

治感冒“运动疗法”不可取

■袁康 付孟哲

健康故事

“下午咱们排和二排打篮球赛，谁想参加，过来报名。”班长聂勇话音刚落，周围马上挤满了人。

“班长，我要参加。”“班长，报我一个。”聂勇笑着提笔写下大家的名字。这时雷海挤了过来，聂班长有些惊讶：“雷海，你不是感冒了吗？还打啥篮球？”

“班长，小感冒，没影响的，而且打球出一身汗，感冒自己就好了。”雷海不在意地拍了拍胸口。

“也是，出一身汗好得快。”见雷海精神十足的样子，聂勇将他的名字添了上去。

篮球场上，1米86的雷海身姿矫健，频频得分。一场球赛下来，汗水湿透了球衣，雷海觉得神清气爽，全身畅快。看着雷海神采奕奕的样子，聂班长也咧开了嘴。

没想到，第二天早上雷海脸色苍白、头晕目眩，躺在床上起不来了。摸了摸他滚烫的额头，聂班长立即将他送到卫生队。

“怎么会这样？昨天他还是低烧，而且也拿了药，按理说病情不该加重啊。”正在值班的卫生队医生何瑞看到裹着衣服、神色萎靡的雷海被聂班长



姜晨绘

搀着走进来，很是惊讶。

听聂班长说完前因后果，何医生神情严肃起来：“感冒了还剧烈运动，你这是拿自己的身体开玩笑。”

输液的时候，雷海越想越纳闷，忍不住问何医生：“何医生，我之前好几次都是感冒后跑步、打球就好了，为啥这次症状会加重？”

“运动疗法”可治不了感冒。”趁这个机会，何医生给在场的几名官兵讲起感冒的相关知识。一般感冒大多是由病毒引起的，感冒后，人体为了抵御入侵的病毒或细菌，体内的防卫系

统就会奋起同入侵之敌进行“战斗”，因此就可能出现发烧的症状。一些体质较强的人在感冒初期参加运动会使交感神经兴奋，心跳加快、呼吸加速，体内的防卫系统会更加活跃，再加上出汗可排出一部分体内毒素，感冒症状可能会有所缓解。但大多数情况下，剧烈运动会使体内热上加热，代谢更加旺盛，能量物质消耗过多，从而削弱病人的抵抗力，这时感冒病毒就会乘虚而入。剧烈运动还会使肌体的消耗量增加，加重心、肺等脏器的负担，从而加重病情。

“我感冒就是捂着被子睡一觉，不出汗，也没做剧烈运动，这样对身体没影响吧？”一旁陪护的聂班长听到后忍不住追问。

“出汗可不是万能的。”何医生告诉大家，出汗是退烧的结果，而非原因。在病毒、细菌入侵后，机体为消灭病原会主动升温，从而出现发烧的症状。出现发烧症状的过程大致可分为三个阶段：一是升温期，为了快速升高体温，人体会出现一系列反应，如表皮血管收缩、汗腺抑制以减少散热，机体颤栗以增加产热，有些人可能会出现发冷、打寒战的状况；二是高温持续期，这是整个发烧过程中最难受的阶段，但这时候也是白细胞快速增殖、免疫系统火力全开的阶段；三是退热期，在解决掉病原之后，体温调节中枢控制体温回到正常水平，这个时候人体往往会大量出汗，通过汗水蒸发带走热量，快速降低体温。

“在出汗少的情况下，闷在被子里可以帮助排汗，对散热有一定好处，但如果温度过高、出汗过多，则容易引起虚脱。尤其在夏天，更要注意通风散热。因此，发现感冒后，一定要及时寻求医生的帮助，切不可一味迷信土方法。”何医生拍了拍雷海的肩膀。

经历了这次“感冒事件”，雷海将何医生的话牢牢记在心里，并且把自己的故事讲给大家听，告诉大家，治感冒，“运动疗法”要不得。



近日，解放军第942医院医疗小分队深入戈壁滩，为在这里野外驻训的第76集团军某旅开展巡诊活动，为官兵送医送药。王光耀摄

健康小贴士

科学补水好处多

■第82集团军某合成旅军医 李 宁

演习训练时，有的官兵不注意及时补充水分，容易使体内缺水。官兵长时间不补水可能出现皮肤水肿、静脉曲张、背痛、关节痛等情况。现给大家推荐四种水，不仅能达到补水目的，还对身体有好处。

多喝淡盐水，补充电解质。无机盐离子对于维持细胞的离子平衡、保持细胞形态功能有至关重要的作用。对于运动量大的人来说，身体汗液流失严重，体内的电解质也随之流失，此时喝点淡盐水，能及时补充流失的钠离子，防止出现低血钠症。饮用淡盐水时可在1升白开水中加入0.15克盐，使水微微有咸味即可。

多喝蜂蜜水，有效补充体能。中医认为，蜂蜜味甘、性平，含有的葡萄糖和果糖能够被人体吸收利用。人长时间在室外活动，体内水分和热量消耗都会大大增加，这时喝点蜂蜜水，不仅能及时补水，还能补充消耗的体能。喝蜂蜜水时，500毫升水可以加1勺蜂蜜，一天最多两勺。

多喝生姜水，祛风散寒。生姜味辛、性温，有发汗、止呕、解毒等作用。官兵驻训演习，大都在高原、沙漠等地，昼夜温差较大，早、晚容易被寒气流侵入。野外驻训期间多喝生姜水，可以起到驱寒祛湿的效果。喝生姜水时，可取生姜3-5片，用沸水冲泡。需要注意的是，手脚心发热、便秘、口臭的人不适合喝生姜水。

多喝苦瓜水，解暑增食欲。苦性寒、味苦，具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。夏季脾胃功能较差，这时喝苦瓜水能有效预防中暑和增进食欲。可将鲜苦瓜片放入60℃左右水中浸泡，或将其煮沸，放凉饮用。苦瓜水不宜多喝，每天300-500毫升为宜。

(郭伟峰整理)



胡亚军绘

尽快适应高原环境并不难

■江琦 李光瑞

健康讲座

“排长，我有点儿担心这次的高原演练。”开完班会，排里的列兵张雷找到李排长，愁容满面地说。原来张雷的身体素质较弱，又听说上高原后容易出现高原反应，担心自己完成不好高原演练任务。李排长发现，初次上高原的同志或多或少都会有一些担忧，为了让同志们解开心理束缚，李排长找来了卫生队的江医生。

了解到李排长的用意，江医生笑了笑，介绍起高原环境的特殊性。初上高原，官兵的身体确实会受到影响，低气压、缺氧可能导致消化不良、头痛失眠、呼吸和心率加快等症状，甚至会出现视力暂时性下降的情况。另外，高原地区紫外线过强易诱发光敏性皮炎、雪盲等疾病。

初上高原，高原反应是绝大多数人都会有的生理适应反应。在经过一段时间后，人是能适应高原环境的。最初我们会经历大概2-3周的应

激性适应期；大概1-2月后，我们会基本适应高原环境；2-3年后，我们会完全适应高原环境。而且高原环境也有对人体有利的一面，高原低氧环境能使人体调动体内的生理机能活动，从而提高心肺功能，增强氧气的利用，改善新陈代谢。

“江医生，那怎样才能帮助大家快速适应，不耽误演练啊？”听到这里，李排长的眉头渐渐舒展开，但还是着急地问道。

“你别急，我慢慢给你们说。”江医生告诉大家，尽快适应高原环境并不难，首先要做好充分的准备。第一，官兵在上高原前要及时参加单位组织的体检，筛查出不适合进入高原的人员，包括患有各种器质性心脏病、慢性肺功能不全、癫痫、精神类疾病、重症胃肠道疾病、肝功能不全、严重内分泌系统疾病和上呼吸道感染史的官兵。第二，物资准备要齐全。生活物资方面要带足保暖衣物和被褥；药品方面要备足，止痛药、止泻药、防感冒和抗生素质药品、胃动力药。还有预防和治疗高原疾病类药物，例如红景天、高原护肤霜、高原多维元素片、复方丹参滴丸等。第

三，备足氧气罐和氧气枕，必要时可为官兵进行氧疗。

其次，在前往和到达高原地区后要注意以下几点。一是要节食，就是要避免剧烈运动和体力负重过重。比如平时要尽量避免快速奔跑、上下车动作过急、嬉戏打闹等。二是防止疲劳性作业。官兵要避免长时间、不间断的高强度训练。除此之外还要预防感冒，及时加减衣物，晚上盖好被子等。三是注意饮食。切忌吃得过饱，饮食以高热量为宜，多吃稀饭等易消化食物，及时补充维生素。四是预防高原肺水肿、脑水肿的发生。官兵要避免短时间内上升到高海拔地区，平日注意预防肺部感染或普通感冒，一旦出现静息时呼吸困难、胸闷、胸部压迫感、身体乏力或活动能力降低的状况要及时就医或后送。五是不要捕食旱獭、鼠兔等野生动物，防止寄生虫或者病毒感染。

听完这些，大家心里的石头落地了。临走前，江医生告诉大家：“上高原执行任务，我们不要害怕，但也要心中有数。大家在对高原环境有详细了解和做好充分准备工作后，正常地开展工作和生活就好。”

健康话题

毕业之后，新排长带着蓬勃的朝气与似火的热情奔赴火热军营。在陌生环境中，他们会面对哪些新关卡？如何顺利度过“第一适应期”？近日，第81集团军某旅对刚报到的新排长谈心采访，开设【舒心茶吧】，倾听他们的烦恼；进行【心理解密】，解答他们的疑惑；并为他们现场支招，送出【远航心语】，帮助他们在新环境中迅速成长。

【舒心茶吧】小颜 一到连队，各种事接踵而至，我有些应接不暇，节奏快、担子重，压力陡增。虽然心里进行过无数次“彩排演练”，但还是不能有完美的“现场直播”。

【心理解密】新排长刚走出校门，对基层单位的情况还不够了解，可能一时把握不好节奏。连队主管为培养新人能力，也会逐渐将一些事务交给新排长处理。但新排长进入军营时间短，对各项事务不熟悉，没有同大家建立足够的默契，还需要一个“缓冲期”，就可能出现像小颜那样应接不暇、压力倍增的情况。

【远航心语】新排长刚下部队，基层经验少，一时不能胜任连队各项工作，这是不少新排长都会经历的阶段，出现这种情况也不必过度沮丧。新排长在闲暇时间可以多同老班长交流谈心，熟悉情况，聊聊带兵之道、侃侃生活日常，既能快速融入，也能缓解压力。面对工作任务要保持平常心，不必过度急躁，碰壁时也不要气馁，时刻保持积极向上的热情，不懂的可以多向连长、指导员请教，将压力转化为动力，主动适应单位节奏。

连队的老班长、骨干对新排长应多些理解和支持，多和新排长交流经验，帮助他们度过“第一适应期”。连长、指导员作为新排长的引路人，在适当给新排长加压的同时也要考虑其承受能力，以防打击他们工作的积极性和创造性。可以多和新排长进行沟通，了解他们的想法、情况，出现问题后及时帮助解决。

【舒心茶吧】小崔 我在军校时，学习成绩一直名列前茅。但到了基层单位，我才发现有的所学并不能直接应用在工作中，心理上出现了落差，担心自己“江郎才尽”。

【心理解密】从军校刚毕业的新排长未经过部队历练，还没摸清基层单位的实际，不能直接将书本上所学知识转换到实际工作中，可能出现小事办不好、大事办不了的尴尬局面，从而在“第一适应期”时出现心理落差。

【远航心语】从军校到部队不光是环境的变化，亦是角色的转变。新排长由被管理者到管理者，由以学习为主到能力输出，定位发生变化，心态也要跟着转变。步入新环境，新排长应树立“从零开始”的思想，把过去的荣誉和成绩存进“档案”，去开启人生的新篇章。此外，新排长还要把基层实践当作最好的课堂，主动尝试不熟悉的工作、任务，不断向大家学习，不断总结经验、方法，这样才能将自己的所学应用于工作中。

过好第一任职『心理关』

■钟刘翔 张钧泓

连长、指导员应及时发现新排长下连后产生的“能力恐慌”，给他们学习进步的时间和空间，通过平时工作上的帮带和答疑解惑，帮助他们卸下思想包袱，完成从学员到合格排长的蜕变。

【舒心茶吧】小张 我体能素质较弱，来到连队后和大家存在差距，一直在努力练体能。但上次三公里考核，我又是最后一名，觉得自己很“丢人”。

【心理解密】新排长刚下到基层连队可能一时不适应，而且体能训练是长期坚持的过程，唯有立竿见影的效果。有的新排长怕自己的短板给大家留下不好的印象，担心拖了连队的后腿，心情难免沮丧。

【远航心语】每个人都有优点和缺点，强项和弱项，身体素质和训练基础也有好有差。新排长下到连队后，会在实际工作和训练中发现自己存在的不足，这时不必沮丧，要端正心态，及时转变。面对自己的短板，不必产生畏难情绪，应积极寻求科学的解决方法。像小张这样的情况可以多向训练尖子讨教经验做法，自觉主动学习并付诸实践。

自身能力素质强的官兵，可以主动向新排长介绍训练方法，帮带新排长提升训练成绩。此外，连长、指导员还可以发掘新排长身上的闪光点，给予他们舞台，扬长补短，这样既能把新排长带“好”，也能借助新排长把单位带“活”。

漫说健康



官兵在搬抬重物时，错误的发力方式容易损伤腰部神经。正确搬抬重物的方法为：先蹲下，使重物重心尽量靠近人体重心，收紧腰部，尽量保持脊柱直立，再依靠腿部肌肉的力量将重物抬起。

吴昊/图 陈俊龙/文