

## 健康微讲堂

为给广大读者提供更加优质的健康服务,即日起,本版开设“健康微讲堂”栏目,采用“文字+视频”的方式,为官兵讲述健康知识。读者用手机扫描稿件下方的二维码,就可以观看围绕相关主题制作的更加生动形象的视频。

闪了腰  
会伤到骨头吗?

■郭步乾 唐嘉

有些战友在训练过程中不慎把腰扭伤,前来就诊时常会问,会不会伤到骨头。其实,我们平常说的闪了腰,在医学上称为急性腰扭伤,是指腰部肌肉、筋膜、韧带等部位出现的突发性撕裂伤,一般不会伤到骨头,战友们不必过于担心。

如果有战友不小心闪了腰,首先要对肿痛处进行冰敷,一两天后可采取贴膏药、涂抹活络油、电磁理疗、腰背按摩等治疗措施。若伤情较重,肿痛明显,需及时就医,并使用消炎镇痛药物。治疗期间最好能佩戴护腰,卧床休息,避免腰肌进一步劳损。如果采取相关治疗一周后,症状仍未有明显好转,则需做进一步检查。

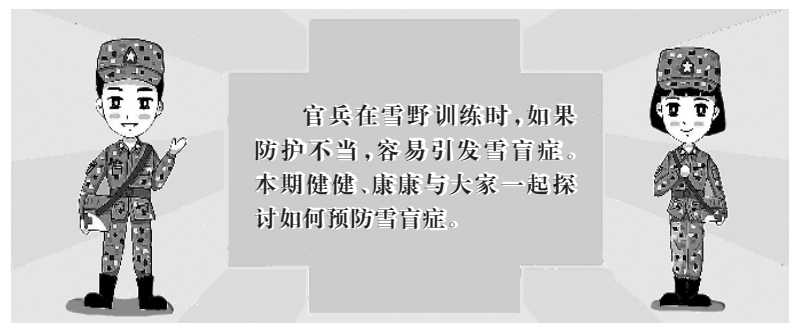
闪腰的诱发因素很多,大多是因为腰部肌肉力量不够。平时战友们可加强腰背肌锻炼,增强腰部的稳定性。此外,要注意以下几方面:一是使用正确的腰部姿势进行动作,比如坐姿端正,搬重物时要屈膝,减少腰部的横向受力;二是尽量避免长时间弯腰,以防发生腰肌痉挛;三是训练前做好热身,训练后做好放松,增强肌肉的延展性;四是平时多做旋腰、伸腰的动作。战友之间可相互按摩腰背,松弛腰部肌肉,保持肌肉弹性。做好以上防护,战友们就可以最大程度地防止闪到腰了。



扫描二维码观看视频

雪野训练  
谨防雪盲症

■王海山 王晶



官兵在雪野训练时,如果防护不当,容易引发雪盲症。本期健康,与大家共同探讨如何预防雪盲症。

## 健康康走军营

**健健:**康康,我听说八连上等兵李明在雪野中训练后感觉眼睛疼痛、视线模糊,还总是不自觉流泪,你知道这是怎么回事吗?

**康康:**李明应该是出现了雪盲症。雪盲是由于眼睛的视网膜突然或持续受到强光刺激造成的炎症,会损害我们的眼角膜、结膜上皮等组织。如果战友长时间在有积雪的地区活动,不及时佩戴护目镜或者没有对眼部进行防护就容易引发雪盲症,轻者会被积雪反光刺痛眼睛,重者可能出现视力下降的情况。

**健健:**李明当时确实没有戴护目镜,雪盲症对眼睛有哪些危害呢?

**康康:**雪盲症常见症状包括怕光、流泪、眼睛红肿、有强烈的异物感并且伴有疼痛、看不清东西等。火光、电光等强光也容易引发类似情况,如在进行焊接作业时,不佩戴保护面具,直接观察,也会影响眼部健康。

**健健:**原来雪盲症有这么危害,看来在野外训练时,眼睛也得做好防护措施呀。

**康康:**眼睛的保护措施不可少,官兵冬季在雪野中训练时应佩戴护目镜。给官兵配发的护目镜有黑色和无



近日,驻守在西藏高原的武警某支队开展义务巡诊活动。卫生员走进驻地村民的家里,为村民进行身体检查,并发放药品。

陆文凯摄

## 过量服用维生素不可取

■刘毅 王雄飞

## 健康故事

“多吃点维生素,补充一下身体里的微量元素,总没错。”武警某部机关的苏干事常这样跟人说。

原来,刚入冬时,天气突然转冷,苏干事不小心患了感冒。深受感冒困扰的苏干事在与同事交谈时了解到,维生素C可以预防感冒。

“维生素C真这么有效吗?”他上网查询发现,维生素是人和动物为维持正常的生理功能所必需的微量有机物质,常见的就有十多种,在增强免疫力、抗衰老等方面都有用。

机关工作任务多,加班熬夜有时难以避免,看到维生素有这么好处,苏干事动心了。他乘着“多吃没错”的心态,买了好几种维生素,没事儿便嚼

两粒。

可是,一段时间过后,苏干事突然出现了厌食、恶心、肌肉疼痛并伴随轻微的全身乏力等症状。不明原因的他急忙来到卫生队检查身体,卫生队王军医知道他近期一直在大量服用维生素后,判断他是维生素服用过量。

“网上说维生素要多吃呀,怎么会服用过量?”苏干事不解地问,“而且维生素C不是可以预防感冒吗?”

“过犹不及,虽然维生素摄入不足会影响健康,但是过量摄入维生素同样会危害健康。就拿维生素C来说,它并没有很好的预防感冒的功效,过量服用还会导致体内尿酸酸碱性下降,出现肠胃不适等不良反应,严重的甚至可能引发胆结石、肾结石等疾病。而其他维生素服用过量也有危害。过量服用维生素A半年以

上,会引起食欲不振、呕吐、腹泻等症状;长期大量口服维生素D可能会导致眼睛发炎、皮肤瘙痒、厌食、恶心、呕吐等症状……”王军医耐心地为苏干事解答。

“那怎样才能正确补充维生素呢?”苏干事再次提出疑问。

“只要均衡饮食就足以满足人体对于维生素的正常需要。”王医生叮嘱道:“人体有自我调节功能,缺少哪类维生素,人体就会自动增强哪类维生素的吸收能力,所以并不主张健康人群大量补充维生素。平时正常摄入谷物、蔬菜、水果、肉类等多种食物,膳食丰富,就能保证人体日常所需的维生素,无需再额外补充。”

经过军医的讲解,苏干事收起了办公桌上的瓶瓶罐罐,并更加注重饮食上的均衡。

新兵下连  
如何度过“第二适应期”

■廖汉平 范贤洲

## 健康信箱

一段时间以来,新战友陆续告别新兵营,带着满满的自信和热情,走向了新岗位。但刚到陌生环境,有的战友出现了“水土不服”的情况。最近,“健康信箱”收到几名新战友讲述相关情况的来信。为此,我们在这里请心理咨询师和大家聊一聊,新战友如何顺利度过“第二适应期”。



**【来信】**咨询师您好,自从下连后,我经常感到疲惫,担心自己哪里做得不好被批评,晚上还总是失眠,这导致我白天在工作、训练时没有精神。虽然排长和班长也找我谈过心,但我不大愿意和他说,您能给我一些建议吗?

**【回信】**小王你好,根据你的描述,我认为你是对新环境产生了应激反应。到新环境后,你的精神始终处于紧绷状态,这种紧张感得不到舒缓,内心便会产生过度焦虑的情绪,于是出现了失眠症状。

如何才能尽快适应新环境?首先,需要调整好自己的心态,树立自信心。当你担心自己工作做得不好时,请在内心反复说“我可以做到”。只要跨过心里这道坎,你就完成了一大半目标。其次,要善于发现和享受在新环境中生活的乐趣。可以在中队举办的集体活动中大胆登台、展示自我,也可以用自己喜欢的方式缓解压力、转移

注意力,在张弛有度的生活节奏中逐渐适应新环境、新战友。还要善于发泄自己内心的负能量,通过合理的渠道来释放心中的焦虑情绪。一次酣畅淋漓的长跑,一首铿锵有力的军歌,一声训练间隙的呐喊,都可以帮你舒缓压力。此外,你要打开自己的心门,与大家交流。沟通也是舒缓情绪的有效方式。小王同志,希望我的建议能给你启发和帮助。



**【来信】**咨询师您好,最近我有些烦恼。入伍前,我是一名大学生,和同学关系都很好,在新兵连时,和大伙儿也都不错。可是下连后,我总是受到批评,前几天还因为性子急和一名老兵吵了一架。现在我特别郁闷,干啥都不顺心,很想念新兵连的战友,我该怎么办?

**【回信】**战友你好,来到新的环境,面对新的人际关系,难免会出现一些小摩擦,不用太过担心。你要相信自己,既然以前能和同学、战友相处好,也一定可以在新环境中与大家和睦相处。现在,我们来看一下如何融入已经成型的人际关系。

首先要摆正心态、主动作为。老兵不仅是你的战友,也是你在新环境中的老师,他们丰富的经验是值得你去请教学习的。只要你主动请教、虚心好学,一定能让大家对你另眼相看。此外,你还要不断学习,努力提升自己。你之所以感到郁闷,是因为下连后总是受到批评,感觉自我价值被否定。每个人潜意识里

## 健康话题

最近,列兵小赵跑步后,衣服被汗水湿透,结果没多久,他出现了感冒症状。除了小赵,我在接诊时发现不少战友也有类似情况。这是因为运动后,人体的免疫系统会有一个“开窗期”,此时人体免疫细胞的活性降低,加之身体出汗,在冬季寒冷的环境下更易受到细菌与病毒的侵袭。冬季在进行体育锻炼时要注意哪些方面呢?

## 合理增减衣物

冬季运动时,战友在衣着方面可以采取以下方式:将衣物分为3层,最内层衣物需有很强的透气性,能够及时将汗水排出;中间层需轻薄保暖,像毛衣、绒衣都很合适;最外层需防风透气,体能训练服和作训服都可以。这样的3层衣着,基本能够满足室外跑步需要。战友还可根据室外寒冷程度和个体差异,增减中间层衣物。

冬季室外气温低,运动前应先进行准备活动,待身体暖和后,再脱去厚重的衣物进行锻炼。锻炼完以后要及时穿好衣服,注意保暖。若运动后大汗淋漓,要及时擦干或回室内换上干燥衣物。

## 注意正确呼吸

我们的口腔黏膜周围附着着各种各样的细菌,由于身体自身有抵抗力,这些细菌平时无机可乘。但着凉时,身体的抵抗力下降,它们便会乘虚而入。因此,战友们在冬季运动时要掌握正确的呼吸方式,以防着凉。运动时可以采取“鼻吸口呼”的方式换气,这是因为鼻腔黏膜有毛细血管和分泌物,能对吸进来的空气起加温作用,鼻腔的鼻毛和分泌物能阻挡空气中的灰尘和细菌,对呼吸道起保护作用。

运动量较大时,可用口帮助吸气,但不可大口呼吸,以免吸入大量冷空气。用口呼吸时可参考以下做法:口宜半张,舌头卷起,抵住上腭,让空气从牙缝中出入。

运动前可采用慢跑、擦面、浴鼻、拍打全身肌肉等方法,提高口鼻对冷空气的适应能力。

## 进行自我防护

冬天运动应尽可能避免皮肤暴露在寒冷环境下。不少战友在跑步时不注意保暖,抵抗力较差时就容易感冒。所以,运动前最好佩戴能罩住耳朵的保

暖帽子以及透气的保暖手套等。严寒天气时,运动量不宜过大。身体疲劳会导致免疫功能减弱,抵抗力变差,官兵容易因此感冒。

运动后还要注意补充营养,均衡饮食。在饮食上要摄取蛋白质、脂肪、各类维生素、矿物质等。多吃颜色为红色、橙红色或棕红色的食品,如胡萝卜、西红柿、洋葱等,这些食品中含有丰富的β-胡萝卜素,可强化免疫系统,增强免疫力。还要多吃蔬菜、豆制品、奶制品等,及时补充因运动流汗损失的水溶性维生素和矿物质。

(高歌、孙振整理)

自我调适,让自己时刻保持愉悦的心情。此外,还可以与身边有过类似经历的老兵沟通、交流,学习一下他们的经验,帮助自己调节情绪,尽快适应现在的工作。



**【来信】**咨询师您好,最近发生的一件事儿让我忧心忡忡,因此写信向您请教。我在新兵连时,体能素质还不错,但下连后第一周,在连队组织的班建制小竞赛中,我刚跑完第一圈,就落后了一大截,导致全班成绩很不理想。这让我产生了极大的挫败感,现在我连自己擅长的事情也不想尝试。

**【回信】**战友你好,你信中提到的心理反应。新兵下连后,随着专业训练的展开,确实会有一些新战友由于身体素质等因素跟不上进度。出现这样的情况,不要慌张,也不要因此变得不自信。我建议你从以下几方面去消除这种挫败感:一是学会正确认识自己,不要自我否定。正确认识自己的缺点和不足,充分发掘自己的特长和优势。当自己出现进步时,要勇于肯定自己,这样可以逐渐帮助你恢复自信。二是调整心态,以积极乐观的心态去参加日常训练。遭遇失败后,要分析自己失败的原因,并找出解决方法。三是学会自我暗示,在遇到自己不擅长的事情时,用“没问题”“我能行”之类的话来给自己打气,这也有助于摆脱你现在的消极心理。

(高群整理)

