

科学预防军事体育训练伤

■本报特约记者 吴旭 特约通讯员 李飞 崔健

健康沙龙

在军事体育训练过程中,如果组织方法不科学、防护措施不落实、心理素质欠佳,容易导致训练伤的发生。为减少训练盲目、不规范给官兵带来的身体伤害,以强健体魄助力备战打仗,近日,军委训练管理部会同军委后勤保障部组织军地专家召开了预防军事体育训练伤研讨会。本期健康沙龙邀请与会相关专家就“如何预防军事体育训练伤”话题进行讨论,期待能给战友们带来帮助。

实战化训练与减少训练伤不矛盾 健康理念是关键

记者:练兵备战的同时,军事体育训练伤也不可避免。当前,在全军部队大抓实战化训练背景下,如何将训练伤病率控制在较低水平?

常祺(全军军事训练医学研究所所长):实战化训练与减少训练伤并不矛盾。首先要科学施训,把全面性、循序渐进、最大运动量、循环训练、区别对待等科学训练原则体现到日常训练中。其次,要积极推动身体功能评估技术,了解个体身体短板,加强身体功能评估,进行针对性预防训练;同时做好风险筛查工作,提前训练伤防控关口,提前筛查有潜在发生训练伤风险的人群,及时实施合理干预,避免出现训练伤病。最后,要推广运动康复理念,做到防治结合。比如官兵受伤后可为其量身定做一套康复性运动训练计划,使其逐渐恢复运动水平。

记者:在降低训练伤病率的同时,应当具备什么样的健康理念?

孙海龙(全军医学科委会卫生信息学专业委员会委员、军队热射病防治专家组成员):建议将“预防”的理念渗透到训练的各个环节。首先,制定科学合理的训练计划。在充分考虑卫生部门建议的同时,严格落实《军事训练健康保护规定》,控制好训练强度。其次,重点关注易致伤课目,制定防伤预案,开

展早期筛查,做好相关场地、环境、设施等方面的卫生监督及现场防护;还要注重强化医学监督,在训练前、中、后开展健康评估,识别高危人群,做到早发现、早干预、早处置。最后,加强官兵健康教育,强化训练伤防护知识宣教,以提高官兵防护技能,增强防范意识,提高自救互救能力。

记者:加强军事体育训练伤的预防工作,重点应从哪些方面入手?

胡彦(陆军卫勤训练基地副主任):军事体育训练伤的预防工作复杂而艰巨,但就现阶段而言,预防工作的重点在于打造专业的人才队伍。对此,有以下5点建议:一是在院校开设4年制军事体育专业;二是在军医大学开设军事训练伤预防任职教育培训班;三是招聘运动训练专业的文职人员并配备至旅团级单位;四是建立全军官兵训练大数据库;五是研发便携式体能训练强度监测设备。

面对训练伤病高发课目 健康常识要知道

记者:在军事体育训练中,3000米跑是训练伤的高发课目之一,而新兵的伤病率更高。那么,新训中如何有效降低训练伤的发生率呢?

徐汝(空军军医大学卫勤训练基地军事体育教研室教授):可在体能训练的3个阶段用训练心率来控制训练强度。在体能预备阶段应以60%-70%的强度训练,其训练心率在148-161(次/分)之间;在体能强化阶段应以70%-85%的强度训练,其训练心率在161-181之间;在体能保持阶段应以75%-80%的强度训练,其训练心率在167-174之间。每一个训练阶段,都应根据新兵已具备的跑步能力进行分组训练。

记者:高强度的军事体育训练中会出现突发情况,在极端个别情况下,可能会有猝死现象,如何预防训练中的猝死?

朱平(解放军总医院第二医学中心心血管内科主任医师):参加高强度、大强度比武前,官兵要进行严格的体检,有马凡氏综合征、肥厚型心肌病、急性心肌梗死、急性冠脉缺血等病史的人不宜参加

比赛。训练及比武现场应有具备救治能力的专业医务人员,并配有AED抢救器械。如果一旦出现猝死,可利用电击除颤紧急急救,或通过心外按压进行有效救治,直到专业人员到达现场。需要注意的是,4分钟之内为黄金时间,抢救成功率约为50%,之后每过1分钟,成功率减少10%,因此,要尽快实施抢救措施。

记者:近几年,热射病在官兵之中偶有发生,面对军事训练中的热射病,有哪些好的预防措施呢?

宋青(解放军总医院第一医学中心危急重症中心主任、军队热射病防治专家组组长):热射病,特别是劳力性热射病是军事训练伤害中致死率最高的急性热致疾病。预防热射病可做好以下3点:一是军医必须教会官兵在极端环境下高强度训练的应对措施,对易感人群筛查并建立登记制度,建立预警体系、分级救治。二是指挥员要懂热射病,关注天气、关心战士考核前的身体状况;由寒区或温区进入热区训练时或每年“三伏”期进行高强度训练前,应首先开展热习服训练。三是战士既要懂医疗救护常识,也要懂战场救护技术,学会自我监测与自救互救。考核前身体不适(感冒、发烧、拉肚子等)的官兵要主动报告,不宜勉强参加高强度训练。

功能训练与运动康复的发展 军事体育训练新思路

记者:与传统训练伤病防控相比,现代训练伤病防控在理论上有哪些创新?

李广兴(原八一体育工作大队高级教练):近年来,军事伤病防控理论日趋丰富,其中,身体运动功能训练是理论创新的代表之一。和传统体能训练重视力量、耐力等身体素质的“硬件”相比,身体运动功能训练更加重视身体的“软件系统”和“信息系统”。身体运动功能训练板块包括提高姿态控制能力、身体适应能力、人体运动能力和恢复再生能力“四位一体化”内容。

记者:针对军事体育训练后的疲劳恢复和伤病防控,有什么好的方法呢?

袁守龙(国家体育总局竞技体育司

训练处处长):拉筋是缓解疲劳的方法之一,比如动态拉伸、静态拉伸、PNP拉伸和波动振动拉伸等。利用泡沫轴放松也可促进疲劳恢复,每次重复3-5组,每组20-30秒,每周3-5次可以保持人体的柔韧性。筋膜枪技术是新型放松治疗方法,通过精准、高频、深度的震动,可以冲开肌肉粘连,让肌肉发热,活跃细胞,使血液流通更顺畅,从而降低乳酸,加快肌肉恢复,这是职业运动员特别喜爱的一种放松方法。

记者:运动康复可减少损伤的发生,降低疲劳的堆积。在军事体育训练中,如何进行运动康复呢?

高颖(北京体育大学运动医学与康复学院运动康复教研室主任、教授):在军事体育训练中,要把运动康复贯穿始终。训练前,加强科学的准备活动,如动态牵拉、深层肌肉的激活,从而提高中枢神经系统的兴奋性,降低肌肉的粘滞性,激活稳定性肌群,避免因不充分的准备活动而引起损伤。训练中,加入功能性训练,增加肌肉的功能能力和肌肉之间的协同工作能力。训练后,进行主动恢复,如静态牵拉、冷热水交替浴等,减少乳酸的堆积,保持肌肉的延展性,防止身体过度疲劳。损伤后更应强调康复训练,通过理疗、主动运动等综合手段使肌肉骨骼恢复其功能。

记者:结合常见的军事体育训练伤,请具体介绍一下如何“运动康复”?

邵林(海军军医大学卫勤系军事教研室副主任、副教授):根据军事训练运动模式、损伤规律和损伤机制,我们可以尝试一些预防训练伤的辅助动作。比如“跑步膝”是一种常见的运动伤病,我们可以从预防、康复与治疗3个方面干预。一是预防,可采取以下8个辅助动作:箭步蹲、马步横移、深蹲起立、侧蹲步、交叉蹲步、臀桥、“V”型支撑、军步。二是康复,可采取三点式拉伸、自由女神式拉伸、臀冲天式拉伸、爬虫式拉伸、十字交叉手触地划圈式拉伸、一线天式综合拉伸等动作进行康复训练;三是治疗,可利用泡沫轴梳理和松解、按摩神经肌腱、膝关节拍打法、外用药物和中医疗法(如针灸、按摩)等进行治疗。

健康漫谈

非洲草原上有一种吸血蝙蝠,以吸食动物的血液为生,常常叮在野马的腿上吸血,无论野马怎么折腾都甩不开,以致于不少野马被活活折磨死。动物学家发现,蝙蝠吸的血量是不足以致死的,愤怒和暴躁造成的情绪失控才是导致野马死亡的重要原因。后来人们将这种现象称为“野马结局”。

生活中,我们也常因为外界环境的变化而陷入情绪的困境,如果这些情绪处理不好,就会对我们的生活造成极大的不良影响。

“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”早在《黄帝内经》中就有提到情绪与健康的关系。大学生士兵小刘入伍后一心思想考军校,第一次考试以5分之差名落孙山,他放弃了回校继续读书的机会,选择继续留队套改士官参加军考。家人、领导和身边的战友都对他寄予厚望,小刘自己压力也很大,生怕辜负了大家的期望。于是他白天训练,晚上挑灯夜战,平常和战友的交流也越来越少。时间一长,小刘逐渐出现了失眠、嗜气、偏头痛等症状。经过医生诊断,小刘是由于长时间的高度紧张,加上过分的担忧和焦虑,造成内分泌失调和肠胃功能下降。

人们常说“百病生于气”“百病由心生”,在中医理论中,这里的“气”和“心”就是指我们的情绪。心气不顺时容易引发问题。例如,吃饭时生气,容易消化不良;开车时愤怒,发生车祸的概率会大大上升;带着不愉快的情绪运动,出现心梗的风险会增加……

情绪失控不仅危害自己,也影响他人。年轻气盛的战友之间有时会发生摩擦,一旦言语不和便容易出现情绪失控。而且军营居住环境相对集中,如若出现消极、悲观等负面情绪,容易影响整体氛围。

拿破仑曾说过:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。”为了不让情绪受制于人,就要学会做自己情绪的主人,善于管理情绪。管理情绪首先要能察觉情绪,清醒地认识到自己情绪的变化。一旦出现愤怒、烦躁等不良情绪,大脑就会主动给情绪“扯扯袖子”。其次要学会接纳情绪。人有七情六欲,出现一些负面情绪是人之常情,不必过分担忧,否则就是“天下本无事,庸人自扰之”。

当然,一旦出现了不良情绪也不能“打碎牙往肚里咽”,合理地表达情绪也是一门艺术。情绪表达不仅仅是宣泄,也是将自己负面情绪“升华”。正如篮球明星姚明在遭遇对手恶意犯规时说:“他们疯狂犯规,我就用疯狂得分来回击他们。”面对工作训练中的种种不如意,内心积怨不但不能解决问题,反而会危害自身健康。有意识地将无意识的负面情绪转化为积极的正向行动,这才是表达情绪的“最优解”。

管理好情绪并非一日之功,而是重在平常。遇事心平气和,不做情绪失控的“野马”,不仅有利于维护良好的人际关系,更是保持身心健康的一剂“良药”。

做自己情绪的主人

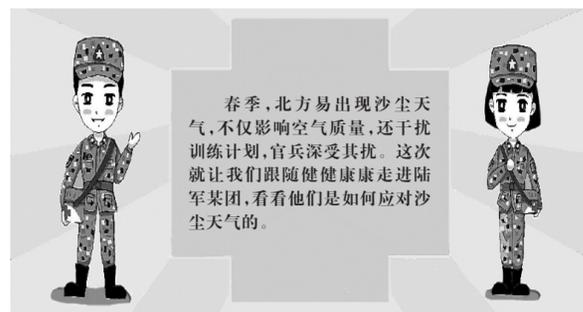
■崔旭 王瑞

当然,一旦出现了不良情绪也不能“打碎牙往肚里咽”,合理地表达情绪也是一门艺术。情绪表达不仅仅是宣泄,也是将自己负面情绪“升华”。正如篮球明星姚明在遭遇对手恶意犯规时说:“他们疯狂犯规,我就用疯狂得分来回击他们。”面对工作训练中的种种不如意,内心积怨不但不能解决问题,反而会危害自身健康。有意识地将无意识的负面情绪转化为积极的正向行动,这才是表达情绪的“最优解”。

管理好情绪并非一日之功,而是重在平常。遇事心平气和,不做情绪失控的“野马”,不仅有利于维护良好的人际关系,更是保持身心健康的一剂“良药”。

春季训练 如何应对沙尘天?

■张贺



春季,北方易出现沙尘天气,不仅影响空气质量,还干扰训练计划,官兵深受其扰。这就让我们跟随健康康走进陆军某团,看看他们是如何应对沙尘天气的。

健康康走军营

健康:健康,在最近的室外训练中,部分战士出现了胸闷、气喘、咳嗽、流泪等不适症状,不得不中止训练,这是怎么回事?

健康:这是沙尘天气在作怪啊。沙尘天,空气中悬浮着大量颗粒物,容易被吸入呼吸道深处,使气道黏膜受损,从而引发炎症反应,甚至改变气道结构,引起或加重慢性呼吸道炎症、肺气肿等呼吸疾病。如果不采取防护措施,可能会造成非战斗性减员。

健康:是呀!既然沙尘天对春季训练影响这么大,那在日常训练中我们要如何搞好预防呢?

健康:这就有几个方面需要注意。首先应尽量远离沙尘,尤其是患有呼吸道过敏性疾病的官兵。因此在沙尘天,部队应尽量调整训练计划,减少室外训练,安排室内训练。

其次要多喝水,保持呼吸道湿润。沙尘天,天气干燥,身体水分极易丢失,多喝水不仅能够及时补充水分,还能加快体内代谢废物的排出。

对于必须在室外进行训练的课目,则需要做好个人防护,使用防尘、滤尘口罩,也可用湿毛巾、纱巾等保护口、眼、鼻,以减少沙尘吸入体内。

健康:我还注意到有的官兵在沙尘天训练时,很容易被沙尘迷眼,习惯性地用力揉眼,这可行吗?

健康:这可是个危险动作啊,很可能造成眼睛的划伤,甚至引发角膜炎。当沙尘迷眼,眼睛受到沙尘的刺激会流出大量眼泪,这时把眼睛闭起,头稍低下,再眨眨眼,沙尘就会随着泪水从眼角流出。但当眼泪无法冲出异物时,可请战友翻转上眼睑寻找异物,用消毒棉签轻轻拭出异物,并及时滴抗生素眼药水以防感染。如果异物在角膜上,应立即到医院用消毒器械取出角膜异物,不要自己动手,一旦创面扩大或感染,就成大问题了。

健康:原来沙尘天训练还有这么多学问呀,那在训练结束后还有哪些需要注意的呢?

健康:训练结束后用清水漱口,并仔细清洗鼻腔,及时更换衣物,保持身体洁净。食堂也可以合理调整官兵菜谱,增加木耳、银耳等含有胶质成分、能清除消化道内灰尘的食物。深绿色和橙黄色的蔬菜中富含胡萝卜素,有助于提高身体免疫力,强健咽喉和肺部黏膜,间接起到护肺的作用。

健康:太好了,有了这些办法,春季训练,小伙伴们再也不用怕沙尘天来袭啦!

健康小贴士

预防疾病 妙招先行

■禄政

春天万物复苏,但气温回升的同时,细菌也开始繁衍。这让很多人不幸“中招”。一到休息期间,医务室里就挤满了求医问药的战友,影响了训练进度。为此,给大家送上3个春季防病小妙招。

“冷热”齐上阵。用冷水洗脸,能有效改善面部血液循环,增加机体御寒能力,降低患伤风和呼吸系统的概率;对神经衰弱、神经性头痛等也有很多好处;天冷时人的四肢末端较冷,用热水泡脚,改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,降低生病概率。尤其是经过一天的训练之后,热水泡脚有助于缓解足部疲劳。

勤开窗通风。开窗通风可增氧,保持空气新鲜,杀菌去尘,将病毒及细菌排出去,加快空气中有害物质落地的速度,有效防止其被身体吸收。开窗时间以早8点-11点、午13点-16点为宜,这个时间段大气扩散条件比较好,污染物浓度较低,开窗换气效果较好。其中早上10点左右,下午3点左右,为开窗换气的最佳时间。每天需通风3到4次,打开房门和窗户,让空气有进有出,通风效果才好。

运动要跟上。春天气温回升,人体的新陈代谢开始旺盛起来,正是运动锻炼的好时机。可多进行长跑、球类等有氧训练,置换身体废气,强健体魄,增强抵抗力。身体是革命的本钱,防病是保证正常训练的基础。春季训练中,各位战友只有保重好身体,才能积极投身到练兵备战的热潮中去。



近日,新疆军区某团组织官兵开展野外条件下战场救护课目训练,全面提升官兵自救互救的能力。图为官兵正在进行心肺复苏训练。

高对抗训练不妨使用护齿器

■空军军医大学口腔医院急诊与综合临床科军医 刘艳丽

健康讲座

官兵在格斗训练、篮球赛等剧烈对抗运动中,有时会因外力导致牙齿外伤。一般情况下,较轻的外力会引起牙周组织轻伤,而较重的外力可致全部牙周膜撕裂,牙从牙槽窝内脱出。如果是高速度外力则可以引起牙冠折断,尤其是前牙外伤。

那么,如何预防这些意外伤害发生呢?最有效的办法就是在训练中采取防护措施。护齿器是目前比较实用

的一种牙齿外伤防护器材。近年来,护齿器逐渐被用于户外活动以及各类运动防护中。据专家统计,接触性运动中应用护齿器,可将牙齿外伤发生率降低90%。

护齿器主要有以下功能:一是通过吸收和分散作用于牙齿的力量,预防牙齿外伤发生;二是遮挡唇部、舌和牙龈组织,避免在外伤中发生破裂;三是避免在运动中上下牙齿的暴力接触,保护牙齿免受伤害;四是防止没有支撑的下颌角和髁突在外伤中发生骨折。

目前市场上的护齿器种类繁多,

根据制作和使用方式的不同,护齿器主要可以分为3种类型——第一种是托盘式-预成护齿器;第二种是咬制型护齿器,其适合性和固位性相对较好,但在佩戴过程中的舒适度相对较差;第三种是定制型护齿器,这类护齿器需要制取个体印模,舒适性较好。目前定制型护齿器的制作材料具有较高的柔软度、弹性和灵活性,制作的护齿器表面光滑,屏障性能好,没有异味,还可根据个人喜好制作个性化护齿器。

(苏玉军、陈涛整理)