在公司受到了老板的批评,回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂一顿。孩子心里窝火,狠狠去踢身边打滚的猫。猫逃到街上,正好一辆车开过来,司机赶紧避让,却把路边的孩子撞伤了。

坏情绪由金字塔尖一直扩散到最底层,无处发泄的最弱小的那一个元素,便成为最终的受害者。案例中连队主官和刘班长把心中的怨气层层下压,最后倾泻在新战士身上的现象,正是“踢猫效应”的典型案例。

“什么样的班长带什么样的兵”。曾经就有一位战友,因为新兵时经常承受班长“巴掌加板子”的“教育”,之后便在耳濡目染中认同并固化了这种惯性思维。当他走上新训骨干岗位后,一以贯之坚持“不打不骂带不出好兵”的带兵理念,其实就是“踢猫效应”造成的恶果。

坏情绪是心理和生理疾病的导火索,应理性看待新兵素质的个体差异。营长批连长、连长批班长、班长批战士……“踢猫效应”不加思考、简单直接的方式,会让情绪链条的上一级产生短暂快感,但是会对下一级官兵的心理造成伤害。尤其是新战友入伍不久,对军营的陌生感尚未消除,倘若迫于班长骨干的权威,长期处于“敢怒不敢言”的状态,极易引发心理问题。

当前,新训工作全面展开,带兵骨干和各级管理者应该带头当好情绪的“管家”。带兵骨干做出一个好的示范,有益于新兵从“兵之初”就形成健康的情绪管理方式。新训任务本就繁重,带兵骨干更应该做善于管理情绪的带头人,让新战友在情感认同中,收获情感共鸣。比如在日常交流

新训骨干谨防“踢猫效应”

■罗朝阳

中,带兵人如果善于利用“神转折”、幽默风趣或者角色换位之后轻松和气的交流方式,不仅有益于内部氛围的团结和谐,还会在人文关怀的积淀中,形成有口皆碑的人格魅力。

军队为打仗而存在,我们绝不能让“踢猫效应”给新战友的心理成长造成不良影响。不仅如此,新训骨干还应该多向新战友传授一些自我放松、自我疏导的技能,当发现新战友情绪不稳定时,可以组织大家开展“冷静三分钟”“微笑二十秒”等情绪调适方法的训练。

快乐会传染,团结和谐的内部氛围更有益于战斗力的良性积累。新训骨干应当做情绪管理的带头人,确保新战友们在健康乐观、积极向上的情绪状态下,健康度过难忘的6个月新训时光。

克服怯场心理 展现精彩自我

■无锡联勤保障中心某医院心理科主任 袁水平

健康讲座

相信不少战友说起自己的“兵之初”,几乎都有一个共同的关键词——怯场。从心理学的角度来讲,怯场就是人们没有充分进入自己的角色,产生了窘迫不安的心理。

对于新战友而言,初入军营有些怯场是难免的,有的还会出现身体上的一些反应,如心跳加快、脸红出汗、双腿发软、嗓子发干等,甚至会语无伦次。其实,适度的紧张并非坏事。紧张是人类应对恶劣环境的一种本能反应,也是激发潜能的有效因素。作为新战友,适度的紧张还会起到积极作用,促使自己更加重视学习,追求进步。但如果频频怯场,也可能使自己产生挫败感,影响学习和生活训练。

结合多年的临床工作经验,建议新战友从三方面入手,克服怯场心理,展现精彩自我——

一是自我暗示树立信心。谁都希望别人面前展示完美的自己,但就是因为这样的顾虑,反而会导致新战友更加紧张。此时,可以通过自我暗示法,使积极意识潜入自我意识,直接对自己的思想、情绪产生作用。比如,突然被干部骨干点名发言、指挥拉歌时,要首先对自己说:“是因为自己优秀才会自我!”要知道,能够获得展示的机会,本身就是一种肯定。在暗示的同时,也可在头脑中联想曾经成功的情境以激励自己。比如班务会发言时,可以回忆一下与朋友的高谈阔论。对于新战友而言,要做的就是大胆站起来,尽最大努力去展现

自己,迈出去第一步,你就成功了一半。

二是调节呼吸整理状态。日常生活中,我们有这样的体验:当你紧张不安时,深呼吸可以使心情平复下来,这就是调节呼吸法。采用这种方法可以在呼吸上,聆听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后,以吸气的方式连续从1数到10,每次吸气时,注意绷紧身体,在呼气时说“放松”,并在头脑中重现“放松”这个词,如此连续数次。注意节奏放慢,让身体尽量松弛,直到感觉到镇静作用。新战友可以在平时有意识地进行放松训练,这样,在出现怯场心理时,就更容易调控和驾驭自己的情绪。

三是善于学习提升能力。从心理学角度来讲,怯场主要是因为缺乏自信。对新战友而言,面对从未经历过的新鲜事物,常常会担心自己表现不好。因此,在运用科学方法调节情绪的同时,通过学习提升能力素质也是克服怯场心理的有效办法。一方面,新战友要主动融入部队生活,善于学习,把功夫下在平时通过自己的努力提高能力,实现由“不会”到“精通”的转变;另一方面,要正视自己的短处,向身边干部骨干和优秀的战友学习,用别人的长处来弥补自己的短处,比如,不善于言谈的战友,就应该抓住每一次在众人面前讲话的机会,有意识地锻炼自己的语言表达能力。通过不断的学习,树立信心,鼓足干劲,在军营这所“大学校”里锻炼成长。

(洪庆任整理)

健康故事·新训

“马上到终点了,注意身体前倾,提高步频,调整呼吸。”在武警河南省总队机动支队新兵第一阶段军事比武现场,中队值班员齐排长在一旁不停地提醒新战士把控跑步节奏。最终,他们的集体3公里成绩较上次摸底考核提高了1分28秒。

“今天属于正常发挥,取得这样的成绩,一点都不意外。”喘着粗气,淌着汗珠,齐排长对这次考核很有信心。不仅如此,这次新兵比武他们不仅优秀率及格率最高,参考率也是最高的。

想要成为“三高选手”,没有点硬实力可不行。其实,一种叫“关键跑姿”的训练方法成为他们提高成绩的“加速

健康小贴士

牛奶怎么喝 才能喝出健康

牛奶中含有人体所需的钙、蛋白质、维生素、卵磷脂等成分,喝牛奶已成为很多战友健康饮食的一部分。但其实喝牛奶是个技术活,喝法不对则会令营养大打折扣,谨记以下注意事项,才能喝出健康——

选好搭配食物。空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分未经充分消化就进入肠道,造成营养流失。应先吃面包、馒头等淀粉类食物,1小时后再小口喝牛奶,让牛奶与唾液消化酶充分接触,更有利于成分吸收。

不是越多越好。按照我国膳食指南推荐,每天食用相当于300克的乳制品即可。如果增加奶类摄入量,需要相应减少一点主食和肉类,以确保热量不超标,做到营养平衡。

睡前喝好处多。人们常说,“睡前一杯奶,睡眠自然来”。熟睡的时候正是身体向骨骼输送养分的黄金时期,所以,睡前半小时至一小时喝热牛奶正是补钙的最佳方法。应当注意的是,在饮用牛奶后应及时刷牙,充分清理口腔,避免微生物滋生,造成口腔疾病。

不宜煮沸饮用。牛奶煮沸后,所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,维生素被破坏,同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化,影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”,即将鲜牛奶加热至62摄氏度保持30分钟,或加热至71摄氏度保持20分钟,这样既可以把细菌杀死,又不会影响吸收。

(姜尧泽整理)

健康故事

又到周末,像往常一样,我走进熟悉的军营超市进行“物资补给”。这次我却改变了购物习惯,坚决将碳酸饮料移出购物清单。

对碳酸饮料的深恶痛绝还要从上个月的突发病情说起。

8月初,向来身体强壮的我突然感觉腰疼。“作为连队的文书,轻伤岂能下火线?”止痛膏、喷雾剂、针灸……各式疗法用尽,却始终不见好转。等到第四天,疼得我想在地上打滚,才到医院做了检查。谁料,医生诊断为肾结石。

“咋会得肾结石这怪病?难道是喝水的问题?”看着手里的诊断结果,我百思不得其解。“肯定是驻训场的饮用水水质太差!”新疆驻地多盐碱地,水质普遍偏硬,对于饮水卫生这事儿,我心里早就犯过嘀咕。

后来,经过军医解读,我逐渐解开了心中的疑惑。其实,并非水质不好就一定会造成肾结石,主要是水中的钙镁离子会与食物中的草酸在人体