

高温预警

高温酷暑日,正是练兵时。如何在炎炎酷暑中向科学施训要战斗力?从本期开始,我们推出“酷暑练兵,军医把脉”(上中下)篇,聚焦酷暑训练前准备、训练中保护、训练后恢复3个关键环节,随医护人员深入训练场,现场指导官兵训练,敬请关注。

—编者

酷暑练兵 军医把脉

——提前做功课 训练更科学

■尹继冬 刘会宾 本报记者 孙兴维

军营实录

【镜头直击】6月下旬,热浪翻滚,在第980医院随队医生的指导下,陆军某旅官兵正在进行热习服训练。突然,高炮连班长徐通发现班里小刘双手发抖、汗流浹背。回想起几天前刚参加的防治热射病知识培训,徐通立即叫停了小刘的训练,将他送到阴凉处休息。

正在训练场巡诊的肾脏病科副主任医师黄旭东背着医药箱跑了过来,经过检查,确定小刘是“先兆中暑”。黄旭东让他脱下迷彩服上衣和裤子,并给他服用了淡盐水和藿香正气水。治疗过后,小刘的状态好了很多。

黄旭东告诉记者,高温环境下训练,血液和组织中乳酸堆积,加上训练中体力消耗大,人体会出现代谢功能障碍,产生“热疲劳”现象,致使自控力、判断力、反应力下降,影响训练中体能和技能的正常发挥。因此,做好训练前的功课十分重要。

【三部曲】酷暑训练前最重要的一个功课就是树立“科学训、训科学”的理念,酷暑训练三部曲不可或缺。

首先搞好抗高温常识学习教育。训练前,带兵人要做好理论教学和心里疏导工作,让官兵认识到锤炼高温条件下身体机能的必要性。一方面,可在训练前的3-5分钟做个思想小动员,告知大家如果平时缺少高温天训练,等到高温天时盲目去“拼”,不仅不会训出好成绩,还容易造成不必要的身体损害。相反,如果平时注重耐热训练,机体在长期热作用下会出现一系列适应性反应,各种生理功能达到一个新的平衡,机体就不容易因高温而出现不适和损伤。



伤。另一方面,带兵人可把握高温病症和发病后的初级救护方法纳入战场自救互救内容,让官兵学会自我判断、自我救护。同时要官兵了解高温环境对人体生理、心理的影响及产生各种病症的原理,减轻“热疲劳”影响。

其次做好热习服训练。随队医生、医院重症监护室主治医师何钢边示范边给大家进行“热习服”宣教。何钢告诉大家,热习服训练是高温训练前最主要的功课。人体对热的适应分为被动适应和主动适应两种,热习服训练属于主动适应过程,可快速提高官兵的耐热性,是目前有效预防中暑的方法。

“热习服训练要求在高温高湿环境下进行,最适宜的天气气温是35℃-40℃,相对湿度为20%-60%。训练项目以打篮球、踢足球、跑步、行军等有氧耐力训练为主,俯卧撑、仰卧起坐等力量训练对热习服帮助不大,游泳对热习服也没什么帮

助。”何钢一边说一边不停地擦汗。

训练强度方面,可在心脏耐受范围内逐渐增加训练强度和热暴露时间,通过间歇训练来适应运动量,每日训练时间不少于1.5-2小时。

阶段划分上,前3天是初步习服阶段,训练强度可根据个人情况随时停止。有条件的部队可以对心率和体温进行监测,当心率大于170次每分钟或体温大于38℃时应终止训练。第4到10天是基本习服阶段,这时应逐渐增加运动量,6天后,要逐渐增加着装。第10到14天就进入了完全习服阶段,这时候训练强度应达到军事训练大纲要求。

何钢接着告诉大家,热习服训练是适应性训练,要讲科学,不能蛮干,强调循序渐进。刚开始训练要以轻度的体能训练为主。在这个阶段,着装不能太多,以舒适透气为标准,方便人体散热。专家表示,在高温室外训练时,最好穿宽

松、透气、吸汗的衣服,这样能保持空气流通,促进汗液蒸发,减少阳光对身体的直接辐射。

“在高温高湿条件下训练,人体会大量出汗,水和无机盐会快速丢失。水分的丢失可使细胞外液的物质浓度改变,体内水电解质紊乱,影响骨骼肌和心肌的工作能力。”黄旭东说,高温环境下训练,人体能量消耗增加,除要及时补充水分外,还应增加膳食的总热量,特别是蛋白质的摄入量,蛋白质摄入量一般占总热量的15%~20%。另外也要适当增加维生素A、B1、B2、C和钙的摄入。

听完黄旭东、何钢两位专家的热习服训练知识科普,连长李先明感慨道:“以前我们一讲夏练三伏就以为要挑选最热时训练,缺少科学防范手段。这次专家跟训指导,我们训练更安全了,训练劲头也更足了。”

最后做好必要的防暑降温措施。记者看到,炊事班已准备好绿豆汤和西瓜,为官兵消暑解热。在专家指导下,卫生员在随身药箱里放入了藿香正气水、仁丹、电解质补液盐、风油精等常用药品,并备齐了“防暑监测三宝”。

“不要小看这些简单的物资,在关键时刻是能够拯救官兵生命的。”何钢说。距离训练开始还有半小时,李先明开始督促连队官兵进行补水。“训练前2小时要摄入500-600ml的水,训练前半小时要喝200-300ml的水。”黄旭东为战士们讲解补水方法。他谈到,喝水最好少量多次,这样才能保证身体充分吸收,不影响体内电解质平衡。

何钢说,除了搞好必要的物理降温准备,还要保证充足的睡眠。夏日日夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗大,容易感到疲劳。充足的睡眠可使大脑和全身各系统都得到放松,既有利于工作与学习,也是预防中暑的前提条件。



6月下旬,新疆军区某红军团组织医护人员在野战救护训练场进行急救训练,锤炼野外救护能力。 许朱凯摄

用心感知,化解自卑情绪

■龚泽玺 谢权鑫

心理·健康故事

“小王,你怎么不跑呀?”随着一声疑问传入耳中,大家齐刷刷望向小王。而小王愣在原地,双眉紧蹙,满脸的不安和犹豫。

在武警海东支队心理行为训练“我想有一个家”第一轮游戏中,战士们玩得热火朝天,抱团时生怕被别人挤开,有的急急地凑成一团,有的懊恼地笑笑,叹息自己晚了一步。唯独小王走了一步就停下了,他的异常引起了心理咨询师朱涵涵的注意。

游戏间隙,朱干事找到中队指导员李建了解情况。“小王呀,我一直在关注他呢。他刚入军营的时候,就不怎么和大家交流,后来我们了解到他从小父母

就出车祸离开人世,是被年迈的奶奶拉扯大,性格上有点儿自卑敏感,我们也一直在想办法帮他呢。”李指导员叹了口气。

“心理负担不能放着不解决,战士的情绪需要得到抚慰和引导。我们把小王身上笼罩的‘低气压’打破。”根据掌握的情况,朱干事和指导员、一班长在“我想有一个家”心理行为训练第二轮游戏中悄悄策划了一次主动“出击”。

“在第二轮游戏开始前,我先向大家重申下规则:所有人绕圈跑,当听到主持人喊‘几口之家’时,大家按照主持人报的人数组建‘家庭’,没有组好的人员或者人数超出的‘家庭’就要被淘汰并为大家表演节目。”朱干事笑嘻嘻地对大家说。

听完游戏规则,小王愣住了。朱干事刚下完口令,其他战友就迅速组组,似乎已经没有了他的位置。“我就知道没有

人愿意和我组成‘一家人’的……”他低着头拽着衣角,不知道该往哪走。这时,一双宽厚有力的大手抓住他的胳膊,把他拉了过去。

“班长……”小王直直地看着一班班长,不知道该说什么好。

可谁料刚刚获得的温暖却被一句质疑打破:“班长,你别只顾着小王呀,我们队人数超了!”一班班长“家庭”中产生分歧,小王环顾左右,最后看着地面不敢说话。

按照事先商议的“套路”,朱干事走到一班班长“家庭”旁,提出一个诱人的方案:“你们必须主动放弃一个人,不然所有人都会被淘汰。”这可人群中炸开了锅。小王慌了神,心里不停地祈祷:别选我别选我……汗水顺着他的鬓角流下结成小小的汗珠。可天不遂人愿,不知是谁提议:“我知道这样不好,但是小王本

就是后加入的,班长你看……”小王终于抬起眼睛看着班长,忐忑的心揪了起来,准备接受“审判”。

“我们是一家人,如果要接受处罚,那就一起承担!”这时一班斩钉截铁的声音在大家耳边响起。一瞬间的安静过后,“好”“对,一起承担”“就是,正好我有好多节目呢”……其他“家人”你一言我一语地说着。

朱干事鼓起掌来,其他战士也伸出双手,原本“凝固”的空气好像解开了束缚。小王紧皱的眉头慢慢舒缓开来,脸上浮现出一抹羞涩的笑容。

原来,这是朱干事为了引导大家探索内心世界施展的“小招法”。她向大家解释:“我想要通过这个游戏让大家知道,在中队的大家庭中,每个人都是不可或缺的家庭成员。”她转头看向小王:“你也是我们重要的家人。”两行热泪从小王眼眶涌出,他的嘴角也不自觉上扬。

“朱干事,今天五公里武装越野考核的冲刺阶段,战友们都来给我加油鼓劲了……”从那日起,小王便把朱干事当成“知心姐姐”,把生活中的一点一滴分享给

“如今的小王可是咱中队的香饽饽。”李指导员咧着嘴笑道。“指导员,你别打趣我了,不过我现在知道了,中队就是我的家!”小王摸着头笑着说。

健康话题

军考成绩已经揭晓,考场如战场,有成也有败。“后军考时间”如何把握好心理这根弦,在这段特殊时期调整好情绪?新疆军区某红军师二级心理咨询师孙鹏告诉考生,“后军考时间”更需心理“淡定”。

战士小王学习成绩一直不错,辛辛苦苦准备了半年,终于不负众望。小王觉得有必要“犒劳”一下自己,就开启了“放养”模式。每天憧憬着几个月后的军校生活,对当前的驻训满不在意,作息不规律、乱消费、暴饮暴食等行为随之而来。

长时间紧张复习过后,适当放松无可厚非,但放松不是放纵。对像小王一样有亢奋倾向的考生,班长骨干可以考虑给他们做一个合适的减压放松计划,比如让他们利用休息时间看看电影,找一些自己喜欢的书读一读,陪他们打打球,和他们谈谈心,了解他们之后的打算和计划,帮助他们平稳情绪,尽快恢复到正常状态。同时也可建议他们利用空闲时间多向有经验的排长了解军校及专业信息,学习从部队到军校角色转换的经验,为日后更好地适应军校生活打下基础。

战士小张的军考成绩不上不下,这让他内心极度焦虑。不知道自己的成绩能不能考上,报哪所学校录取的几率会更大一点,每天念念叨叨,生怕自己因为填报志愿失误而与军校失之交臂。他每天除了等着揭榜日期,做什么

都提不起劲来。像小张这样有焦虑倾向的考生需要给自己一个准确的定位,对自己的学习水平、考试分数、报考学校有一个客观的评价。班长骨干一方面要对其积极引导,缓解其焦虑情绪。另一方面还可以找一些有军校经验的战友和小张聊聊天,带他认真研往年各军校的招生要求和录取分数,提醒他密切关注招生动态,保持清醒头脑,认真分析对比各学校的招生信息,争取在自己“够得着”的范围内选择最适合自己的学校。

战士小杨平时性格活泼,这次军考由于过度紧张没有发挥好。一想到父母的期望、自己的理想实现不了,她就偷偷抹眼泪,不想和战友交流,也不愿意参加连队的集体活动,本来挺开朗的一个人变得郁郁寡欢。

像小杨一样有抑郁倾向的考生,连队需积极引导,让他们意识到考试只是对学习成果的一次总结和测验,并不代表军旅生涯的成败。班长骨干可以挖掘他们身上的优势,寻找他们的兴趣点,鼓励他们做一些自己擅长的事情,帮助他们在火热的军营中找到适合自己的岗位,从而找准今后的奋斗目标和努力方向。战友们也要主动拉着他们一起参加集体活动,减少他们独处的机会。如发现有过激行为,一定要及时上报并找专业的

「后军考时间」更需心理淡定

杨锐锋 邵惠

心理医生进行干预。也可积极与考生父母沟通,减少战士的压力源,请他们协助做好考生的心理工作。

战士小宋是连队的文书,考试结束后突然发现自己心里空落落的。以前每天他都复习到深夜,现在考试结束了,他忽然不知道干什么,一时间失去目标,找不到自己的方向。

每年军考结束,有的考生会出现一段时间的“真空期”,心里头的一块大石头落地,人就像被抽空了一样,突然失去方向。

对于内心有空虚感的考生,要让他们认识到人生每一阶段都有不同的目标和方向。在一个阶段的任务完成之后,可以把自己“归零”,冷静一段时间后重新启航。也可以鼓励他们利用这段时间做一些复习备考阶段一直想做却来不及及做的事情,充实自己的军营生活。同时也要引导他们理性地看待军考,给自己的“后军考时间”制定合理的规划,使其成为下一个人生阶段的完美开端。

漫说健康



洗衣机作为公用设备,给官兵带来方便的同时,也存在着健康隐患。有的官兵用洗衣机洗内衣,这不仅让洗衣机成为细菌的温床,还给别人带来不便。自觉提高卫生意识,不让内衣物进入洗衣机,并发动大家经常给公用洗衣机“洗洗澡”,这样衣服才能洗得干净、穿得舒心。

文:程斌 图:蒋东霖