

预防训练伤 跳出“墨菲定律”

■袁金涛 本报特约通讯员 秦雨蒙

军营实录

训练场上，武警河南总队机动支队在进行400米障碍训练。“哎呦！”随着一声喊叫，战士谢贤慧“飞驰”到最后一个梅花桩时，右脚突然一滑，负责保护的人员还没来得及反应，他就重重摔倒在地。笔者事后了解到，谢贤慧失去平衡是由于他训练前没有充分活动身体，再加上梅花桩上的尘土较多，容易使人打滑。随着高难度训练课目全面展开，有的官兵像谢贤慧一样因预防不到位在训练中受伤。

“‘墨菲定律’指出，如果客观上存在发生事故的可能性，不管发生的可能性有多大，这个事故迟早会发生。最近一些训练伤的发生原因就印证了这条定律。训练场地不安全、热身活动不到位、防护措施不完善等，都会为训练埋下安全隐患。”支队长龙军在预防训练伤专题授课中对全体官兵骨干讲道，跳出训练伤的“墨菲定律”，要带领官兵科学训练，从源头上解决官兵可能在训练中出现的风险。在训练时，要把确保训练安全的事项做到位，才能预防训练伤的发生。无论组织者还是受训者，都要对科学训

练和防护有正确认识。

跳出训练伤的“墨菲定律”，对症下药是核心。通过对官兵单位分布、群体分布、伤病部位、训练课目、发生时段、天气变化等进行定性分析，系统梳理出训练伤发生的内在规律，并针对性进行改善，可以有效预防训练伤。

“俯身登山跑60次”“原地快速高抬腿30秒”“波比跳20次”……一组“10分钟高效热身训练套餐”下来，新战士邓志诺感觉全身发热、体表微微出汗，各个部位的肌肉也被调动起来。热身结束后，他向400米障碍发起冲击。一趟下来，竟然比之前的成绩提前了5秒。支队长告诉笔者，这是支队针对障碍、木马等高危险训练课目制订的专项热身套餐。因为高危训练课目强度大，受训者需要在训练前保持足够能量。以往障碍训练前通过加速跑、折返跑、3公里跑等项目进行热身，不仅耗能较大，还不能完全刺激身体的各个关节和肌肉群。开展障碍训练时，身体难以快速进入状态，就可能造成应激性训练伤。现在通过对上肢、背部、腿部等大肌肉群进行全方位、高效率、轻力度训练，可以显著提升训练效果，并达到预防训练伤的目的。此外，该支队还根据受训者的肌肉、神经和骨骼的承受能力，包

括天气状况等因素，科学安排训练方式与训练量。

跳出训练伤的“墨菲定律”，拉伸放松是关键。“对训练部位进行针对性拉伸，除了能够帮助肌肉保持张力和弹性，还能最大限度地缓解由于乳酸堆积造成的肌肉疲劳，让身体持续保持良好的运动状态……”一次器械训练过后，在一旁组织官兵进行放松运动的中队长曹盼龙说，预防训练伤的重点不能只停留在提高身体素质、改进技术动作上，训练后的拉伸放松也不容忽视。适宜的放松运动不仅可以使官兵训练后的大脑皮层兴奋性、脉搏及呼吸频率恢复到运动前的安静状态，还有助于减轻肌肉酸胀感，避免运动健身后出现头晕、乏力和恶心等不良反应。

“坐姿双腿并紧，膝关节伸直，双手勾住脚尖，呼气向下，头部胸部尽量贴近双腿。吸气，然后屈膝向后有控制地倒下，双手放于两侧，呼气继续翻滚至肩头支撑，两腿向后伸直，向前翻滚还原至双手勾脚尖的位置。重复以上动作10-15次……”训练场上，班长马良正在组织官兵进行训练后的肌肉拉伸。马良入伍前曾在健美大赛中拿到名次，是支队出了名的“健身达人”，对训练后的拉伸放松很有一套。马良告诉笔者，人体活动大

都是多个肌肉链参与的整体运动，因此进行肌肉链整体拉伸是高效的伸展方式。他创新改进的滚动后侧链伸展、俯卧前侧链伸展、三角支撑前侧链伸展、站立侧链伸展、三位螺旋链伸展五个拉伸动作，可以有效放松运动后身体的肌肉群，预防训练伤的发生。

跳出训练伤的“墨菲定律”，防护督导是重点。“一班检查训练场地，二班做好保护……”为了降低训练伤风险，该支队通过对场地、装备、身体三项检查和教练员、组训者、施训者、保障四项察看，督促人员严格遵守训练场纪律和训练规程。此外，该支队还安排医护人员深入训练现场。训练前，医护人员根据训练任务、特点及可能发生的问题，对官兵开展针对性预防教育。除了对官兵科普预防训练伤的知识，医护人员还在训练时跟踪观察官兵的训练情况，如发现参训人员出现面色苍白、口唇发紫、大量出汗、走路摇晃、气喘、晕倒等情况，及时建议其适当休息或给予治疗。

跳出训练伤的“墨菲定律”能有效促进训练质效的提升。不久前，该支队开展比武会操活动，从调研数据来看，官兵的训练成绩有了提升，训练伤的发生率也明显降低。



心理沙盘

“请大家挑选喜欢的沙具模型，摆放到沙盘里，创造属于自己的沙盘世界……”近日，第72集团军某旅信息保障队在阳光心理咨询中心开展团体心理活动，帮助女兵缓解心理压力，塑造阳光健康心理。图为女兵在心理咨询师引导下进行沙盘游戏。

刘自华撰

走进孩子的内心世界

■国家二级心理咨询师 范新娜

心理咨询室

“六一”将至，你为军娃准备了什么礼物？其实，在孩子们心中，更需要的是情感的依托。沟通和陪伴或许是最好的儿童节礼物。

一个阳光明媚的下午，一对母女来到我的咨询室。先进入房间的是一个四十岁左右的女性，身后跟着一个十几岁的女孩子。小女孩低着头，紧紧拉着妈妈的手，怀里还抱着一个熊娃娃。

我让她们坐下来，询问情况。孩子的妈妈说，女儿柯柯（化名）从小就胆小，最近越来越严重，上学也得带着熊娃娃，这让柯柯和家人都很困扰。我把目光转向柯柯，让她自己陈述情况。柯柯小声地告诉我，她总是害怕有不好的事情发生，每天都紧张，影响了学习，不知道该怎么办。

从柯柯的话语中，我能感受到她内心的焦虑和担忧。我轻声问她：“为什么一定要小熊陪着呢？”

“爸爸很忙，总是不能回家，偶尔给

我打个电话，也是问我学习怎么样。妈妈脾气急，平时对我要求很高，我觉得很难达到爸爸妈妈的要求，又怕做不好会让他们失望。小熊陪着我的时候，我感觉好一点。”柯柯说着，抱着小熊的手臂又紧了紧。

在交流时，我发现柯柯潜意识里将小熊作为父亲情感的替代，给她带来温暖和安慰。我了解到柯柯的父亲是名军人，常年不在单位，柯柯从小是和母亲生活长大的。在柯柯的成长过程中，父亲的参与相对较少，而母亲既要应对生活压力，又要更多地承担照顾孩子的责任，有时容易将负面情绪传递给孩子。孩子缺乏陪伴，和家长的交流不够，就容易缺乏安全感，从而出现紧张、焦虑的情绪。在孩子的幼儿期，情绪带来的影响并不明显。随着青春期的到来，孩子的认知能力不断提高，自身知识逐渐增长，与父母的相处交流时间不足会让孩子更容易压抑自己的情绪，情绪带来的影响也会更加明显。此时，父母需要主动与孩子交流，了解孩子内心的想法，帮助孩子建立安全感。

咨询初期，我与柯柯建立了良好的咨访关系，并制订了咨询计划。首先我

带着她做呼吸放松训练，帮助她缓解紧张焦虑的情绪。

咨询中期，我利用认知行为疗法帮助柯柯调整状态，走出焦虑情绪。我和柯柯探讨了让她担心的事情。她说：“爸爸每天工作很忙，我联系不到他，就担心他会不会出事？妈妈做饭，我就会担心会不会着火？越告诉自己不要想，反而越担心。”我发现柯柯有很强的自我心理暗示，于是我带她做了关于心理暗示的体验。

“闭上眼睛，不要想象粉红色的大象。”等柯柯睁开眼后，我问她：“你刚才想到了什么？”

“我想到了粉红色的大象，真神奇。”柯柯笑了。我们像讨论数学题思路一样分解步骤，揭开心理暗示的面纱。我告诉柯柯：“人的想法有强大的力量，会促使我们不由自主地想象很多事情。因为爸爸妈妈对你来说很重要，所以你会格外担心。”慢慢地，柯柯意识到焦虑情绪会放大内心深处担忧的事情。

另一方面，我建议柯柯的父母尽可能增加与孩子的相处时间，多与柯柯进行沟通。如果因工作原因无法陪伴孩

子，可以通过视频通话等方式与孩子交流，让孩子感受到父亲的关心关爱，理解支持，增强孩子的安全感，有效改善亲子关系。另外，在与孩子交流的过程中，要鼓励和肯定孩子正确的做法，这样可以增强孩子的自信心；还要倾听孩子的心声，鼓励孩子表达自己的想法和情绪。

在最后一次咨询时，柯柯开心地告诉我，她把熊娃娃留在了自己房间，也不再每天想一些让自己担心的事情。爸爸每天还会抽时间跟她视频聊天，妈妈的情绪也变得平和，她感觉很幸福。

良好的家庭氛围能帮助孩子管理自己的情绪，学会用事实思考问题，用积极、明智的思维战胜焦虑的大脑。我们很多时候可能会把儿童以及儿童生活理解成“无忧无虑”。实际上，儿童与成人一样，也会有担心、焦虑等情绪。获得父母的关心和理解能帮助孩子认识自我，增强安全感。这就需要父母花时间与孩子沟通交流，走进孩子的内心世界。由于军人家庭的特殊性，父母更要通过多种方式给予孩子有温度的爱，敏感地关注到孩子的情绪，建立和谐的亲子关系。

健康话题

“经过1周的高强度负重跑步训练，我的成绩不仅没提高，反而双腿有些浮肿，走路都有些困难。”最近，陆军某部战士小胡因双腿疼痛来到第910医院就诊。

该医院康复科连松勇医生对小胡浮肿的腿部轻轻一按，只见他腿部肌肉出现了凹陷，过了一两分钟才恢复原样。在查看CT结果和仔细询问情况后，连医生初步判断小胡为双侧膝前区疼痛综合征，建议他立即停止训练，入院进行康复治疗。

原来，小胡在去年9月份入伍前较少参加体育锻炼，体型也相对较胖。下到连队后，每次5公里考核，他都比别人慢了不少，他觉得自己拖了连队整体成绩的后腿。为此，小胡上网搜索了不少提高跑步成绩的方法。得知负重训练可以提高跑步成绩，小胡购置了绑腿、背心等负重装备。他利用每天晚上的休息时间，将绑腿、背心等负重装备全都穿在身上进行强化训练。结果1周过去了，他发觉自己双腿疼痛，不得不过来医院向专家求助。

“一口吃不成胖子，负重训练要讲究科学，循序渐进。”连医生告诉小胡，进行负重跑步训练时，要根据自己身体的实际情况和承受能力逐渐增加重量。针对小胡的症状，连医生运用超声波、电针灸等方式为他放松肌肉纤维，并让小胡通过半坡45度斜面站立或脚面往后拉的方式进行小腿肌肉牵伸锻炼。

“跑步训练是官兵的共同课目，有的官兵会采取负重训练、突击训练以及极限训练等方式快速提高跑步成绩，但过度疲劳训练容易造成应力性损伤。”据连医生介绍，小胡还算幸运，进行康复治疗后即可重返训练场。战士小吴曾因长时间进行疲劳性负重训练，结果造成半月板脱位、膝盖积液等症状，最后不得不进行手术治疗。

第910医院康复科主任李莉说，负重训练是提高跑步成绩的方式之一，但如果人体疲劳或负荷过重，机体的警觉性和灵活性会下降；肌肉力量不足，弹性减少，动作准确性和身体协调性也会下降，这就容易造成训练损伤。战友们在训练时应循序渐进，逐步增加跑步时间、训练强度、负重重量等，如感觉身体不适，应立即休息或及

负重训练需循序渐进

■巴涛 陈畅晓

时调整。在训练过程中如感到腿部酸痛，无法立即停止，可通过加大跑步跨度、减少步幅频率的方式缓解训练带来的肌肉酸痛。

此外，基层官兵在进行高强度负重跑步训练时，要注重训练前的热身环节，通过四肢关节舒展运动充分活动身体的各个部位。在训练后要进行科学拉伸，通过压腿、压肩、慢跑、按摩等方式，缓解因高强度训练带来的肌肉紧张、韧带收缩、乳酸堆积等。战友们也可以在睡前用40℃左右的温水泡脚，有条件的战友还可以在水中适当加些醋、盐等，缓解肌肉紧张、促进血液循环和乳酸代谢。

如何科学使用空调

健康讲座

在新冠肺炎疫情防控中，如何使用空调是大家重点关注的一个方面。随着气温逐渐升高，空调的使用频率也越来越高。如何科学地使用空调，减少甚至杜绝通过空调传播疾病，成为大家关注的话题。根据北京市疾控中心相关指南，我们整理了一些注意事项。

首先，在使用集中空调通风系统前，应了解集中空调通风系统的类别、供风范围、新风的取风口等情况。疫情期间，建议只有满足下列要求之一的集中空调通风系统方可使用：1.全空气方式的集中空调通风系统，应关闭回风系统，采用全新风运行，并在每天空调启用前或关闭后多运行1小时。2.空气-水方式的集中空调通风系统，须确保各房间独立通风。3.已装有空气净化消毒装置（去除颗粒物、气态污染物和微生物）的集中空调通风系统，运行中应严格遵循产品使用说明操作，保障运行效果符合国家卫生标准要求。

其次，空调在使用前应进行清洗、消毒。中央空调应进行定期的检测，并使用专业的消毒剂，防止空调内积攒的病菌和螨虫造成呼吸道感染。疫情期间，应每周对运行的集中空调通风系统的过滤器、风口、空气处理机组、表冷器、加热（湿）器、冷凝水盘等部件进行清洗、消毒或更换。具体消毒方法如下：空调过滤器可采用季铵盐类消毒剂或500mg/L含

氯消毒剂喷洒或擦拭消毒。风口、空气处理机组、风管可采用化学消毒剂擦拭或喷雾消毒。金属部件首选季铵盐类消毒剂，按说明书中规定用于表面消毒时的浓度进行消毒。非金属材料首选500mg/L含氯消毒剂或0.2%的过氧乙酸消毒剂。表冷器、加热（湿）器、冷凝水盘可采用季铵盐类消毒剂喷雾或擦拭消毒，按说明书中规定用于表面消毒时的浓度进行消毒。

发现新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例和疑似病例时，应采取下列防控措施：1.立即关停确诊病例和疑似病例活动区域对应的集中空调通风系统。2.立即对上述区域内的集中空调通风系统进行强制清洗消毒。

第三，空调使用时要保持一定的自然通风。使用集中空调通风系统，应确保建筑内所有房间空气流通和有足够的新鲜空气供应。疫情期间，若情况许可，应优先打开窗户采用自然通风，有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。另外，刚打开空调时，暂时不要关闭门窗，让空气流动一段时间后关闭门窗。使用空调时间不要过长，一般建议开3个小时就关闭一段时间，并打开门窗通风。长期在空调房中工作、生活的人员应注意增加户外活动。

第四，夏季从室外进入室内，建议不要立即开空调，防止引发心脑血管快速收缩造成意外。建议空调温度调到26摄氏度，保证室内外的温差不要太大，既能节能又可以避免着凉感冒。

（庆 阳整理）



姜晨绘