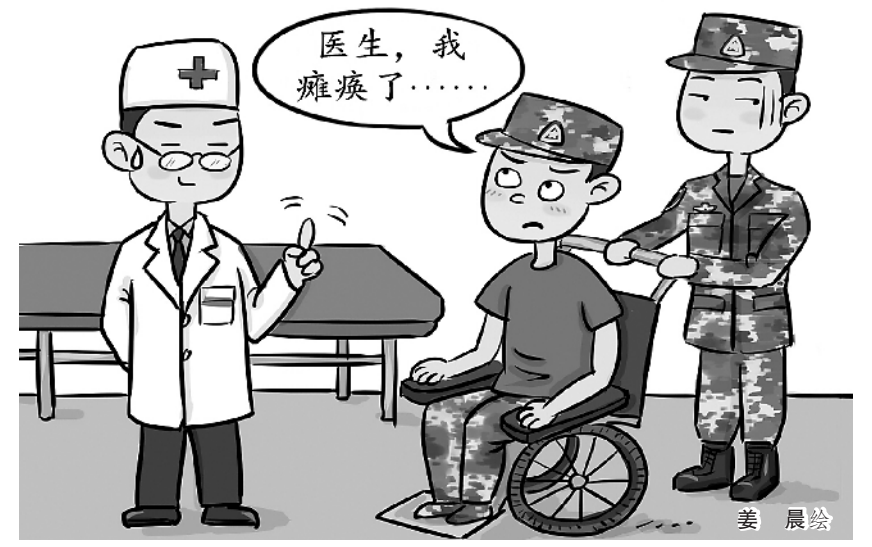


# 当心! 冬季多发病来袭

■ 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”。

## 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。

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,以清除流感病毒。

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。

“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。

## 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。

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。

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。

## 鼻塞流涕,用药误区要避免

火箭军某工程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,于是反复使用喷嚏剂,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。

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。应注意反复使用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。

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。

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,又惊又喜:“医生,您这药真厉害!”

## 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“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。

见小宋下去之后,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。”

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,又惊又喜:“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,一直是邻舍口中“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。

作为新时代革命军人,内心一定要比普通人更强大,同时也要知道人生不如意事常八九,有日丽也有风雨,有平川也有高山,有喜悦也有悲伤。

小宋作为一名大学生士兵,在校期间,成绩一直很优秀,一直是邻舍口中“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。

# 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。

患上心症不要恐慌,一定要镇定,若惊慌失措,反而会加重心理负担。发生心症症状后,个人可以尝试进行自我调节,放松心情,做深呼吸,积极暗示自己能恢复健康。

(林美娜、刘永瑜整理)

## 别让“加法”变“减法”

■ 刘德山 裴一帆

## 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。弄明白发的原因后,很多人感慨:基层工作真辛苦,基层干部不容易。

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。

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。

## “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,有针对地进行体能训练、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。

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。



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。

## 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。

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。

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,卧室内尽量不要放或少放家用电器,以防止感应起电。



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识