

科学训练,曲臂悬垂不再难

■崔旭 高旭尧

健康故事

“21秒。”班长念出了女兵小麻曲臂悬垂的成绩。

听到之后,小麻重重地叹了一口气:“唉,又不及格,为什么非要36秒才及格呢?”牢骚被排长牛静听见了。让牛排长奇怪的是:小麻身材中等,身高也有优势,是标准的“训练合格”体形,为什么老是及格呢?牛排长开始暗暗观察小麻平时的训练,发现小麻并没偷懒,反而训练很刻苦,天天做俯卧撑、吊单杠,“土办法”全被她用遍了,但成绩却没有进步。这让牛排长意识到:应该是训练方法出了问题。

为了帮助小麻闯过这一难关,也让女兵们不再畏惧曲臂悬垂这一科目,牛排长特地请教了军体教员。教员说:“女军人的曲臂悬垂项目,发力点主要在肱二头肌和肩背部的肌肉,只要找准关键点,进行针对性的训练,这个难关并不难。”

“做俯卧撑确实有一定效果,但针对性不够;吊单杠也是,虽然对臂力、握力的增长有一定的帮助,但作用也不大。曲臂悬垂坚持的时间不



姜晨绘

够,主要还是上肢力量不足。”教员一口气将牛排长的疑惑全部解开了。

牛排长取来了“真经”,据此制订了一套训练计划,来帮助小麻克服这一“拦路虎”。

先是注重提升抓握力,接着进行上肢力量训练。主要依靠6组哑铃训练,牛排长还将其归纳成了一个口诀:两脚开立与肩宽,双手抓握小哑铃,以肘为轴上屈臂,臂折叠后要还原,重复练习共五组,每组要做二十

五……

为了更有针对性,牛排长还带着小麻利用双杠做曲臂吊杠动作,站在双杠的一侧,双手反握杠,身体倾斜,脚向前伸,尽量用上肢力量吊住身体。当然,除了双杠之外,也可以借助高度较低的器械,有的双杠比较高,是不适合练习的。

牛排长的训练方法让小麻看到了希望。很快又迎来了器械考核,只见小麻走到杠下,起跳后,两只手牢牢

握住单杠,整个人稳稳停在空中。“有进步!”牛排长看着小麻的进步很是开心,“但是小麻这次能及格吗?”“28秒,29秒,30秒……”小麻眼看就要撑不住了,在即将掉下来的瞬间,小麻伸长了脖子,将下巴挂在单杠上。

“36秒!”一听到这个数字,小麻立刻松手,重重地摔了下来,把沙子砸出个坑。小麻刚刚的动作吓坏了牛排长,也让大家惊呆了。大伙纷纷围了过去,生怕小麻受伤。在确定小麻身体无恙后,牛排长当着全排的面,先是肯定了小麻的成绩,同时也指出了她的错误动作:“不管是日常训练还是考核,都不能借助下体的力量,在考核时,脖子一接触到杠体,就停止计时了。最主要的是这个动作十分危险,臂力不支时,很容易摔下来,致使下颌甚至头部受伤。下杠时最好双脚同时落地,屈膝缓冲,而且手要尽可能地握杠缓冲,否则可能会因为力竭而导致摔伤。”

听完牛排长的话,小麻有些后怕了:还好自己没有受伤,训练要讲科学,不能盲目蛮干。之后,在科学训练的基础上,战友们更加勤奋的练习,曲臂悬垂成绩都有了显著的提高,其中小麻的成绩还达到了优秀水平。

巡诊日记

夜间训练 当心崴脚

■新疆军区某团卫生队军医 刘冠磊

“医生,我们连又有一个崴脚的。”值班巡诊以来,好几个战友因崴脚前来问诊。

崴脚又叫踝关节扭伤,是军事训练中常见的损伤之一。结合几个崴脚的案例,我发现:战友们在夜间训练时,能见度较差,注意力难以集中在脚下,行进时脚容易落在坑洼、石块上,不能平稳着地,容易崴脚。除此之外,运动前准备不充分,脚部肌肉韧带没活动开,关节韧带的弹性和伸展性较差,不能适应剧烈运动的需要,也容易引起踝关节扭伤。

踝关节扭伤症状一般为踝关节外侧疼痛和肿胀,常伴有皮肤淤青。严重的扭伤还会引起踝关节外侧关节囊撕裂、踝部骨折。踝关节一旦扭伤,应马上停止运动,尽量不要让受伤的踝关节活动,切忌随便推拿和按摩,避免足部受力不当,发生二次扭伤,影响复原。冷敷可以减少患处肿胀,但须讲究方法:扭伤后,一般每隔1~2小时使用冰袋冷敷20至30分钟。冰袋与皮肤之间最好不要直接接触,可用毛巾隔开。不冷敷时,尽可能把脚抬高,促进血液循环,降低踝部肿胀。

此外,受伤官兵还应该及时到医院进行检查,明确具体伤情,避免严重后果。

那么官兵在训练中,怎样才能预防崴脚呢?不妨试试以下几个办法。

一是有意识地集中注意力。尤其是在夜间训练中,要当心脚下。夜间行军时,不妨将10%的精力集中在脚上,可以在很大程度上避免崴脚情况。

二是做好充分的热身运动。夜间气温较低,训练前的热身尤为重要,主要以肌肉拉伸训练为主,并在训练中逐步加大训练强度,让机体慢慢适应较强负荷。

三是鞋带的系法要松紧适度。作战靴可以有效保护踝关节内外侧副韧带,降低踝关节扭伤的发生率。在穿作战靴时,鞋带要松紧适度,以稍有束缚感为宜。

四是经常锻炼相关肌肉群。协同训练或平衡训练能提高踝关节周围肌肉群的力量和平衡感,减少踝关节扭伤的发生。可通过单腿站立、使用平衡板等进行辅助训练。

(赵超、汤玉松整理)



近日,在空降兵某部组织的营连指挥员比武竞赛中,全体营连指挥员逐个进行了战伤救护比武课目,有效检验了营连指挥员的战伤救护应急处理能力。图为运用战术搬运伤员。王彬摄

警惕“蓝光”导致眼部疾患

■南部战区空军航空兵某旅军医 韩涛

健康讲座

“韩医生,我的眼睛最近又红又肿,还怕光,感觉视力也下降了,滴眼药水也不管用,您快看看我这是怎么了?”机关的干事小刘跑来找我求助。经询问后得知,由于近期任务较多,小刘常常在电脑前一坐就是好几个小时,除了用眼过度,这种情况还与“蓝光”有关。

什么是“蓝光”?研究表明,“蓝光”是一种可见光,波长在400~500纳米之间,广泛存在于电脑显示器、手机、数码产品和LED光源等光线中。而波长在400~450纳米的“蓝光”对视网膜有着极大的危害,眼睛长时间暴露在此波长中会出现“蓝光病”,主要症状有眼睛红肿、眼酸流泪、眼睛干涩、视力下降等。除了上述较轻的症状外,蓝光还有以下危害:

一是利用外界因素干扰。我们在使用手机、电脑等数码产品时,可以通过使用防蓝光眼镜、防蓝光贴膜,引起视网膜色素上皮细胞萎缩衰

亡,致使光敏感细胞缺少养分,引起不可逆的视力损伤,严重的还会发生白内障以及黄斑病变。引发视觉疲劳。由于蓝光的波长短,聚焦点会落在视网膜更靠前的位置,眼球就会长时间处于紧张状态,引起视觉疲劳。长时间的视觉疲劳,可能出现近视加深、复视、阅读时易串行、注意力无法集中等症状。引起睡眠障碍及眩晕。蓝光会抑制褪黑素的分泌,而褪黑素是影响睡眠的一种重要激素。同时蓝光还是炫光的重要组成部分,而炫光则会导致人头晕目眩,甚至呕吐。

许多官兵对“蓝光”造成的危害知之甚少,当眼睛不舒服时,也不当回事儿,觉得休息休息情况就能好转,久而久之,就患上了不同程度的“蓝光病”。

为了让官兵更好地投身于日常工作训练中,不妨采取以下方法,来减轻蓝光带来的危害:

一是利用外界因素干扰。我们在使用手机、电脑等数码产品时,可以通过使用防蓝光眼镜、防蓝光贴膜,对手机和电脑显示屏进行物理隔绝;或者使用手机内置的防蓝光护眼模式,将屏幕亮度调低、色温调暖,从而达到抑制蓝光的目的。

二是适时缓解眼部疲劳。在长时间使用电子产品办公时,我们可以采用“20-20-20法则”,即每20分钟往20英尺(约6米)远的地方看20秒,使眼睛得到适时的休息;也可以每小时闭目休息5至10分钟并进行眼保健操,放松眼部肌肉,缓解眼部疲劳;而且要尽量避免在黑暗中长时间盯着手机或显示器。

三是饮食辅助防蓝光。叶黄素对视网膜中的黄斑有很重要的保护作用。多食富含叶黄素的蔬菜,比如芥蓝、菠菜、青椒等深绿色的蔬菜,可以减少蓝光对视网膜的伤害,也可以降低黄斑部病变的几率。而维生素C是强力的抗氧化剂,多食富含维生素C的水果,比如猕猴桃、柠檬、木瓜等,不仅可以减少蓝光对视网膜的影响,还能够预防及推迟老化所引起的视力衰退等疾病,并加强眼睛微小血管的韧性。

(尚洁岩整理)

健康话题

在日常军事训练中,身体发生磕磕碰碰在所难免,有的战友出现了关节、肌肉等身体部位的小疼痛,存在着“小病小痛不要紧,忍一忍就过去了”的想法。第910医院康复医学科主任李莉介绍说,一些看似不起眼的小细节,也有可能引起比较严重的后果。

小碰撞不在意引起“大问题”

想起因自己不在意,差点导致的大问题,驻闽某部汽车连战士刘佳宝心有余悸。

去年4月,刘佳宝在对汽车进行检修保养时,颈部不小心磕在了汽车的传动轴上,脖子一下子很疼,几分钟后疼痛感逐渐减轻,刘就没当回事儿。谁知过了三天,脖子越来越疼,还出现了头疼、晕眩等现象。刘不得不到医院就诊。

医生诊断后发现刘是因外力撞击造成颈椎的第一节和第二节半脱位,即寰枢关节半脱位。碰撞严重会引起颈椎脊髓受压迫,出现头部、颈椎疼痛、无法转动以及晕眩、呕吐等症状。如果治疗不及时,可能会导致高位截瘫,甚至引起呼吸衰竭。

对小刘的症状进行分析评估后,医生为刘制订了一套康复治疗方。对其颈椎进行牵引、复位,并进行理疗、推拿、拔罐。在一个月的治疗后,小刘才重新回到岗位上。

小动作没坚持引起“大疼痛”

一次手榴弹投掷训练结束后,合成旅下士王铿出现了右肩疼痛的症状,到院康复医学科就诊。经核磁共振检查,小王右肩关节半脱位、肩袖损伤。在半个月的关节松动训练、牵引、针灸等治疗后,小王病情已无大碍。出院前,医生特意嘱咐小王,后续要坚持用手拉毛巾、爬墙等小动作进行自我康复锻炼。回到连队后,小王开始还会拉拉毛巾、爬爬墙,随着疼痛感减轻,小王就不当回事儿了,还参加各项剧烈军事运动,最终肩膀疼痛加剧,只好再次向医生“求救”。

其实,小王看似恢复的肩部因缺乏持续的康复锻炼,使其肩部肌肉产生粘连,导致病情恶化。医生在治疗后重新为他制订计划。这一次,他认真按照医嘱进行锻炼,最终重返训练场。

勿以『病小』而不为

■巴涛 陈畅晓

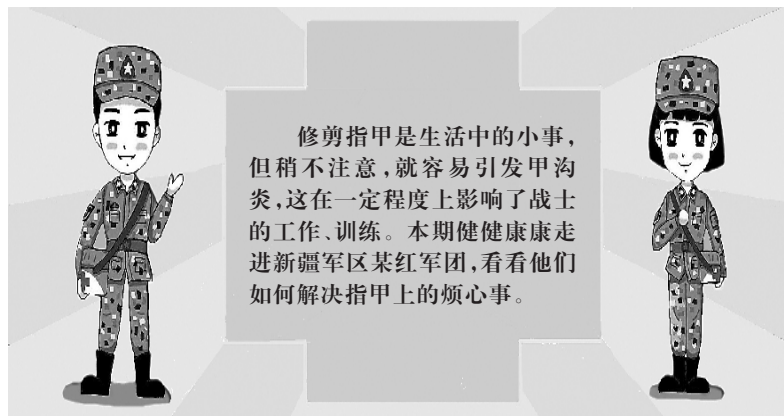
小药膏胡乱贴引发的“大手术”

去年2月,上等兵小吴在一次跑步训练中,伤到了腰部。之后腰部老是酸痛。小吴没当回事儿,而是贴了别人介绍的“神奇药膏”就完事。结果这不但没有给小吴的病情带来好转,反而出现了无法弯腰、左腿麻木的症状,最后不得不去医院就诊。经过CT检查,小吴的腰椎间盘突出已达到了脱出的程度,必须进行手术治疗。

勿以“病小”而不为,小伤痛可能引发大麻烦。战友们在患有疾病时,要选择到体系医院就诊,切勿讳疾忌医,也不要满不在乎。否则,不仅耽误最佳治疗时间,也有可能因疏忽大意让伤病雪上加霜。

适度修剪,谨防甲沟炎“袭扰”

■李康 孟千



修剪指甲是生活中的小事,但稍不注意,就容易引发甲沟炎,这在一定程度上影响了战士的工作、训练。本期健康康康走进新疆军区某红军团,看看他们如何解决指甲上的烦心事。

健康康康走军营

健康:上周末,通信连战士罗家军剪指甲后,第二天右脚大拇指就出现了红肿,下地走路都十分困难。巡诊医生诊断为甲沟炎。那什么是甲沟炎呢?

健康:甲沟炎是指指甲上和甲皱襞受到直接或间接损伤,破坏了相对密闭的甲结构,病菌乘虚而入,从而引起指甲、甲皱襞和甲周组织的感染。

健康:在我们日常生活中,有哪些情况可能会引起甲沟炎呢?

健康:在日常生活中,例如微小刺伤、咬指甲的倒刺、过度修剪指甲等造成的小伤口容易被大家忽视,却有可能导致细菌感染形成甲沟炎。

健康:据我了解,连队很大一部分战士在发现甲沟炎后,都觉着是小事,习惯自己动手处理。

健康:的确,不少战士认为甲沟炎不是什么大病,嫌麻烦不愿意去医院。但由于无法准确判断病情或缺乏专业工具而盲目操作,不仅不能减轻病痛,还有可能因工具未消毒而造成

伤口交叉感染甚至二次伤害。

健康:如果战士们遇到甲沟炎,怎么处理比较好呢?

健康:这就要分情况处理了。当甲沟轻微红肿时,可用鱼肝油软膏敷于患部周围,并用碘伏定期消毒,一周方可痊愈;若有渗液,可用高锰酸钾清洗,并口服头孢拉定治疗,同时在饮食上忌辛辣;若化脓加重,需及时去医院进行切开引流,排出脓液;若继续恶化则需要进行拔甲手术,防止细菌扩散。

健康:既然甲沟炎时常发生,那么官兵在日常训练中,要注意哪些方面来避免甲沟炎的出现呢?

健康:鞋子尺码要适宜,袜子要勤换,鞋垫要勤晒,鞋子要勤刷,同时修剪指甲不宜过短。如果因为甲床形状而导致甲沟炎的,可以使用甲沟炎矫正器,通过物理矫正改变甲床形状,让指甲不再往肉里生长。

健康:指甲虽小,学问不少,通过健康的讲解,我认为只要做到科学预防、适度修剪,就可以避开甲沟炎的“袭扰”。

健康:是的,咱们快去把这些小技巧告诉战友们吧!