

当心！冬季多发病来袭

■英 鹏

健康话题

严寒冬季，寒潮席卷全国，感冒、鼻炎、胃痛等一些冬季多发病开始侵袭官兵。结合临床观察经验，主要有3种疾病喜欢“登门”。为帮助广大官兵摆脱病痛困扰、提高健康防病能力，本期特邀火箭军特色医学中心呼吸内科副主任医师梅开城、消化内科主任王瑞玲、耳鼻喉科副主任付玉泉为官兵指点迷津，帮助官兵以强健体魄投入到火热的训练和工作中。

预防感冒，三个妙招效果好

数九寒冬，官兵在室外训练很容易感冒，但很多战友把感冒误认成“流感”，这是不正确的。火箭军特色医学中心呼吸内科副主任医师梅开城在这里提醒大家，一定要分清感冒类型。对于病毒性感冒，应服用双黄连、病毒灵等药物；伴有发热的，应适当使用抗生素，若抽血检查血象白细胞增高，可能是支原体感染，应适当服用阿奇霉素。对于普通感冒，服用感冒冲剂、板蓝根冲剂、新康泰克、双黄连口服液等药物即可。

那么如何防治流感的发生呢？一要注意个人卫生。毛巾、拖鞋专人专用，勤洗手、洗澡、勤换内衣裤和被褥。二要保持室内通风。早晨起床开窗通风换气半小时，以降低室内细菌密度和清除空气中病毒尘滴。三要保

证呼吸道清洁。流感病毒侵犯人体首先落户上呼吸道及口、鼻、咽等部位，经常用淡盐水或菊花水漱口清咽，以清除流感病毒。此外，梅军医还给大家提供了3个“小妙招”——

饮水疗法。以不烫为宜的热水，每杯200至300毫升，一口气喝下一杯，5分钟后，喝下第二杯。三四杯后会出现饱胀感，微微出汗，此时改为两分钟喝一口，保持此状态3至4小时，待汗干后，换身干净衣服。此时，早期感冒就会治愈。如果有条件，在烧水时加入红糖、姜丝，效果会更好。

自我按摩疗法。在感到已经受寒着凉，嗓子发痒、咳嗽及打喷嚏时，马上用双手反复搓耳朵，用手指使劲揉鼻子，用大拇指背上下搓鼻子，晚上洗脚后搓脚心，直至浑身发热，耳朵及鼻子发痒、嗓子不再发痒为止。注意应自己完成，不能让战友代替，自我按摩才能使自己全身发热。

“两汤”疗法。平常气虚易受寒的官兵，可用适量生姜、红枣、橘皮煎汤口服。阴虚蕴热的官兵，可用适量百合、梨皮、绿豆煎汤口服。这两种汤都可提高人体免疫力，对预防感冒有一定的作用。

肠胃不适，选好时间再服药

冬季风寒极易诱发胃痛，为了不影响正常训练，不少官兵病急乱投医，身边有什么药就服用什么药，不仅症状没有得到缓解，反复发作还可能导致慢性萎缩性胃炎，引发严重后果。

那么，胃痛的原因有哪些？又该如何正确选择药物呢？消化内科主任王瑞玲为大家答疑解惑——

首先要清楚引起胃痛的原因，最常见的就是胃酸过多引起的急慢性胃炎、十二指肠球炎及消化性溃疡等。为缓解症状，应选择抗酸剂类药物，如氢氧化铝凝胶、胃舒平、盖胃平、胃必治、胃得乐等。这些药物空腹服用时，作用可持续20至30分钟；餐后1至1.5小时服用，作用则可维持3至4小时；餐后立即服用只能维持1小时。

对于出现腹胀、恶心、呕吐等症状的战友，应选择饭前服用胃复安、吗丁啉，每日3次，每次1至2片。注意胃复安不能与阿托品或山莨菪碱同时服用，否则会降低药效。如服用3天后仍无好转，应及时到医院就诊，明确病因再用药。

当然，科学用药是最终选择，做好预防才能让官兵提前摆脱胃痛困扰。在此提醒预防胃病的五点注意事项。一是在训练时要注意保暖；二是不能暴饮暴食，饮食要清淡温软，少吃冷硬及油腻食物；三是睡觉时将头部垫高10厘米左右，使身体略呈倾斜状，可避免胃痛复发；四是睡前2小时内不要吃东西，避免增加胃肠负担导致胃酸反流到食道；五是饮食不宜过冷、过热，吃饭要细嚼慢咽，少吃零食。

鼻塞流涕，用药误区要避免

火箭军某工部队中士小刘最近一个月总是鼻塞、流鼻涕，并伴有发

热、头痛。他以为只是天冷引起的感冒，于是反复使用喷鼻剂，开始感觉好了一些，但3天后鼻塞、流鼻涕、发热症状更加严重。无法参加正常的训练，令他十分苦恼。

受冬季凛冽寒风的影响，不少官兵都会出现鼻塞、流涕等症状，但很少引起大家的重视，通常都是喷些滴鼻剂了事，导致病情延误。对于如何防治鼻炎，相信不少官兵都心存疑惑。其实，鼻炎并不像大家想象的那么可怕。

耳鼻喉科副主任付玉泉说，急慢性鼻炎和过敏性鼻炎患者普遍存在用药误区。应注意反复发作为3个月以上为慢性鼻炎，症状是进行性鼻塞、流涕，伴有轻度的发热、乏力、头痛。冬季诱发的多为急性鼻炎或过敏性鼻炎，不能马上用滴鼻剂等收缩血管的药物来缓解症状。因为这类药物一旦代谢完，各种症状会再次复发，很可能诱发药物依赖性鼻炎。

如何正确用药呢？鼻腔局部应用伯克纳、辅舒良和雷诺考特等喷鼻剂，每天对鼻腔喷雾2至3次，症状缓解后，可逐渐减量。鼻舒适片也是治疗鼻炎的良药，具有清热消炎、通窍功能，每次服用4片，每天3次即可。

合理的用药之外，科学预防也是必不可少的。应注意以下几点：一是注意鼻腔卫生，改掉挖鼻等不良习惯；二是常用生理盐水冲洗鼻腔，一日1至2次；三是正确擤鼻涕，按住一侧鼻孔，稍稍用力外擤，然后换一侧；四是不要吸烟饮酒，少食辛辣食物，多吃水果；五是要多喝水，提高病毒抵抗力；六是不要骤然进入冷热悬殊的环境，避免接触容易过敏的物质。



心理咨询室

战士小宋进入心理咨询室时，是被战友用轮椅推着进来的。还没等我开口询问情况，小宋已经急切地抢答：“医生，我瘫痪了，两条腿都失去知觉了！”

我没有被他的“瘫痪”症状所误导，而是对其原因刨根问底。原来，小宋在做单杠练习时，突然从杠上掉下来，然后双下肢就失去了知觉。

送到医院后，医务人员通过“CT”分别对他的腰部和腿部进行了检查，没有发现骨折、拉扭伤等问题，便怀疑可能是心理原因，于是就把小宋转诊到我的心理咨询室。

我先是察言观色，又详细询问一番，便断定小宋患上了癔症。我让护士取来一瓶葡萄糖酸钙口服液，悄悄撕去标签和商标，让他当面服下，接着就对他进行积极的心理暗示：“我今天给你口服的这种药，很神奇，能快速打通经络，一瓶就见效！”

见小宋喝下去之后，我又让他平躺治疗床上，对他的双腿来回进行按摩，并不断加大暗示力度：“这药力怎么样，是不是感觉双腿有些轻微的发热，阻塞的经络马上就要打通了。”按摩10分钟后，我拍了拍他的肩膀：“好了，可以下地正常走路了。”

小宋将信将疑，试探性地将双脚着地，慢慢挪动，一步、两步……真的可以走路了。小宋简直不敢相信这是真的，又惊喜：“医生，您这药真厉害！”

说实话，并不是药厉害，而是心理暗示发挥了作用，正所谓心症还需心药医。

小宋是一名大学生士兵，在校期间，成绩一直很优秀，一直是邻居口中“别人家的孩子”。入伍后，因体型瘦弱，体能就成了他向“优秀”迈进的一道坎，经常拖班排的后腿。这个落差，一直让他耿耿于怀，常常感到非常自责和无助。内心的冲突异常激烈，就引发了癔症。

癔症是由精神因素作用于易病个体引起的精神障碍，通常有分离障碍和转换障碍两种。分离型癔症主要表现在情绪方面，比如狂躁、哭闹、歇斯底里等。转换型癔症又包括运动障碍和感觉障碍。前者表现为肢体瘫痪或行走不便、失声或失语等；后者表现为突然间眼睛看不见、耳朵听不见、没有味觉等。

作为新时代革命军人，内心一定要比普通军人更强大，同时也要知道人生不

心症还需心药医

■解放军第九〇九医院心理门诊主任医师 易凡

如意事常八九，有日丽也有风雨，有平川也有高山，有喜悦也有悲伤。前行路上的挫折应该是砥砺自己的垫脚石，而不是难倒自己的绊脚石。虽然心症的发生不以人的意愿为转移，但内心强大大会形成坚固的“挡风墙”，在一定程度上能有效抵御“心魔”的入侵。

患上癔症不要恐慌，一定要镇定，若惊慌失措，反而会加重心理负担。发生癔症症状后，个人可以尝试着进行自我调节，放松身心，做深呼吸，积极暗示自己能恢复正常。身边的战友也可给予积极正面的鼓励和暗示，协助患者改善症状、驱走心魔。如果还不能调整好，就需要及时找专业心理医生对症治疗，主要是以心理疏导排解压力、振奋精神、卸掉包袱，有的也可酌情辅以药物、针灸等治疗，症状改善后可以正常工作训练。

(林美娜、刘永瑜整理)

别让“加法”变“减法”

■刘德山 裴一帆

康身体，影响事业发展。

从健康的角度讲，过度加班熬夜会对身体造成多种损害：经常性疲劳，免疫力下降，严重的还会出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等精神症状。对于官兵来说，过度的熬夜加班会影响身心健康、降低生活质量、出现抵触情绪，甚至产生过激行为，导致“加”法最终变成了“减”法。

健康的“1+0定律”表明，人本能地应该将健康的“1”摆在首位，然后才去追求事业、荣誉、成功等后面的“0”。世界卫生组织更是将“善于休息，睡眠良好”列入健康十条标准。作为一名革命军人，健康更是构成战斗力的基本要素，是实现军队能打仗、打胜仗的基石，是克敌制胜的本钱。如果平时不注意保持良好身体状态，甚至形成过度透支身体健康的恶性循环，那么无论是对个人和集体都是无益的。

《孙子兵法·行军篇》有云：“军无百疾，是谓必胜。”对官兵来讲，既要发扬无私奉献、夙夜在公的精神，更要保持自身健康提高到对部队建设发展负责的高度来认识，落实到对家庭和亲人负责的情感中来考量。要合理安排工作，努力提高工作效率，找到工作与休息的黄金分割点，确保两不误、两促进，始终保持健康体魄和饱满精神，为部队建设贡献智慧和力量。

健康漫谈

前不久，云南省楚雄州一名80后白发干部意外走红网络。弄清白发的原因后，很多人感慨：基层工作真辛苦，基层干部不容易。事实上，不仅仅地方干部辛苦，部队很多基层官兵同样如此。笔者在某部队了解到，不少官兵身体处于亚健康状态，而不科学、无原则的加班则是造成这种现象的重要原因。

部队工作节奏紧张，不少岗位任务繁重，加班在所难免。然而，有些人不注意加班工作的效率，不合理安排加班的时间，常常是“一杯茶、一包烟，拿着晚上当白天”，使自己长期处于脑力、体力双重超负荷状态。加之平时不注意锻炼身体，小伤小病忍一忍、扛一扛，认为年轻、体格好，看病少、体检少，导致不少官兵年纪轻轻就欠下了健康债。

此前，英国杜伦大学研究人员进行了一项全球性调查，参与调查者覆盖134个国家，共计1.8万人。结果显示，68%的参与者都感觉疲惫，称自己需要更多休息。而在《中国大健康大数据》报告中显示，中国已超越日本成为“过劳死”大国。这启示我们，要正确对待熬夜加班，切勿因此损害了健



隆冬时节，第78集团军紧贴实战开展卫勤课目训练，锤炼官兵严寒条件下卫勤保障能力。

廖 航摄

“冬练三九”有讲究

■第901医院卫勤处参谋、主治医师 仲立儒

健康讲座

三九天，有针对性地进体能训练、抗寒训练、严寒条件下人装协同训练，有利于磨炼意志、提升人装配合能力。但是“冬练三九”也要有讲究，科学施训才能确保战斗力、战斗精神和官兵健康协调共进。

一是课目选择要合理。冬季寒冷，人体脂肪含量相对较高，会在一定程度上影响肌肉强度和力度的提高。为提高训练质效，冬季训练应增加有氧训练的内容，针对腹部、腿部等脂肪容易堆积的部位进行专项训练，以消耗脂肪。同时注意训练间隙要短，尤其是在室外训练，间隙过长会导致体温下降、肌肉黏滞性增大，影响训练效果。

二是训前准备要充分。有关研究表明，冬季运动不当造成的损伤比其他季节要高三成。需要提醒的是，冬季因气温低，人的肢体更易僵硬，运动中经常会出现肌肉拉伤和抽筋，做好热身准备尤为重要。在运动前按照先动态拉伸、再慢跑或快走的方式进行10至15分钟热身运动，直到微微出汗，以减轻心脏、肺脏的负担。同时，冬季训练要遵循“先补后动”的原则，训练前半小时喝点温水，或吃点水果、点心。严寒里的耐寒习服训练应该循序渐进进行，可先用冷水（0至5摄氏度为宜）每天浸泡一次双手，而后用冷水洗手洗脸，再擦干，摩擦到皮肤发红，持续一周；随后调整到室外训练，按照低强度、中等强度和大力度的顺序推进。

三是训练防护要跟上。在实践

中，我们会发现冬季训练极易出现气短、过度换气等情况。体能训练和大运动量军事课目训练时，宜采取“鼻吸嘴呼”的呼吸方式。在天气太冷时，可轮流运用“鼻吸嘴呼”和“鼻吸嘴呼”方式。需要注意的是，不少官兵在冬天气体训练时，为防寒会选择口罩，或使用露眼的针线帽、围巾、纱巾等遮挡口鼻，这样会导致人体吸入过多的二氧化碳，造成供氧不足，出现头晕目眩等症状。如果有条件，可选择戴运动面罩。同时，要注意防冻、防滑、防跌，避免非战斗减员。训练结束后，要做10至15分钟的慢跑、抖动四肢、放松肌肉等放松运动，以快速消除疲劳。特别需要提醒的是，冬天室外温度低，身体热量散失快，训练后应及时换干爽衣物，防止感冒。

(洪 宏、郝东红整理)

谨防静电危害健康

■慕佩洲 张石水

冬季，风干物燥，不少官兵都会有这样的体验：手指触碰到物体时，会突然感到针刺般的疼痛；脱衣服时，会发出噼里啪啦的声音并伴有火花……这些都是人体内静电对外“放电”的结果。

通常情况下，人的身体是一个导体。由于电解质的连通性和血液的循环，身上的电特性保持着平衡。但因为冬季空气干燥，导致人体表面干燥，局部导电性降低。加上电脑、手机等产生的大量感应静电，静电荷就会在身体局部大量堆积，达到一定电量后人体就会“放电”。

长时间的静电积累不仅会令人身体不适，还会使血液的碱性升高、血清中的钙含量下降，影响人的机体平衡。严重时会导致内分泌紊乱，影响人的情绪，使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽等。同时，静电异常的吸附作用，会使大量灰尘落在皮肤上，导致皮肤瘙痒、色素沉着。

为消除生活中的静电危害，我们可采取“防”和“放”的方法。“防”，就是要防止摩擦起电和感应电。尽量穿着棉质地的衣服，卧室内尽量不放或少放家用电器，以防止感应起电。平时注意多喝水，同时补充钙质和维生素C，减轻静电对人的影响。“放”，就是要增加空气湿度，使局部的静电容易释放。室内要保持一定的湿度，缓解空气中的静电积累和灰尘吸附。勤洗澡、勤换衣服，以消除人体表面积聚的静电荷。长时间使用电脑或手机后，及时洗手洗脸，让皮肤表面的静电荷在水中得以释放。



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识