

投弹进阶训练急不得

■孙振者



姜晨绘

猛了，都是因为强度没把握好，导致受了伤。”

练得太少的是连队的上等兵小李。小李身体比较瘦弱，入伍前很少进行体育锻炼，特别是抛掷动作。之前投地环靶时勉强合格，谁知目标变成了窗口靶后，一出手右肩膀便脱臼了。卫生队刘军医检查后说：“除了脱臼，右臂的肱骨大结节部位还发生

了撕脱性骨折。”

练得太猛的是连队的下士小王。他参加上级组织的比武时，投地环靶次次“优秀”，怎么投怎么有！可是到了窗口靶，还达不到百分百的“优秀”。因此他训练格外刻苦，训练过后，自己又加投30枚弹。训练一结束，他就感觉右臂肿胀、疼痛，吃饭的时候，右手几乎端不动盘子。

结合两例伤病的不同情况，罗连长随即与结对帮带的刘军医以及部分训练骨干进行讨论，发现增投窗口靶后，投弹动作要领出现新变化，运动更加强调从腰部发力、以肩关节为运转中心，挥臂时肘部应高于肩部向前运动，仅用上臂力量、靠肘部运转等癖癖动作无疑是导致骨折等训练伤的

危险行为。同时，更高的挥臂动作与更高的弹体高度增加了投弹强度，使得肩关节的负荷加重。罗连长感叹道：“投弹要进阶，训练要升级，每一步都要循序渐进，不能操之过急啊！”

为此他们结合连队官兵实际情况，重新制订训练计划、依托“撤步引弹、蹬地送靶、转体挺胸、挥臂扣腕”的动作口诀，规范弹力绳、橡皮筋等使用的动作要领，避免大家因为癖癖动作发生脱臼、骨折等状况。此外，他们还利用双杠、哑铃等器材加强上臂肌肉耐力训练，提高上臂的灵活性和稳定性；调整训练强度、时间及频率，先易后难，做到循序渐进，确保肩关节能够得到休息，避免过劳。

一段时间后，连队没有再产生新的病号，而小王、小李在养伤期间积极进行康复训练，又重新跟上了全连训练的节奏。

学会摆脱失眠困扰

■朱广平

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，益智护脑”。相关数据显示，我国失眠群体超过2亿人，严重影响生活质量和身心健康。部队不少战友也存在失眠、睡眠质量不好的问题。本期健康话题特邀陆军军医大学陆军特色医学中心睡眠心理科主任高东为战友讲解睡眠的相关知识，帮助克制失眠，改善睡眠质量。

睡眠是人与生俱来的正常生理功能，可以恢复精神和解除疲劳。但对于现代人来说，由于工作压力、不良生活习惯、生物节律紊乱、慢性病因等因素，极易引起睡眠质量下降甚至失眠现象，想睡个好觉竟成了奢望。

失眠有多种形式，包括入睡困难（入睡时间超过30分钟）、睡眠浅、多梦、早醒、醒后不适或疲倦感、总睡眠时间减少等。长期失眠容易导致免疫力下降、加快衰老、记忆力减退等，还可能

出现紧张易怒、焦虑烦躁、痛苦抑郁等心理问题。

如果出现以下状况，意味着情况比较严重，须及时就医。

一是失眠的持续时间过长，连续失眠超过一个月以上，而且经过调整心态、增加运动、改变不良行为习惯，甚至吃中药、服用帮助睡眠保健品和药物等等，失眠仍不能得到改善。

二是失眠程度比较严重，常常半夜醒来，再不能睡，甚至整夜不眠，对官兵正常训练、工作、生活和学习影响很大。

三是出现慢性失眠症状的同时，感觉心烦意乱、坐立不安，或者整天高兴不起来，对很多事情不感兴趣，或者不明原因地出现各种各样的身体不适症状，比如头昏、心慌、疲乏等。

关于失眠的治疗，现在国际国内各大失眠障碍的临床诊疗指南，首先强调的是找病因，排除躯体疾病（如甲亢等）或者精神心理疾病（如抑郁症、焦虑症等），然后才是改善睡眠的具体方法——

对睡眠建立正确的认知。相信自己能睡，不必恐惧“睡不着”，越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，反而加重失眠；别过度放大失眠的后果，三五天睡不好，并不会对身体产生什么严重的影响；不要对睡眠抱有太高期待，睡眠时长和质量因人而异，只要白天精神状态好就行。

改变原来不良的睡眠卫生习惯。不要熬夜，按时上床，睡前需要心身平静，不宜思考过多、吃太饱以及剧烈运动等。

适当进行药物治疗。可以使用一些有镇静催眠作用的药物，但前提是一定要在医生指导下，科学合理使用。要真正摆脱失眠的困扰，除了接受

专业科学的医学帮助，还要树立信心，勇敢面对并积极改变。

此外，还可以尝试这些方法改善睡眠不佳。首要的是增强运动，年轻战友可以跑步、练器械、进行球类运动等，年纪大点的可以练瑜伽、打太极拳、散步、慢跑等；也可以尝试听听音乐、泡脚、读读休闲书籍等，只要能够让身心放松的“小习惯”均可以试试；白天不能多补睡，更不能赖床，建议中午午睡时间不超过1个小时；睡前少看电子产品，拒当低头族，包括玩手机、刷微信、追剧等，睡前少做那些“烧脑”的事情，不想很多操心的事情或者做工作计划等。睡眠是一个自然的过程，不要想着控制，要学会睡眠，保持内心平静，瞌睡自然就来了。

健康故事

“仅手榴弹一项，抛开优良率、合格率，单看参考率，只有九连做到了全员参考，其他连队都存在病号……”新疆军区某团三营正在进行“手榴弹使用”课目考核讲评。

当前，“手榴弹使用”这一训练课目已经按照训练大纲要求进阶增设了窗口靶——垂直于地面高约4米的铁制方框。体验过窗口靶的投弹好手们普遍认为：“与地环靶比较，窗口靶对于力量的使用、力道的把握难度更大，准备不充分的话极易发生训练伤。”

可是为什么九连没有训练伤病呢？九连连长罗伟坦言：几个月之前，情况可不是这样。

春节前的一次训练中，天气异常寒冷，又赶上例行的“强化训练日”。上午，九连把队伍拉出去进行投弹训练，回来时，队伍里就多了俩病号。

罗连长在训练前特意叮嘱要做好热身与放松运动，可仍出现了伤病号。“这是咋回事？”罗连长不太理解。教练员士官周波解释说：“小李是因为练得太少了，小王是因为练得太

为兵服务资讯

解放军第907医院——

开展无痛支气管镜检查

■洪庆任

“这次检查没有憋闷感，舒服多了，谢谢医院呼吸内科中心的专家们。”近日，解放军第907医院开展了无痛支气管镜检查，这项新技术让官兵在检查过程中没有了以往的憋闷、咳嗽等不适，舒适感显著增强。

医院呼吸内科中心通过学习借鉴国际国内大医院的先进技术和理念，经过反复实验、论证，率先在西北地区开展了无痛支气管镜检查，技术成熟后，第一时间为部队官兵服务。

解放军第909医院——

用“微粒皮”治疗严重烧伤患者

■刘永瑜

“看，我身上被严重烧伤的部位又长出了新的皮肤，非常感谢郑主任！”某部士官小陈在演习中不慎被火器烧伤，烧伤面积达82%，并出现呼吸困难、脉搏微弱等症状，情况不容乐观。

解放军第909医院“全军烧伤中心”主任郑健生带领医护人员迅速展开抢救，待小陈病情稳定后，郑健生开始为患者种植“微粒皮”。“微粒皮”治疗，可使单位面积的皮肤“扩张”10倍，即用患者1%的自体皮就可以覆盖治疗10%的烧伤创面，重建了皮肤这道人体保护屏障。

健康讲座

适时、适度的军事训练是保证军人良好身体素质的必要条件之一，但不正确的训练方式会导致身体的急性或慢性损伤。

在解放军总医院神经外科门诊经常遇到颈椎疼痛的年轻战士，但经过影像学检查却并未发现有什么异常，究其原因可能与平时军事体能训练时的慢性颈椎损伤有关。颈椎是人体活动度最大的关节之一，尤其是颈项交界区（后脑勺部位），完成了头部大部分的旋转、前屈和后伸运动，因此也成为最容易受损的区域。训练中过度前屈或后伸都可引起多种损伤。

最容易引起颈椎损伤的是错误的仰卧起坐姿势。在之前的训练考核中，有些战士习惯性地双手交叉放于头



新疆军区某部列兵岑梦楠入伍前学习中医推拿针灸专业，来到军营后积极发挥自身特长，训练之余帮助战友缓解训练疲劳和训练伤病康复治疗。图为岑梦楠为战友进行针灸治疗。

李康摄

手腕损伤后试试这些方法

健康小贴士

部分官兵在进行单双杠、俯卧撑、投弹等训练后，经常会出现手腕疼痛甚至拉伤、扭伤等症状。如何科学有效地缓解手腕损伤？下面将一些小窍门分享给各位战友。

轻揉手腕各个关节。首先轻揉向

前弯曲的腕关节，其次轻揉向手背侧弯曲的腕关节，最后轻揉向手的拇指侧和小指侧活动的腕关节，每天进行3组练习，每组10次，每次各坚持5秒钟。

温水浸泡手腕关节。训练结束后身体处于高温状态时，不宜用冷水冲洗，应养成用温水浸泡冲洗的习惯，浸泡后适时活动手腕，并自行按摩，同时通过热敷的方式，加快血液循环，减缓疼痛感。

包扎固定手腕关节。日常生活中

也可以使用纱布或绷带，对手腕进行包扎，使手腕关节处于固定状态，缓解肌肉压力，充分放松肌肉，使腕关节的柔韧性和伸展性完全发挥，促进损伤关节的恢复。

通过以上处理，能够达到一定的缓解效果，但在日常训练中，还需加强手腕损伤的预防，充分做好准备活动和放松运动。

（林德渠、叶津华整理）

掌握训练要领 避免颈椎损伤

■解放军总医院第一医学中心神经外科军医

王华伟

枕部，用以辅助坐起。这样的方式不仅达不到训练腹肌的效果，而且会造成颈椎的过度前屈。尤其是在训练后半程，腹肌处于劳累疲惫状态，战士们为快速完成起坐动作，往往会加大双手托举头枕部的应力，当突发的作用力超过韧带和肌肉的生理承受范围时，轻的可造成颈椎周围的肌肉韧带拉伤，表现为颈椎痛；重的可带来韧带撕裂，寰枢椎不稳、脱臼，甚至骨折等严重损伤，出现颈髓神经受压等一系列表现。而正确的训练方式应为双手交叉贴于胸前，利用腹肌收缩完成上体前屈。

为使训练更加科学，预防出现此类慢性损伤，广大战友在进行军事训练时也要格外注意。训练之前，需要进行充分的热身运动，以激活关节液的活性，增强关节囊的韧性，从而加强对颈椎等部位的保护。训练时，广大官兵也要根据新版训练大纲规范相关动作，改变之前的错误方式，真正达到强身健体的目的。此外，还要合理安排训练项目，不要带病训练或疲劳训练。

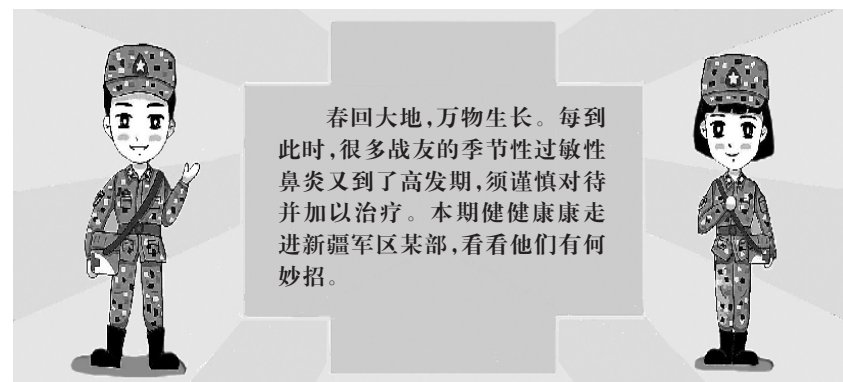
对于已经出现颈椎痛症状的官兵来说，也可以通过调整来改善。若无严重的神经受损症状，可停止训练并

适当休息几日，如果并未缓解或出现加重症状，需及时去医院进行检查，明确有无器质性损伤。若无器质性损伤，则暂时减少颈部过度活动，避免颈椎过度前屈。而出现严重颈椎损伤的官兵，应立即停止运动，予以颈托固定，并尽量避免随意搬动，更不能让伤者站立和坐起，并由军医协助转送战区中心医院救治。

总之，我们应该掌握正确的训练要领，减少不必要的损伤。一旦出现症状也不要心理负担，要及时就医并在军医的指导下进行康复训练。

谨防季节性过敏性鼻炎

■张嘉 盛天佑



春回大地，万物生长。每到此时，很多战友的季节性过敏性鼻炎又到了高发期，须谨慎对待并加以治疗。本期健康走进新疆军区某部，看看他们有何妙招。

健康康走军营

健健：康康，你看王班长一次连着打了十多个喷嚏，他这是感冒了吗？

康康：不是感冒胜似感冒，“鼻涕流成河，纸巾用好多，忽然喷嚏，谁又在想我”，这是患有季节性过敏性鼻炎的战友又到了一个“喷嚏连连”的痛苦时期啊！

健健：确实如此，春暖花开的时候，季节性过敏性鼻炎发病率很高，其症状主要为喷嚏，完了还流水一样的清鼻涕，同时还会伴有鼻痒、咽痒、眼痒、流泪、鼻塞等，严重的战友每日难受好几包纸巾。每次看到战友难受的模样，真是让人揪心，有没有办法治疗呢？

康康：可以进行过敏原检测，找到过敏原，然后设法避免与过敏原接触，或减少接触机会，选取恰当的过敏原进行脱敏治疗，缓解季节性过敏性鼻炎的症状。

健健：但基层部队的战友因为训练任务等原因是无法避免过敏原的，有没有好的方法可以缓解？前些日子我听战友说，用清水清理鼻腔可以

缓解症状，这种方法科学吗？

康康：自来水成分不纯，说不定存有细菌，直接冲洗鼻腔还有可能招致感染，建议使用生理盐水，既符合人体生理特点，又经过了灭菌，不含任何抗原物质。

健健：除了生理盐水冲洗，还有啥办法吗？

康康：再给你支个招，对付季节性鼻炎还可以用熏蒸的方法，使用电烧水壶，加水至壶内出水口一半左右高度，水沸腾后用鼻吸热蒸汽即可。

健健：说起药物治疗，我看到王班长从卫生室拿了一盒氯雷他定，还因为扁桃体发炎拿了一盒红霉素，不知道效果怎么样呢？

康康：快告诉他，这两种药千万不要合用！氯雷他定虽然效果很好，但是具有心脏毒性，如果与红霉素、罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素合用会出现心律失常等不良反应！

健健：这么严重，看来得了季节性过敏性鼻炎可不能乱用药。

康康：战友们切记，季节性过敏性鼻炎用药一定不能盲目，有些药物虽然效果非常好，但却含有激素，对身体功能的影响有待考究，最好的办法还是多锻炼，养成良好的生活习惯，提高自身免疫力。