

# 如何预防骨折训练伤

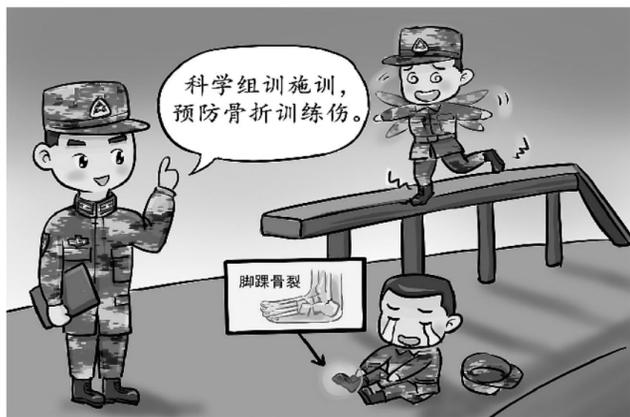
■龙军 本报特约通讯员 秦雨豪

## 军营实录

寒冬时节,北风呼啸,武警河南总队机动支队官兵掀起了“冬练三九”的练兵热潮。“往年冬训时,不少官兵容易出现骨折问题。”支队卫生队队长张学再告诉记者,今年冬训,各单位都注重训练伤的预防工作,骨折训练伤较往年明显减少。

“2公里慢跑、两组热身操、两组肌肉拉伸……”走进豫中某演训场,防暴装甲车中队中队长熊国栋正在组织官兵进行400米障碍训练前的热身活动。“400米障碍训练是一项危险系数较高的课目,冬季天气冷,如果战士们身体关节活动不开,训练时容易摔伤甚至骨折。”谈起骨折这个话题,熊队长打开了话匣子。

熊队长在骨折训练伤预防方面的丰富经验源于两年前的亲身经历。“那年冬季大练兵,我刚从军校毕业不久,当时觉得自己军事素质还不错,没有活动身体便直接进行400米障碍示范,结果在跃下独木桥时崴了脚,造成脚踝骨裂”,熊队长笑了打趣道,“多亏了那次受伤,让我牢牢记住了科学训练的重要性。”从那以后,他特意对预防骨折训练伤进行了了解。熊队长说,冬季气温低,身体机能进入状态的



姜晨绘

周期拉长,训练前的准备活动必不可少。在做准备活动时,除了要协调全身各部位肌肉力量,还要通过慢跑、肩部环绕、抱膝蹲、高抬腿跑、后退步燕式平衡等热身运动把上肢、腰部、腿部的肌肉活动开。训练后要做至少10分钟的肌肉拉伸运动,这样可以有效缓解肌肉酸痛。

“在训练时,要根据受训者的不同体质状况制订科学合理、切合实际的训练计划,避免急于求成出现超负荷训练的情况。”正在组织训练的四级警士

长范庆玉告诉记者,去年冬季练兵时,战士小李由于身体素质较弱,再加上长期进行高强度训练,结果出现了疲劳性骨折。因此,在制订训练计划时,要考虑官兵的身体情况和运动基础。训练时要循序渐进、劳逸结合,避免单一动作过度训练。近期身体状况不好的战士,要避免其进行高强度训练,尤其是高空项目类训练。训练前要先拉伸、再热身、最后进行力量训练,循序渐进地活动身体。此外,在进行危险课目训练时,还要佩戴专业护具,防止因碰撞引



## 健康经

# 百岁老人的健康秘诀

■肖忠武



解放军总医院前院长刘乾亨是位老八路,也是位百岁老人。他健康长寿的经验有哪些?在对刘老采访后,我们发现了他的保持健康的秘诀:重文化、修心态、守常规、凭毅力。

### 年纪越大,越要练脑

眼前的老院长,中等身材、不胖不瘦、身板直直的,很难看出他是一位百岁老人。

“刘老,您最近在忙什么呢?”

他指着床头柜上的图书报刊和手稿说:“两件事:一是读书看报,二是修改修改回忆录。”老人家说着,把回忆录手稿拿给我们。

我翻看着刘老的手稿,发现他记录的内容特别详细。“这50多年的经历,您都能写出来,记忆力真好。”我由衷赞叹着。

“主要事情能记住,少数事情的发

生时间记得不是很准。”老人家诙谐地补充说,“年纪越大越要用脑,写这个,自娱自乐,有空就修改修改,也算是文化养生吧,说不定对预防老年痴呆有好处。”

人要知足常乐,知足了,很多事就看得开、想得开,身心也舒畅

采访时,一位护士来为刘老量血压,老人满脸笑容,不断地对护士说:“谢谢你,谢谢你。”

刘老在采访中告诉我们:“这个时代竞争越来越激烈,人如果没有好的心态,很容易给自己带来压力,这对健康也有影响。古人为我们留下了很多经典名句,如‘知足常乐’‘吾日三省吾身’等,都有助于修炼心态。”

在他的回忆录里,最后两章是《我的个性和缺点》《几件遗憾的事》。在这里,我摘录了几点:为了防止出现医疗差错,批评人太严厉;有些批评源于只听反映,未做深入调查,结果批评错了,至今想起来就感到遗憾;在推广中西医结合方面下的功夫不够,这是终身憾事……

保持健康没有统一模式,最传统的方法往往最有效

刘老本人就是学医的,长期从事医疗和医院的管理工作,对于怎样才能健康长寿,理论上富有储备,实践上有深切体会。采访时,刘老告诉我们:“古今中外,健康长寿的方法数不胜数,我选最常规、最适合自己的方式,不赶

发骨折。

“预防骨折训练伤还要关注官兵的心理健康。只有了解参训官兵的心理特点和过程,才能充分调动其主观能动性。”张指导员说,前不久,刚下队的“00后”新兵小杨在训练中扭伤了脚。虽然张指导员已经带他到卫生队检查,但回到中队后,小杨担心后期旧伤复发,引发疲劳性骨折,影响训练,产生了焦虑情绪。考虑到小杨刚刚下连,心理承受能力比较弱。张指导员马上对小杨进行心理疏导,帮助小杨卸下心理包袱。

“骨折早期一般会有外伤出现,同时局部表现为肿胀、剧烈疼痛,活动严重受限和局部畸形。发生骨折后要在保证休息的同时,注重康复性锻炼,防止肢体功能下降……”休息时间,支队医护人员正在为官兵科普有关防治骨折训练伤的知识。支队卫生队队长张学再说:“让官兵了解相关知识,能够大大减轻他们对训练伤的担心程度。”张队长告诉我们,除对官兵进行知识科普外,医护人员还在训练时跟踪观察官兵的训练情况,及时对训练内容、时间及强度提出调整建议。卫生员随身携带的医药箱里常备绷带、红花油等药品,一旦发现骨折情况,可及时采取止血、包扎伤口、硬物固定、有效止痛、输血输液、及时转运等应急措施。

## 健康话题

不少新兵已经下连,开始了连队生活,但由于成长环境、个性特点等因素,有的战友在下连后产生了自卑心理。第904医院的心理医生蔡占魁,近期对一个出现自卑心理的战友进行了心理咨询,帮助他重新找回自信。

【心理档案】某部战士小陈自从下连后,多次与战友发生言语冲突。别人表扬他时,他觉得在挖苦自己,面对善意的批评,也不能虚心接受。因性格孤僻,爱发脾气,合作能力差,小陈前来进行心理咨询。咨询之初,小陈有明显的防御心理。蔡医生通过心理咨询技能中的尊重、真诚、共情,逐渐取得他的信任,建立了良好的咨访关系。咨询中得知,小陈性格内向,下连后发现身边战友都很优秀,还有不少是训练标兵,内心涌出深深的自卑感。看到其他战友一起交谈、训练,他很难融入进去,因而才会有之后的行为。

【破解秘方】小陈是因过于自卑产生了人际交往障碍和消极心理,属于一般性心理问题。在进行心理咨询时,蔡医生主要以纠正不良认知为主,再给予行为上的辅导。纠正不良认知,主要有以下几方面——

一是对自己有全面的认识。咨询中发现,小陈对自己有“绝对化”的认知偏差,认为个人是否有价值,完全在于自己是否是全能的人。其次,小陈还有“过分概括化”的认知偏差,容易通过一件或几件事情完全否定自己。改变自卑心理首先要纠正认知偏差,改变认知方式,不可以偏概全,更不能过度与别人对比,这样才能对自己有全面的认识,从而接纳自己。

二是正确认识自卑心理。一定程度的自卑感会促使人不断进步,对个人成长有激励作用。但过度自卑会让人情绪低落、丧失信心,甚至自我孤立、影响人际关系。因此,出现自卑心理后要尽早进行疏导与调节,学会接纳自己的不完美。此外,还要养成积极向上的乐观心态和进取精神,培养兴趣爱好,加强自身学习。

三是学会与人沟通。人们在交往中能获得情感的归属。交流时要真诚、自信,大胆展示自己,不过分在意别人的负面反应。与人交流时还要学会倾听,学会欣赏别人。

四是充分发挥自己的优势。每个

# 接受自我 乐观进取

■赖瑜鸿

王之辉

人都有自己的长处,善于挖掘和展现自己的优点,有助于增强自信心。同时,要学习战友的长处,取长补短,不断完善自己。咨询中,蔡医生发现并肯定了小陈吃苦耐劳、淳朴谦虚等优良品质,并给予了积极鼓励,帮助小陈从自卑走向自信。

此外,在行为辅导方面,蔡医生教小陈用一些技能训练的方法来控制负面情绪。如出现紧张或情绪不稳时,可进行呼吸放松、音乐放松等放松训练;出现低落情绪时,可进行自我暗示训练;出现愤怒情绪时,可通过宣泄法舒缓情绪;产生孤独情绪时,可通过自我对话等方法来消除孤独感。

在蔡医生循序渐进地引导下,小陈逐渐接纳了自己,树立了信心。

## 健康小贴士

# 酸奶需食用有方

■欧阳祺

不少战友喜欢喝酸奶,酸奶不仅能够提高食欲、促进消化,还可以改善肠胃功能,而且酸奶中的乳酸菌能抑制肠道腐败菌的生长。虽然喝酸奶的好处很多,但若饮用方法不对,效果也会大打折扣。因此,战友在喝酸奶时要注意以下几点——

酸奶不宜空腹饮用。通常人在空腹时,胃液的PH值在2以下,而酸奶中活性乳酸菌生长环境的PH值在5左右。如果空腹饮用,乳酸菌容易被胃酸杀死,不仅会降低其营养价值,还可能因胃酸过多产生反酸、烧心、腹胀等不适症状。建议战友在两餐之间或晚上睡觉前喝酸

奶,利于肠胃的消化吸收。

酸奶不宜高温加热。酸奶加热后,大量活性乳酸菌会被杀死,温度越高,酸奶中的营养损失越大。因此,建议战友平时喝常温酸奶或将酸奶温热后饮用。

饮用酸奶需适量。过量饮用酸奶会影响胃黏膜的吸收功能及消化酶的分泌,破坏人体内的电解质平衡,影响人体的正常消化功能。

不同的人群在饮用酸奶时也需注意。胃酸过多者在饮用酸奶时应适当进食。抗生素类药物能杀灭乳酸菌,降低酸奶的营养价值。服用抗生素的病人在服药后的0.5-1小时,方可饮用酸奶。

## 漫说健康



冬季室外温度低,有的战友在野外训练时,会采取用手搓雪的方法取暖。如果手部已经出现冻伤,直接用雪搓揉会延长冻伤部位的受冻时间,加重组织损伤。因此,战友要学会科学的复温方法,手部冻伤后,可以在40℃-42℃的热水中浸泡5-7分钟,等待肤色和感觉恢复正常。

文/邵珠程 图/董国锋