

## 《生活周刊》年终特别策划 健康篇

收获2018



时光荏苒，白驹过隙。转眼我们将送走2018。

这一年，《军人健康》版紧跟强军步伐，深入了解基层官兵存在的健康隐患，用心经营《健康故事》《心理咨询室》《健康军营》等栏目，为战友们提供贴心的健康指导。

这一年，无论是基层卫生服务人员还是医疗专家，都在各自的岗位上用耐心和爱心为官兵健康奋斗奉献；这一年，无论是普通一兵还是一线带兵人，在科学训练和健康防护上都有所收获。

这一年，我们欣喜地看到，保障军人健康的政策越来越好，服务军人健康的卫生力量越来越强，健康的理念正在官兵心中深深扎根，健康的生活方式正在逐步成为战友们的一种习惯……

——编者

## 科学防控训练伤任重道远

■全军军事训练医学研究所 常祺

## 官兵健康从“心”出发

■第81集团军某旅心理咨询师 王英男

作为一名基层部队的心理健康工作者，2018年真的是令人难忘的一年。

年初，我开始负责旅心理咨询服务工作。之前旅里也建有心理咨询室，来咨询的官兵却不多。一打听，原来不少官兵认为做心理咨询是一件不光彩的事，一般不好意思来。我认真分析后认为，只有结合军人的职业特点，为来访者提供一个安全、舒适、保密的场所，才能受到官兵欢迎。我的想法，得到了旅领导的大力支持。

经过3个月的设计施工，一个集咨询、测评、放松、宣泄和团训为一体的“阳光工作站”建成了。我们率先引进VR设备，在虚拟军事游戏世界中给官兵一个畅快的情绪宣泄渠道，这也让“阳光工作站”成了官兵喜欢的活动场所。

“走，去‘阳光工作站’玩一会儿！”由于“阳光工作站”有“好玩的”，所以战友们可以理直气壮地结伴而来。其实，“玩”的背后包含着许多渴望被打开的心扉，来“玩游戏”顺便“聊会儿天”成了我和战友们约定俗成的默契。

“阳光工作站”访客越来越多，高兴之余，我时常也会遇到难题，有时自己的“微笑服务”就是打不开战友们的心扉。后来，我自学了绘画心理分析，这是一门能够快速打破防御的应用技术，可以“一眼”看出来访者的心理状态。

有一次，在组织绘画测试时，我决定为他们现场“解画”。刚好有一名班长交上了他的作品，我一边看一边讲起他的性格特点、办事方式、家庭关系等。听着我的解说，他不自觉地开始上半身后倾，我知道这是一种自我保护，也说明我说对了。

“这么神奇！”我的“解画”让其他战友惊讶不已。现在，我已把绘画心理分析列入官兵心理健康普测的必备内容，每次都会把需要重点关注的作品挑出来，找机会以“画”会友，进行针对性心理服务，成功化解了多名官兵的心理问题。

随着工作开展，我对心理服务工作的认识也在逐步加深。心理服务不仅可以守护官兵健康、助力部队安全稳定，更能直接服务部队战斗力提升。

一次，我邀请燕山的心理老师一同前往驻训场开展团体辅导活动。这一次，我们一改常规，把团体辅导的主题定为“吐槽大会”，让战友们说说驻训中最不喜欢的那些事。

“说不喜欢的事？唉，太多了！”刚开始讨论的过程真像是一个吐槽大会，每分享一条都会引起大家共鸣。“在这种环境下，你觉得你拥有什么样的品质？”看到大家把艰苦条件下的负面情绪“疏”出来了，我适时引导大家思考，“挖”出个人身上的闪光点。

讨论氛围越来越活跃，一位即将退伍的老班长略带伤感地说：“这是我最后一次参加野外驻训，以前总感觉驻训苦，现在快要走了突然还有点不舍得。以前的苦挺过来了，现在回想起来都是甜的。”我明显感觉到，老班长的话触动了大家。

“你们真的很能吃苦！”“我感受到了你们内心的力量！”……在大家对战友们积极反馈和肯定中，战友们坚定了信心，看到了自己坚韧、强大的一面，同时也学会了感恩生活中的磨砺带给自己的成长。

现在，我正在逐步扩大心理服务范围，不仅为身边的战友服务，还把他们的家人纳入服务对象，为部队战斗力提升贡献自己的力量。

（肖飞、记者周远整理）

“原来体能训练还有这么多窍门，感觉以前自己组织的体能训练都是‘假的’。”今年年初，在试点单位进行军事训练伤防控技术培训时，一名参训学员的无意“吐槽”让我再次感到肩上压力之大。

作为全军军事训练医学研究所中心的一员，年初调研时我就发现，大多数官兵跑不快就天天练跑步，投篮投不远就天天练投篮，训练伤出现一例治疗一例……虽然大家对训练伤越来越重视，但不少基层部队训练伤防治方法手段较为单一且防治手段滞后，训练伤仍然是横在官兵心头的一根刺。

其实，早在今年1月，军委后勤保障部卫生局就指示我们研究所牵头修订了《军事训练伤分类诊断标准与防治原则》等8项训练伤防控相关指南、规范。虽然科学防控训练伤的工作一直在做，普及率却一直不高。摆在我们面前的第一道难关就是如何让科学防控训练伤的知识实现人人皆知。

辗转思考后，我们决定以试点单位为中心，针对部队不同层次、类别人员展开三级培训。历时近半年的努力，在

全军各大战区及新疆军区、西藏军区范围内，以旅卫生连连长及师医院院长为主的共2300余人的第一级培训顺利完成。随后，依托卫生连训练伤防控骨干开展的基层培训，更是给所有参训官兵刮了场“头脑风暴”。

“部分新兵肩关节稳定性不够好，肩背部力量不足，应该先进行基础训练，把引体向上所需要的体能素质先提升上去。”有了科学的指导，官兵一个个化身“贴心小棉袄”，一看到战友有错误动作，就立即提醒。

培训工作的顺利推进给了我莫大的信心，每到一处试点，官兵热烈的反应让我看到了大家对科学防控训练伤的迫切渴望，也从侧面反映出训练伤一直是笼罩在官兵眼前挥之不去的阴霾。

虽然科学防控训练伤的工作一直在做，普及率却一直不高。摆在我们面前的第一道难关就是如何让科学防控训练伤的知识实现人人皆知。

在一次深入新训场调研时，我听到带新兵的张排长因为个别新兵跑步跟不上队伍发牢骚。训练结束，我把张排长和刚

才掉队的几名新兵叫到卫生室，对新兵进行了“足跟推移实验”的检查诊断，结果发现其中一名新兵踝关节可能出现了慢性损伤，从而导致跑不快和跑不稳等现象。

“新训刚开始一个月，不会这么快出现慢性损伤吧？”张排长将信将疑。仔细询问后得知，原来这名新兵前不久打篮球时不慎崴脚，虽然经过治疗后已消肿止痛，但仍未完全康复，在这种情况下依然参加高强度训练，这才导致了跑步比别人慢半拍。

“就这几个简单的动作就能诊断出来？”我的诊断让张排长惊讶不已。“其实这是我们研究所通过伤情监控和大量临床物理诊断总结分析，解密了训练伤发生的机理特征，首创的零期诊断技术。该技术化繁为简，非常适用于基层训练伤筛查……”听了我的解释，张排长迫不及待地让我一定要教教他。

近一年来，通过我们的努力，零期诊断技术在很多部队已经应用于演训一线，与其配套的还有身体功能评估和风险评估技术，许多战友反映：“这些技术通俗易懂，一学就会，特别是在新训、

考核等训练伤高发期实用性很强。”这些技术就像为组训者装上了一双“慧眼”，帮助他们在训练伤发生之前就能提前“看破”阴霾。

当然，世界上没有攻不破的盾，即便有了“慧眼”，训练伤仅仅靠防也是防不住的。无论是拖着病体“轻伤不下火线”，带病坚持训练，还是“小病大养”，出现训练伤就卧床休息，都会对练兵备战造成不小的影响。

为了受伤的战友尽早回归岗位，我们自主研发的多种康复治疗仪及运动护具已经在多个部队投入使用。同时推广了拉伸、关节活动、自我放松等实用运动康复技术。许多接受过康复训练的战友都表示，主动合理的运动训练让自己恢复得更快，康复过程也更加轻松充实。

一年来的经历让我认识到军事训练伤防控工作任重道远。紧贴部队训练伤发生特点，尤其是一线作战部队训练中存在的问题，立足所需、创新发展，建立健全军事训练伤防控长效机制，定能为部队战斗力生成保驾护航。

（张翔整理）

## 心理“突围”训练“破冰”

■东部战区陆军某旅下士 陈静

“战争，让女兵走不开！危险再多，也要充满信心。”心理“突围”，让我的“三实”训练水平在日积月累中不断升级。前两天，旅队组织实弹射击、手榴弹实投和实爆训练考核，我因垂直爆破课目装药准确、炸点精准被评为“爆破先锋”。

至此，年初我刚刚接触“三实”训练时发生的那些“困事”，成了一堂训练场心理疏导工作的“教案”。

年初以来，“三实”训练作为贯穿全年的训练课目，分不同阶段列入训练计划渐次展开。今年训练与以往有所不同，比如实爆训练中炸药包装药捆绑等训练，全部用上了“真家伙”。

“投弹是军人杀敌的基本技能，就像农民割麦子，没啥难的！”尽管台上指导员苦口婆心，但是手里拿着“炸弹”，哪个女生不害怕？一到训练场，我就神经紧绷、手心冒汗，总感觉一不小心“意外”就会发生在自己身上，每次训练都是畏畏缩缩。

经过一段时间训练后，部分战友的训练成绩由合格升级为优秀，这让我有点坐不住了。我深知，问题的根子在于自己心理素质不过硬，加强心理素质训练，是提升“三实”训练质效的关键。

越不过心理上这道“槛”，训练很难上台阶。我从战友们口中得知，卫生员张宇华有不少心理训练的“妙招”，于是休息时间我主动向张宇华请教学习。按照他的建议，我利用冲绳木桥、通过软桥、牵引横越等5种心理训练方法，释放内心的紧张和压力，沉下心来加强心理素质。

经过那段时间的训练，我感觉自己的心理素质在一点点提升。6月，我最终顺利完成第二季度的“三实”训练考核。

打那开始，我不断学习训练场心理素质训练的技能。第三季度训练展开后，一次直列装药捆绑训练中，大家没有人敢直接拿着TNT炸药练，我第一个站出来：“我来！”说实话，当时我心里也没有底，但是经过几次连续不断的训练，很轻松地达到了好成绩后，再看到TNT药块，我心里不会再恐惧，取而代之的是战胜自我的欣喜。

从心理“突围”实现训练“破冰”，到不断突破追求极限，我渐渐成了心理学小专家，并约定走进营区广播的“心灵氧吧”广播室。

“说出来不怕大家笑话，入伍前，我连鞭炮都不敢碰……”我通过广播讲述着自己的经历，还倡议大家训练中可以通过心理拓展训练，通过正向心理暗示、跳心理健康操等训练，培养良好的心理素质。

有一则故事让我印象深刻：澳大利亚著名长跑健将罗·克拉克，在1963年至1968年间曾17次打破世界纪录，然而在此期间的两届奥运会上，他却连续发挥失常，无缘冠军。后来，人们把这种平时成绩好，而在重大比赛中因心理素质脆弱导致屡屡失手的现象称为“克拉克现象”。

今年10月底，我代表单位参加上级组织的“信保尖兵”大比武。面对实力高超的对手，我在较大的时间差里稳稳赶超，以稳定的心理状态完成比武，在所有比武人员中名列前茅，摘得一枚奖牌。

教兵之法，练胆为先；练胆之法，习艺为先。通过这次比武，我越感到心理素质训练的重要性，战场可容不得“克拉克现象”。

（记者余金虎、通讯员高旭亮整理）



拿捏问诊、寻穴定位慢条斯理，银刀闪动、双手翻飞快如闪电……第76集团军某红军旅军医喻积强在训练伤治疗中有自己的绝活，总结出一套独特的针灸手法，尤其对治疗颈椎病、腰椎间盘突出、骨膜炎等常见训练伤效果明显。

今年以来，喻积强现场为官兵诊断达2000多人次，每次都会跟踪记录患者的恢复情况，并累计撰写治疗心得5万余字，总结出高原高血压、痔疮等官兵常见病用针刀治疗的有效方法，被身边战友称为“喻神医”。

王光耀摄

版式设计：孙鑫

## 预防训练伤是项系统工程

■新疆军区某团指导员 史建民

“我不会被伤病打倒，明年再来！”年终总结期间，远在新疆和田休疗养的老班长发来信息，字里行间流露着决心和不甘，让人感动、惋惜。

在我们团，肉孜这个响当当的名字早已化身速度的象征：3公里成绩9分06秒，5公里成绩15分10秒……这一年，他包揽了团里800米以上所有奔袭项目的冠军。但在前段时间备战陆军“精武2018”军事比武竞赛中，却意外出现严重的静脉曲张，不得不退出角逐。

其实，肉孜只是军营训练伤群体的一个缩影。盘点一年来广大官兵的健康变化，困扰大家最多的无疑非训练伤莫属。作为一名一线带兵人，这一年我目睹了训练尖子因伤退役的黯然神伤，遇到了普通一兵常规训练中的莫名骨裂，自己也亲身经历了肩关节拉伤的无可奈何……

上士库乐什是连队炊事班的顶梁柱，厨艺精、作风硬、人品好，唯独体能“欠火候”。“说啥也不能给全连拖后腿！”迎接军区半年抽考那会儿，他坐不住了。每天下厨前、熄灯后的时间，成了他宝贵的训练时间。但好景不长，仅过两周，库乐什就因脚疼一瘸一拐地走进了卫生队。

本以为普通的肌肉损伤，诊断结果却让大伙倒吸一口凉气：脚跟骨裂！“我每次‘开小灶’都特意穿了防护效果好的新式跑鞋，咋会这么严重？”库乐什怎么也没想到自己会那么脆弱。

“跟保护措施关系不大，你的骨密度远低于正常水平，不是常喝碳酸饮料？”军医一语中的。熟悉库乐什的战友都知道，他太喜欢喝碳酸饮料了，几乎到了天天喝、当水喝的程度，不想看似平

常的嗜好会对骨质造成如此大的损害。

懂训练的人常说：“七分吃三分练”。日常生活中，均衡合理的饮食是拥有持久健康的保证，暴饮暴食、辛辣酸麻、煎煮油炸等都会给身体带来伤害，各种肠胃疾病、内分泌失调、营养不良接踵而至。像库乐什那样一边参加高强度训练，一边流失宝贵钙质，出现训练伤是必然。

当然，饮食对健康的影响是悄无声息的，导致训练伤的过程也是无形的。对基层官兵来说，感触最深、经历最多的还要数运动不当造成的肌体伤痛。

今年8月，营里确定我参加群众性练兵比武竞赛手榴弹投掷课目。手榴弹投掷曾是我的看家本事，遥想4年前，出手即60米开外，但近几年由于缺乏系统训练，成绩有所下降。

为尽快恢复手臂爆发力，我重拾当

年最有效的训练方法——每天进行背包负重高抬腿时，意外却发生了。按照既定训练计划，临比赛前倒数第四天我完成了最后一次超量训练，准备转入恢复调整，谁料，偏偏在那时候拉伤了发力侧肩关节韧带。

“你的热身和训后放松没有问题，这次训练伤主要是因为训练密度和强度过大引起的。”作为一名经验丰富的组训骨干，自己竟倒在训练场上，着实让军医唏嘘不已。

回首这一年关于训练伤的经历，我更加深切地体会到，预防训练伤是项系统工程。始终坚持耐心细致的准备活动、科学系统的训练方法、精准适量的训练内容、及时周密的运动护理和全面均衡的饮食习惯，定能练就胜任使命的强健体魄。