

健康故事·新训

新兵训练遇到『膝伤』之后

高旭尧 彭利江

前不久，陆军某部新兵二连九班新兵李杰可谓好事连连——因为训练成绩突出，戴着红花的照片挂在连队龙虎榜上；上周在新兵连运动会中，小李又拿下3公里第一名。他的班长下士林朝杭逢人就夸：看，我带的新兵！

但是最近几天，小李却因为训练中膝盖疼痛，成绩明显下滑。指导员蔡鸿圣发现后，立即带着小李一起到卫生队看军医。军医查看了小李膝盖的外部情况，并详细询问了小李前段时间的训练方法等细节问题。

“最近跑量和跑速的增量太大，训练方法不科学，是你膝盖疼痛的主要诱因！”了解具体情况后，军医对小李说，在肌肉力量不够强的时候，跑得快、跑量大都会导致跑姿变形，腿部在落地时不自觉地没有任何弯曲，丧失了关节弯曲时的肌肉缓冲能力，冲击力就直接传给了膝盖，导致对膝盖伤害很大。

军医进一步诊断后认为，小李目前只是训练强度过大引发的韧带磨损疼痛，不影响训练。他建议在接下来的训练中，一定要注意循序渐进，科学地提升训练成绩。

为了帮助小李尽快恢复训练状态，班长林朝杭专门给小李买了一副护膝。一次训练前，小李拿出护膝准备穿上，却被新战友林书金拦下了：“你的情况我都听说了，身体基础这么好，护膝可别乱用哦！”

林书金入伍前就读于福建医科大学，对训练伤有过专门研究。结合小李的情况，蔡指导员找到林书金，让他结合专业知识给新战友们上一课。

“膝盖工作起来好像是一部机器，肌肉是发动机，韧带是传动带，半月板是减震垫，关节囊是润滑装置……”课上，林书金结合新兵训练实际，重点讲解了训练中常见膝关节损伤的原理和预防措施，并专门讲解了各类膝关节护具的使用方法。

“跑步是最佳的有氧运动，新大纲对跑步速度也有硬性标准，但是新训初期，大家首先要增强对大腿肌肉的练习。因为跑步落地时对手的缓冲，是由肌肉、韧带辅助完成的，所以肌肉的强度越高、越有力、弹性越好，膝盖就越不容易受伤。”

随后，林书金给大家做了箭步蹲、深蹲、靠墙静蹲等练习大腿肌肉的方法示范，并推荐用靠墙静蹲来训练腿部肌肉。靠墙静蹲时膝关节无收放，冲击力较小，不会对膝

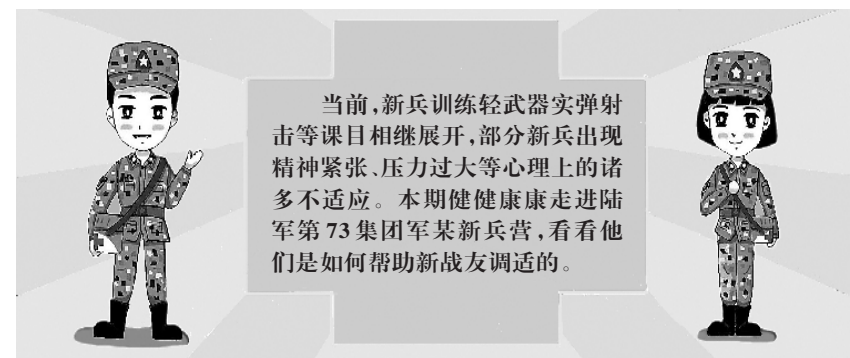
盖造成额外的压力，也是很多马拉松跑者的首选。其标准姿势是“下蹲时不弯腰，保持髌骨稳定，使膝盖与脚踝垂直”。

听了林书金的讲解，小李深有感悟地说：“原来靠墙静蹲，增强腿部肌肉的力量才是提高成绩的好方法。看来班长送我的护膝是没啥用啦！”

“那也不是！这款护膝学名叫髌骨带，属于固定用护具，而且还有保暖的效果，在以后咱们进行山地拉练、障碍训练等功能要求高于身体能力的活动中，用处大着呢！”林书金指着训练计划说：“你看，下周的战斗体能，这副护膝就能派上用场了……”

调整心态从容打靶

■ 邱林 沈成玉



当前，新兵训练轻武器实弹射击等课目相继展开，部分新兵出现精神紧张、压力过大等心理上的诸多不适应。本期健康康走走进陆军第73集团军某新兵营，看看他们是如何帮助新战友调适的。

健康康走军营

健健：康康，刚才轻武器实弹射击考核时，我看新兵小陈听到旁边枪响后下意识一哆嗦，整个身体变得僵硬，瞄自己靶子时，枪口也抖动得厉害，最后打了个“光头”。

康康：新战友第一次参加轻武器实弹射击，出现紧张、害怕等情绪是正常的。进入靶场，新战士比平时更加兴奋、好奇，也会更加紧张、焦虑。这主要与新战士入伍时间短、心理准备不足、对自己的射击水平没有把握、操作不熟练有关。

健健：平时他们练得都挺好，怎么一考核就发挥不出来呢？

康康：其实专业的射击运动员上场也会紧张，人一紧张，生理上会出现心跳变快、四肢无力甚至颤抖、头脑发木、动作迟缓等表现；在心理上，也会出现心烦意乱、焦虑恐慌、注意力分散等心理障碍。生理和心理问题叠加，对人体正常的呼吸、心跳、血液循环都会产生影响，瞄准、击发、握枪的稳定性就会变差，发挥不出真正的水平。

健健：都说枪打得准不准，关键看心态稳不稳，有什么好办法能让新

战友在射击考核中轻装上阵，发挥出应有的实力和水平？

康康：新战友可以学习几个方法加强自我心理调控：

呼吸控制法。当出现紧张情绪时，尝试缓缓地深呼吸几下。每次呼气时，重复说一句自己喜欢的话，同时脑海中想象令自己愉悦的风景，将自己置于轻松的环境中。

肌肉放松法。从头部到足底依次紧张全身的肌肉，记住这种紧张的感觉，每次保持3至5秒钟，然后放松10至15秒钟。最后，体验放松时的感觉。

暗示疗法。自信是治疗紧张的前提，可以这样提醒自己：“我很镇定”“只需要按照动作操作就好”等等。通过暗示，自己每多一点点自信，紧张程度就会降低一些，这个良性循环有助于提高应激能力。

另外，对于骨干来说，如果新兵在某次射击训练中成绩不好，要加以思想引导，防止前一次的阴影在新兵脑海中挥之不去，导致后续射击训练更加紧张。

健健：轻松应对考场，才能从容决胜战场。希望新战友们能锻造一颗“勇敢的心”。

康康：事不宜迟，我们快去给新战友们普及一下吧。

进入冬季，高原地域寒气肃杀，在低温严寒缺氧的恶劣天候下，普通的发烧感冒也可能诱发肺水肿危及生命。请看——

学会御寒防病 练就钢筋铁骨

■新疆军区某团上士 向越强

“班长，这才刚下第一场雪，您就把绒衣绒裤全部武装上了，进了寒冬腊月穿啥？”周末整理内务时，班里几名列兵突然向我发问。对于他们来说，似乎“春捂秋冻不生杂病”才是寒冷季节的正确打开方式。

但作为一名“老高原”，过往的经历已不允许我再像20岁的年轻小伙那样“要风度不要温度”了。现在的一些生活习惯，多是来自于驻守高原期间那些栽了跟头换来的经验教训。

风卷残旗，雪山掩映……那年我们奉命挺进海拔4300多米的喀喇昆仑腹地进行高原使命课题训练。记忆中，11月份的雪域高原，已开启了气旋风暴、低温严寒的极端天候模式。

“高原无小病，感冒发烧要人命。高原天气就像娃娃脸说变就变，大家增减衣服要及时。天热、出汗不要马上脱衣服，切记宁可热一点，不可冷一点……”自打上了高原，指导员那苦口婆心的叮嘱就没停过，天气转冷让他的压力更大了，唯恐谁粗心“冒泡”造成非战斗性减员。

但实际上，战友们并没那么娇气，经过近半年的高原生活，大家

早已适应了驻地的恶劣环境。“除去高寒缺氧带来的身体机能下降，高原和平原没啥两样。”渐渐地，一股莫名的自信在我们这群训练尖子的心中涌动。

连队下士曾承业是团里出了名的耐力悍将，得知自己将在实兵实弹检验性演习中担负20公里穿插迂回任务，训练劲头一下子被激发出来：6公里耐力跑、半小时力量训练、现地用图……不用扬鞭自奋蹄，每天一套“组合拳”。

“驰骋”在空旷的高原，给曾承业带来的收获是直观的，有挑战极限的汗流浹背，也有迎风奔跑的灰头土脸。由于高原洗澡不便，非常影响个人卫生状况。“身上简直要馊了！”4天后小曾就忍不住了，索性趁着训练后的热度，赶紧用湿毛巾擦拭一下身体。“就当耐寒训练啦！”他那敢于向严寒叫板的火热激情感染着我们每一个人。

谁知，没多久小曾就住进了医院。本以为只是重感冒，实际病情比我们想象的要严重得多——肺水肿。后来，小曾成了连队冬季安全教育的

反面教材：在高原患重感冒极易引发肺水肿，要注意保暖；特别是冬季，要防止寒冷、劳累和感染三大致病源乘虚而入；像小曾那样不注重御寒防病的高强度训练不可取……

小曾的病倒狠狠地刹住了大家那股“盲目自信风”，从那以后再也没谁敢鼓吹自己“年轻火力旺”了，都乖乖地备好了增减的衣服。特别是深谙“保存自己，消灭敌人”之道的我，一直遵循着稳中求进的高原训练原则，一边小心翼翼地保护着自己，一边计划在高原大展拳脚。

随后，实兵实弹演习如期而至。为检验部队全地形作战能力，考核组一纸命令直接将全团拉到了海拔5000米以上地域。我们连担负右翼伏击任务，刚进入阵地潜伏完毕，老天爷就帮起了倒忙——一场突如其来的大雪，纷纷扬扬地飘了起来。

雪飞扬，风如刀。眼看着雪越下越大，上级却迟迟不下战斗命令。为避免通信装备被雪打湿，我赶紧脱下作训大衣，把电台裹了起来。“快穿上！别把自己冻死了。”突然，连长冲我严肃地说道。“没那

么脆弱！”我心想，都打仗了，哪还顾得上那么多。

然而，高海拔地域的寒风的确不同凡响。战斗进程还未过半，我就因剧烈头痛、胸闷、呼吸困难等症状倒在了堑壕里。再后来，隐约记得有人声嘶力竭地喊我名字，还不停地给我搓手、掐人中。

“幸亏送诊及时，否则急性肺水肿会危及生命！”等我迷迷糊糊睁开眼，发现自己已躺在野战医院的病床上。“从高原到海拔更高的高原，气温更低，氧气更加稀薄，易患感冒，而感冒是重症急性高原病的重要诱因。”军医很严肃。他的说教更像是批评，也印证了指导员那句“高原无小病，感冒发烧要人命”。

4年过去了，高原冬训的记忆历历在目，“保健康就是保战斗力”的理念已深深烙印了我的生活点滴。的确，在恶劣的高原天候面前，人的个体是脆弱的，必须先学会预防，从细微处把病患拒之门外。只有这样，我们才能适应高原环境、战胜高原疾病，才能训出好身体、练出战斗力。（史建民、任鹏整理）



10月中旬，第73集团军某旅协同友邻单位在陌生地域组织官兵展开机降协同、抵近侦察训练。训练中，他们严格按照实战标准，对战场搜救、重伤员处置等课目进行强化训练，提升官兵战场救护能力。图为演练中官兵将“重伤员”抬至直升机进行转移救治。刘志勇摄

秋冬交替手脱皮咋办

■葛国通 李定乾

见的治疗方法——

食疗方法：秋冬季出现手足脱皮的患者可以多吃富含维生素A的食物，如动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜、绿色蔬菜等。这些食物中的胡萝卜素可在体内转变为维生素A和维生素E。需要注意的是维生素A属于脂溶性维生素，因此食用时一定要经过食用油烹调才有效。

生活偏方：把生姜切碎放白酒内泡24小时后，每天1到2次涂抹到患处。也可用削苹果剩下的果皮来搓擦患处，或将新鲜的橘子皮挤出汁涂擦在裂口处，或用晾干的橘子皮泡水洗手，都可收到较好的效果。

药物治疗：如果脱皮严重并伴有干燥疼痛者，可用低浓度的水杨酸软膏或硼酸软膏，起到软化痂皮润肤保护的作用，也可以用润肌止痒的中药膏。

健康小贴士

手是人体裸露最多的部位，每到秋冬交替时节，不少官兵都有类似的小烦恼，那就是一到这个季节就容易手脱皮，严重的还伴有干裂、疼痛的现象，从而影响到工作训练。为使手掌较快地得到恢复，在此介绍几种常

巡诊日记

枸杞虽好 但要适量

■武警平顶山支队军医 唐梦梦

前几天，我到基层巡诊时，上等兵小李找我求助：“唐军医，我最近早上起床经常流鼻涕，白天训练总是感觉眼睛肿痛，是不是生病了？”

询问后得知，秋季天气干燥，小李为补充水分，上网查阅相关知识后仿效其中“保温杯里泡枸杞”的养生方法，每天都要泡上两大杯枸杞。而通过观察，我发现小李本身是热性体质，枸杞性甘、温和，热性体质的人服用过量后极易上火。

巡诊中发现，像小李这样的战友不在少数，听说枸杞能养生，就误以为枸杞子无任何副作用，有的甚至把枸杞子当零食大量服用。殊不知，枸杞子虽具有滋补肝肾、清肝明目的作用，但大量服用却会对身体健康产生危害。为此，我给中队官兵普及了一下食用枸杞的注意事项——

枸杞过量服用容易导致上火。枸杞子属于大补之物，温热身体的效果相当强，过量服用容易引起口舌生疮、流鼻血，严重者甚至会出现眼睛红肿、视力模糊等症状。热性体质、感冒发烧的人服用枸杞子，不仅起不到温补身体的作用，还会导致内火更盛，高烧不退。

枸杞子适合一些体质比较差、抵抗力比较弱的人群适量服用，但并不是服用之后就会立即有效果，而是要长期坚持。成年人每天食用枸杞15-20克为宜，对于部分喜好嚼服枸杞的战友来说，应该注意减少食用量。

（张翔、彭光明整理）

健康讲座

跑步时崴脚，可能是再寻常不过的训练伤了。崴脚，学术上称为踝关节扭伤。乍一崴，先是动不了，然后就是撕心裂肺的痛，最后就只能看着自己的脚踝逐渐肿得跟个大面包一样，直接影响训练生活。那我们该怎样处理才能减缓疼痛迅速恢复呢？

踝关节扭伤的伤后处理并不复杂，这里请大家一起来看一下踝关节扭伤的处理思路——

冰敷：在崴脚发生的短时间里我们能做的就是冰敷。迅速找到冰块进行冰敷，最好在包里准备一个冰袋。如果条件不允许的话，最简单的就是买根冰棍救急。

压迫包扎：需要用到重弹贴布进行

有规律的贴扎，这一项需要专业的运动防护师来完成。

保护：要保护好我们的患肢以免再次损伤。

抬高患肢：在夜间休息时最好在患肢下垫上枕头减轻肿胀。

最适负荷：俗话说，伤筋动骨一百天。很多人在崴脚之后会选择静养休息，但当再次下床行走时会发现脚踝活动不是很灵活了。所以，当发生踝关节扭伤时一定要不要制动静养，我

们要在短时间内用科学的方法让脚踝快速动起来。可以采用踝泵练习（仰卧勾脚和绷脚背）、毛巾拉伸练习（毛巾环绕足底双手拉住勾脚）、内外翻抗阻练习（拉紧弹力带做踝关节内外翻）等简单的踝关节小训练。训练强度掌握在每天3组，每组3次，每次15至30秒钟。

踝关节扭伤最致命的是习惯性崴脚，即发生过一次崴脚之后就会经常崴脚。在踝关节扭伤的治疗中我也经常会

当跑步遇上崴脚，你做对了吗？

■张莹莹

碰到这一类的患者。遇到这类问题时，我们要做的是增强踝关节的稳定性来改善习惯性崴脚。可以通过踝关节的渐进式训练（双腿站立—单腿站立—闭目单腿站立—干扰因素介入练习）来改善。对运动表现能力要求较高的一类战友，可以选择在平衡软垫上做结合抛球站立、下蹲等干扰因素介入的训练来加强踝关节的稳定性。

总之，踝关节扭伤时，只要及时做好正确的处理，就可以迅速得到改善。