

海上演训,健康防护不可少

■冯孟哲 王冠彪 杜钰

健康话题

近期,北部战区海军某驱逐舰支队赴不同海域执行实战化训练任务。随着海区环境变化和训练强度增大,有的官兵出现一些身体不适反应。为帮助官兵更好地执行海上演训任务,我们整理了一些健康心得。

高强度演训 睡眠质量要保证

【镜头直击】一次,支队乌鲁木齐舰赴某海域执行高强度攻防演训任务。作为舰艇的“千里眼”,雷达岗位采取“三班倒”的方式全时值班。雷达兵王文强神情严肃地紧盯显示屏,飞速敲击键盘,不时向舰指挥所报告信息。凌晨2点,王文强回到住舱,但他感觉大脑仍在高速运转,躺在床上辗转反侧,难以入睡。

官兵出现失眠症状时,可以先通过

心理引导,认清压力来源,放下心理包袱。其次,要营造良好的睡眠环境。官兵在睡前可选择合适的通风和灯光条件,调整休息姿态和枕被高度,也可以使用耳塞及眼罩等用品,形成封闭空间,帮助自己尽快入睡。为预防失眠,睡前应避免高强度运动,不要饮用含咖啡因类的饮品。容易失眠的战友可通过适量饮用热牛奶、用温水泡脚、对头部进行按摩等方式,缓解神经紧张,提高睡眠质量。训练间隙,舰员还可以积极参加文化体育活动,多到舱外锻炼,放松身心。

大风浪航行 晕船反应需克服

【镜头直击】该支队临沂舰在执行某项海上演训任务时,海区天气突变,一时间狂风大作、涌浪翻浪。风浪中,舰艇上下颠簸、左右摇摆,正在驾驶室执勤的女操舵兵姜宗好感觉一阵阵眩晕,额头不断渗出冷汗。下更后,她吃了一点东西就吐了。

晕船反应还可加副。

少食油腻类食品、调节舱室通风、扩大视野范围等,均有助于减轻晕船症状。平时,官兵可加大抗眩晕训练力度,增强耐受力;保持舱室卫生,消除异味,确保空气清新;多食蔬菜水果,加大维生素和微量元素的摄入。当官兵出现晕船症状时,要积极调整心态,主动克服畏惧心理,同时口服抗晕船药物。

机舱高噪音 耳鸣现象得防范

【镜头直击】最近,沈阳舰正在进行跨海区高速机动。机舱内,主机马力全开,发出刺耳的轰鸣声,值班的舰员只有加大音量才能进行交流。为保证航行安全,主机班长庄海滨要时刻守听。这样的高噪音环境,他一待就是6个小时。临近午夜,刚走出机舱,庄海滨就出现了耳鸣现象。

【把脉开方】舰艇高速航行时,主机轴承运转难免产生噪音。有的官兵长时间在高噪音环境下工作,耳膜高频振动形成固定频率,突然脱离噪音环境,耳内就可能产生异响,严重的还可能

出现其他耳部疾病。预防耳鸣症状,可以从以下几方面入手:合理安排值班勤务,增加轮换次数,缩短舰员在噪音环境下的工作时长;使用个人防护用具,如佩戴隔音耳塞、隔音帽、隔音耳罩等;合理安排作

息,保证充足睡眠;均衡饮食,经常暴露在噪音环境中的舰员要增加蔬菜、水果、高蛋白、低脂肪食物的摄入。此外,官兵还应经常按摩耳廓,进行耳穴刺激,定期进行耳穴基础类疾病检查。

气候常突变 风湿骨痛勤预防

【镜头直击】潍坊舰一级军士长陈龙太已在舰艇工作20余年。最近,他随舰赴某海域执行演训任务。当地环境闷热、潮湿,来到这里不久,他的“老毛病”就犯了,膝盖、肩膀出现周期性刺痛,在上下楼梯时,刺痛感更加强烈。

【把脉开方】传统医学认为,人体遭受风寒湿邪,易引发经关节血管痉挛、血液循环障碍,进而导致关节疼痛。舰艇执行训练任务时,经常跨海域、跨气候区机动。舰员长期处于海上潮湿环境,容易出现风寒类关节炎等病症。突遇台风、阴雨天气时,温度、湿度的急剧变化还会使症状加重。

若官兵出现关节疼痛症状,应及时采取贴关节炎膏药、热敷、口服氨基糖类药物等措施,严重时还可进行红外线理疗、拔火罐等。官兵平时要注重防护,特别是腰腿关节部位的保护,可以佩戴护膝、护腰等局部保暖装置,防止受凉。此外,还要多晒太阳、适当加大户外运动频率,提高腰腿关节等敏感部位的承压能力,预防关节炎类疾病发生。

健康故事



姜晨绘

“班长,你这椒麻鸡哪买的,真够味。”上周六晚上,我刚推开二班的门,就看到上等兵程俊霖一边辣得直哈气,一边还不忘用筷子夹着辣鸡肉往嘴里塞。

看到我推门进来,班长马宝贤把我拉到桌前,递过来一双筷子。桌子上摆满了椒麻鸡、辣鸭脖、剁椒鱼头等美食,旁边还放着不少冰镇饮料。

“这么吃,就是铁打的肠胃也受不了啊!”我微笑着看着战士们,讲起自己吃坏肚子误“战局”的故事。

去年驻训期间,还是排长的我带领全排人员进行强化训练。为了能发挥“尖刀排”的突击作用,我们把战术课目练了一遍又一遍,就等着在对抗演训中一展拳脚。在对抗演训前的那个周末,我和3个班长商量,利用休息时间犒劳一下大家。征询战士们的口味后,我们准备了不少像椒麻鸡、辣鸭爪等大家喜欢的“硬菜”,还从小卖部搬回3箱冰镇饮料。当天晚上,我就带全排战士在帐篷里“会餐”。

“排长,这菜给力。演训时我肯定第一个冲上‘敌人’阵地,把红旗插上去!”“我一定好好发挥,为咱排拔得头筹!”看着大家充满信心、干劲十足的样子,我心里美滋滋的,自我感觉这个小“会餐”搞得不错。

没多想,第二天一大早,排里不少战士说肚子不舒服,还有几个出现了腹泻情况,训练场上也提不起精神。这时,我才意识到自己好心办了坏事。本想着给大家提神打气的一顿“大餐”,却给战士们的肠胃带来负担,影响了训练。在最后的对抗演训中,我们排发挥失常,败下阵来。

事后我反思,战士们每天按照部队的一日三餐正常饮食,突然吃一些油腻、辛辣的食物,肠胃就会“吃不消”。我还从卫生队孙医生那里了解到,除了饮食不当对肠胃有影响,饮水不注意也会造成肠胃不适。生水中含有大量病菌,饮用后容易导致肠道病菌感染以及肠道菌群失调,引发腹泻。因此,平时要少喝生水。冰镇饮料也要少喝,过凉的饮料容易刺激肠胃黏膜,造成肠道功能紊乱。

别忽视小『会餐』里的隐患

新疆军区某红军团连长 杨义秀

而且,北疆的晚上天气转凉,睡觉时稍不注意,让肚子裸露在外也容易着凉。去年就有好几个新战士不适应新疆的天气,晚上睡觉时没盖好被子,结果第二天肠胃不适,不能正常参加训练。

“有了我的前车之鉴,你们这顿‘辣味十足’的‘会餐’,可要考虑肠胃的承受能力啊。”我提醒道。

“连长,这些菜也不能浪费吧。”程俊霖显然还没吃够。

“浪费可惜,但身体更重要,我们可以少吃一点。最好配点主食,避免辣菜直接刺激肠胃。还可以吃点大蒜,大蒜被称为‘天然的抗生素’,可以预防腹泻发生”,我给战士们建议道,并再次提醒大家,小“会餐”里也有意想不到的隐患,要引起重视。

(杨锐锋整理)

巡诊日记

隐翅虫 拍打不得

■第72集团军某防空旅卫生连军医 倪贻能

“军医,我的额头出现一道红斑,又疼又痒,麻烦您帮我看看。”一天早上,某连战士小李来到驻训门诊点就诊。据小李说,他前天晚上感觉额头处有蚊虫,便伸手将其拍死,结果今天额头又疼又痒。根据小李的描述和患处症状,我初步诊断这是隐翅虫皮炎。

隐翅虫是一种形状与蚊蝇、蚂蚁相似的昆虫,不仔细看,难以辨别。隐翅虫虽不会对人体进行叮咬,但它体内有一种强酸性毒汁,直接接触人体就会引起隐翅虫皮炎。

盛夏时节,隐翅虫较为活跃。为避免官兵被隐翅虫“侵袭”,在野外驻训时可注意以下几点。

做好驻训环境的清洁工作。清除宿营点和训练场四周的垃圾、朽木、废料、杂草等,也可适当对周围环境喷洒杀虫剂。

夜间训练时,官兵要扣好衣扣,避免皮肤暴露在外;尽量不要长时间停留在灯光、树木下;还可以采取驱蚊措施,如擦花露水等,避免隐翅虫接触皮肤。

夜晚宿营前对睡袋、衣物等进行检查,并将单兵帐篷封闭好,可使用细纱网进行物理隔绝。帐篷内尽量不要开灯,防止隐翅虫侵入。

若隐翅虫接触皮肤,切记不要用手拍打,可通过吹气或手指屈伸的方式将其赶走。隐翅虫虫体表面也有一定毒性,接触皮肤后,可用苏打水、碱性肥皂水反复清洗。

如果有战友患隐翅虫皮炎,无须慌张,要及时就诊。可在医生建议下用糖皮质激素软膏涂抹患处,并注意局部卫生,避免抓挠、挤压、摩擦患处。此外,平时要注意饮食,少吃辛辣刺激性食物。(王文周整理)



近日,西藏军区某部组织官兵开展心理行为训练,利用趣味游戏增强官兵的抗压能力。图为官兵进行“翻越高墙”团队协作训练。 王添昊摄

夏练三伏 补水有方

■刘永瑜

健康讲座

夏季天气炎热,部队野外驻训、对抗演习等任务繁重。官兵训练强度高、出汗量大,补水十分重要。近日,我们连线了联勤保障部队第909医院消化内科唐庆林博士,请他为官兵讲解训练中如何科学补水。

少量多次。一个成年人平均每天的补水量约在2000毫升左右,其中包括三餐的补水量。如果补水不及时,炎热天气下容易出现中暑、脱水甚至昏厥等状况。官兵在训练中可根据训练强度酌情增减补水量。补水应遵循少量多次的原则,不要等到口渴才喝水,口渴时说明身体已经缺水了。训练前、训练中、训练后均要适度补水,建议每半小时补水100-200毫升。如果需要在高温环境下进行训练或剧烈

运动,建议每小时补水300毫升左右。此外,一次的补水量不能过大,以免影响正常训练,建议以800毫升为限。喝水时要一口接一口慢慢地喝,不要将一大杯水或整壶水一饮而尽,以免加重肠胃负担,引起胃部不适和食欲减退。

少冰多温。剧烈运动后,有的官兵会喝冰镇饮料解渴,这不仅会给肠胃带来强烈刺激,使肠胃里的血管突然受到冷刺激而迅速收缩,造成肠胃功能紊乱,还会增加心脏和肾脏的负担,引发身体的不良反应。平时训练期间最好饮用温水,水温应接近体温,三四十摄氏度左右。温水不热不凉,不但利于吸收,还能更快止渴。同时,不要饮用过热的水,过烫的水会损伤肠胃黏膜,消化酶。

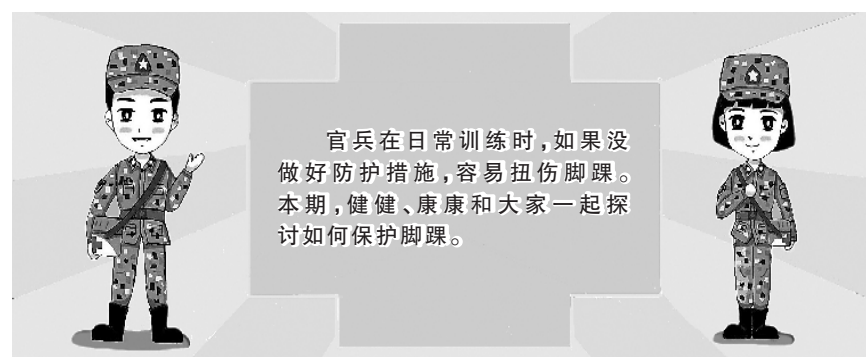
少糖多淡。有的官兵认为训练时体力消耗大,喝一些功能性饮料可以较好地补充能量。其实,我们

餐中摄取的能量已经足够支持体力消耗,没有必要靠功能性饮料来补充。训练时最好喝白开水,尽量不要饮用含糖量较高的饮品和碳酸饮料。含糖量较高的饮品含有一定的色素、防腐剂、甜味剂等,往往越喝越渴,还会刺激胰岛素分泌增加,导致低血糖。碳酸饮料容易使人体内电解质紊乱,长期饮用还会损伤牙齿、影响消化系统、导致骨质疏松等。对于训练量大的官兵来说,身体汗液流失严重,体内的电解质也随之流失,此时可以喝点淡盐水。在1升白开水中加入0.15克盐,使水中微微有点咸味即可。

一日三餐是人体能量补充的“加油站”,也是最好的补水时机,可以多喝一些汤,如紫菜汤、莲藕汤、冬瓜肉末汤、丝瓜蛋汤、西红柿蛋汤等,也可以喝一些清热降火的绿豆汤或者菊花茶。

怎样保护你的脚踝

■邹珺宇 吴江波



官兵在日常训练时,如果没做好防护措施,容易扭伤脚踝。本期,健健、康康和大家一起探讨如何保护脚踝。

健健康康走军营

健健:康康,我听说五连上等兵吴浩在障碍训练时不慎扭伤脚踝,因为处置不当还恶化成骨折,没想到脚踝扭伤这么严重。

康康:脚踝扭伤并不可怕,处置得当、及时就医、避免运动、保证休息,一段时间后就会恢复。但如果处置不当,可能引起二次损伤,留下后遗症。

健健:吴浩说他扭伤后对扭伤部位进行了热敷,开始感觉还挺好,后来就严重了。

康康:有的官兵扭伤后会立即拿热毛巾敷在疼痛部位,或用红花油等药品涂擦按摩。其实,这种做法并不科学。踝关节扭伤后,局部软组织因暴力损伤会出血或渗血。这时,热敷会让血管扩张,按摩会加重韧带撕裂和毛细血管损伤,影响后期愈合速度。

脚踝扭伤后,应立即抬高患肢,脱去鞋袜,用弹力绷带对脚进行“8”字包扎。包扎时不要过紧,以能插入一根手指为宜。然后用毛巾包裹冰袋,冷敷扭伤处。如果扭伤处存在畸形等情况,可以用木板或硬纸板将扭伤处固定,并送卫生队处理。此外,扭伤后要避免剧烈

运动、过度负重等加重损伤的动作,切忌揉搓患处。如果踝部扭伤超过48小时,则应改用热敷疗法。可以将热毛巾或热水浸泡过的毛巾放于患处热敷,温度不宜过高,时间不宜过长。还可以在扭伤处涂抹红花油、云南白药等,活血化瘀。

健健:我听军医说,脚踝扭伤还可能引起踝关节骨折或脱位。

康康:是的,有的战友脚踝扭伤后有明显疼痛,无法正常行走,应及时前往医院的骨科门诊就诊检查。通过体格检查和X片检查,明确具体原因和损伤程度。必要的话,需要采取针对性的治疗措施,如通过石膏固定保护、在医生指导下进行关节内翻、外翻等功能锻炼,防止韧带粘连。如果骨折移位严重,则需要手术治疗。

健健:看来我们得好好保护脚踝。怎样才能预防脚踝扭伤呢?

康康:官兵在运动前要做好热身、系紧鞋带、选择合适的训练场地,尽量不在不平整的地面训练。加强踝部肌肉力量训练,增强踝关节的灵活性。条件允许时,还可以穿有减震功能的运动鞋,减轻踝关节的负担。另外,官兵在参与对抗性运动前,可以用专用绷带绑脚。踝关节力量薄弱者,可以在运动时佩戴合适的护踝。

