

养成健康节俭的生活方式

——访第901医院消化科副主任唐郡

■郝东红 本报记者 孙兴维

健康沙龙

节俭是一种健康的生活方式。本期健康沙龙邀请联勤保障部队第901医院消化科副主任唐郡,同大家谈谈如何养成健康节俭的生活方式。

记者:健康节俭的生活方式涵盖哪些方面?

唐郡:我们谈到节俭和厉行节约、反对浪费,不少战友就会想到“光盘”行动、打包剩菜剩饭。其实,健康节俭的生活方式体现在很多方面,如餐饮保障的精细管理,食物的科学储存,合理膳食、均衡营养,医疗不“过度”、营养不“过剩”等。

记者:部队官兵如何养成健康节俭的饮食习惯?

唐郡:养成健康节俭的饮食习惯,部队餐饮保障要推进精细化管理和营养配餐。饮食准备方面,可根据官兵执行不同演训任务的营养消耗情况科学配餐,既确保官兵吃饱、吃好,又做到供应不过剩、不浪费;制作方面,可尝试多样化的烹饪方式,提升食物口感;供应时,尽量采取小份供应、自助取餐的方式。官兵个人应强

化节俭理念,按需取食,力求“光盘”。

记者:有的战友认为剩饭剩菜中含有亚硝酸盐,放置过久会危害身体健康,不能食用。那剩饭剩菜应如何存放?

唐郡:其实,亚硝酸盐是植物合成蛋白质的原料,是天然存在的。只要剩饭剩菜保存得当,确保亚硝酸盐含量低于国家规定标准,并不存在健康风险,可以放心食用。日常生活中,偶尔出现饭菜过剩的情况,要注意科学保存。熟食在室温下存放不能超过2小时,在冰箱存放不要超过3天;剩饭菜加热次数不应超过1次;炒菜时如果不小心炒多,可分盘盛装,吃不了的存放在冰箱中,以减少细菌污染、降低亚硝酸盐产生的几率;冰箱冰冻室储存的食物应在2~3个月吃完,冷藏室储存的食物尽量在2周内吃完;在外就餐时,打包的菜应及时放入冰箱,并在6小时内、完全加热后食用。

记者:健康节俭的生活方式对饮食营养有哪些要求?

唐郡:近年来,有的战友出现形体不合格,血脂、血糖、尿酸等指标预警,主要是膳食结构不合理、营养不均衡造成的。过度摄入动物性产品可能诱发心脑血管疾病,不利于身体健康。战友

在饮食方面可适当调整动物性产品的摄入比例,以达到营养平衡。健康节俭的饮食应坚持少油、少盐、少糖、少辣,尽量避免油炸、油煎、烟熏等烹饪方式。此外,保证食物多样化,建议每日膳食的品种达到5大类、18种以上,其中包括米、面、杂粮等3种以上主食类食物;肉、蛋、鱼、禽、乳类等3种以上动物性食品,根、茎、叶、花、果实和豆类、藻类等6种以上蔬菜;豆腐、豆腐皮、腐竹等2种以上大豆及豆制品。确保每日膳食中,主食供应占全日总供能量的55%~65%,蛋白质占10%~15%,脂肪占20%~30%。同时,将以上食物科学搭配,按早餐30%、午餐40%、晚餐30%的比例分配到一日三餐中。

记者:医疗不“过度”包括哪些内容?

唐郡:不过度医疗、提升医疗资源的有效利用率是一种健康节俭的医疗理念。养成健康节俭的医疗方式可做好以下几点。

治疗疾病不可一味追求见效快。例如生活中常见的伤风感冒,大部分人在3~5天可好转,症状严重的应及时就医、对症处理。如果为了见效快打吊针,甚至使用激素,虽能改善症状,但会造成副作用、不必要的医疗支出和身体的抗药性。在临床中,有的骨折病例不必开刀内固定,但若要求100%复位,两

三天就能活动,则需要通过手术治疗。手术治疗虽能完全复位,但容易引起感染,影响肢体功能。

不宜过度进行高级设备检查。有的战友稍有不适就想进行辅助检查,甚至做无痛胃肠镜、核磁共振、CT等。在临床工作中,医生一般通过病史和体格检查可以诊断许多常见疾病,不需进行不必要的检查。战友在诊疗时应遵循医嘱,避免浪费。

用药方面强化节俭意识。治疗疾病应遵循疗程、按需用药。战友出院或就诊时,如果带药过多,症状消失、病情痊愈后,可能因药品过期造成不必要的浪费。因此,官兵应养成遵医嘱用药、带药的意识。一些包装量大的药物可以多人共用,或按片、按粒开具处方。

记者:生活中,还应养成哪些健康节俭的生活习惯?

唐郡:生活中,上下楼层较低时,尽量多走路、少坐电梯;上下班途中尽量选择步行、骑自行车或乘坐公共交通工具;外出就餐时,可以自带餐具,既能避免浪费,还能确保干净卫生;出差住宾馆时可携带牙具、毛巾等洗漱用品;夏季尽量少开空调,多开窗通风、室外纳凉,或将空调温度调得高一些,既能减少碳排放又能避免空调病;节假日和休假期间,多参与集体活动或者多到室外跑步、打球等。



近日,武警安徽总队合肥支队组织参加抗洪抢险任务的官兵进行血吸虫抗体检测,第一时间排除感染隐患。图为该支队卫生队医护人员为抗洪官兵采集血样。徐伟摄

给战友装个“减压阀”

■唐靖瑞 本报特约通讯员 洪庆任

讲,乐观开朗的人更容易感受到快乐。战友平时要保持积极乐观的心态,努力发现事物积极的一面。如果出现心理压力,可有意识进行自我暗示,在心里告诉自己“我可以做到”“别担心”等。二是“睡得香”。高质量的睡眠会使心情愉悦。战友平时要养成良好的睡眠习惯,不在睡前喝浓茶、讨论问题、思考过多事情,保持作息规律。三是“处得来”。平时在工作生活中多关心、帮助身边的战友,和大家一起分享成功与喜悦,给自己创造更多的快乐点。此外,开怀大笑是一种愉快的发泄方法。当出现不良情绪时,不妨笑一笑,有助于减轻压力。

科学合理宣泄

某部下士小张考军校落榜后情绪低落,变得不爱说话。最近,旅里组织演讲比赛,小张心里憋了一口气,想在演讲比赛中好好表现,拿个名次。但落榜带来的不良情绪一直未能合理宣泄,小张在预赛中因状态不佳被淘汰。面对这样的结果,他情绪更加低落,还出

现失眠、易怒的情况。

袁主任说,小张落榜后背负着“证明自己”的心理压力,本身是一种调节情绪的方法,但由于压力没及时释放,导致不良情绪积压。因此,战友出现压力后要科学合理宣泄。一是及时。出现压力后不要憋在心里,可以找个空旷的地方喊一喊,及时释放不良情绪。二是倾诉。倾诉的方式有很多,可以向干部骨干汇报自己的想法,也可以同战友、知心朋友说说心里话,还可以通过写信、写日记等方式把自己的所思所想写出来。三是运动。运动是不错的情绪转移方法。战友出现不良情绪后,在保证安全的前提下,可以爬爬山、跑跑步、打打球。有时候,一次畅快淋漓的5公里越野能让自己神清气爽,也有助于转移负面情绪。

进行放松训练

中士小梁所在连队担负新装备操作演示任务,作为训练标兵的小梁在演示时第一个上场。事关连队荣誉,小梁

特别紧张。正式演示前,由于压力过大,小梁感觉全身无力,胸闷气喘。针对小梁的情况,袁主任推荐了3种常见的放松训练法。

一是调息放松法,又称深呼吸放松法。保持坐姿,身体向后靠并挺直,将双手轻放在肚脐上,慢慢吸一口气,直至感觉肺部胀起,憋气几秒钟,再轻轻吐气。连续重复这个动作10分钟左右,可以缓解压力过大产生的焦虑情绪。

二是想象放松法。选一个安静的房间或平整的草地,闭上眼睛,想象一个熟悉的、令你高兴的场景。通过想象美好画面,放松心情、释放压力。

三是张弛肌肉放松法。头部放松时,用力紧皱眉头,保持10秒左右再放松;用力紧闭双眼,保持10秒左右再放松;皱起鼻子和脸部肌肉,保持10秒左右再放松;用舌头抵住上颚部,使舌头前部紧张,保持10秒左右再放松。颈部肌肉放松时,将头用力下弯,努力使下巴抵达胸部,保持10秒左右,然后放松。肩部肌肉放松时,将双臂平放体侧,尽量提升双肩向上,保持10秒左右再放松。肌肉放松法是常见的放松方法,能让人感觉轻松愉悦,有助于缓解压力。

健康讲座



姜晨绘

近日,武警株洲支队卫生队军医李冀走访基层中队时发现,有的战友在跑步过程中呼吸方式不当,导致跑步成绩无法提高,有时还会出现岔气。针对这一现象,李军医讲解了中南大学湘雅医院康复医学科医生林源,总结出一些跑步呼吸的小窍门,分享给战友。

尝试用鼻子吸气。有的战友跑步时习惯用嘴巴呼吸,这样会使空气直接进入人体呼吸道,尤其在冬天,冷空气“长驱直入”,容易引发咳嗽、腹部受凉等病症。建议官兵跑步时用鼻子吸气。用鼻子吸气时,鼻腔能对吸入的空气进行预热、加温和湿润,鼻腔内的黏液和鼻毛还可以阻挡空气中的灰尘和细菌。呼气时,战友可以根据跑步目的和强度,选择用鼻子呼气还是用嘴巴呼气。如果训练强度不大,用鼻子呼吸就能满足人体摄入氧气和排出二氧化碳的需求。而且,只用鼻子呼吸能使呼吸肌得到锻炼,从而增大肺活量、增强供氧能力。如果进行5公里武装越野等强度较大的运动,可以用鼻子吸气、嘴巴呼气。因为嘴巴能比鼻子更快地吸入和排出气体,满足官兵在高强度训练时摄入大量氧气和排出二氧化碳的需求。

学会腹式呼吸法。一些战友在跑步过程中胸部快速起伏,呼吸比较短促,如果跑步强度增大,呼吸就可能跟不上。人体呼吸时,横膈膜(人体胸腔和腹腔的分隔,主要作用是通过收张帮助肺呼出和吸入气体)会向下收缩移动。用胸部呼吸主要是依赖胸部肌肉的扩张吸入氧气,不仅吸入氧气较少,还不能使肺部充分扩张和收缩,肺部血氧交换的效率也会大打折扣。腹式呼吸能使横膈膜更大幅度地向下收缩移动,肺部扩张到最大限度,吸入的氧气自然更多。腹式呼吸的具体方法是:先用鼻子缓缓吸气,吸气时把注意力放在腹部,让腹部随空气的吸入慢慢扩张,吸气过程维持2~3秒,再慢慢呼气,这时会感觉腹

部有明显起伏。

把握好呼吸节奏。不少战友跑步过程中选择两步一吸、两步一呼,或者三步一吸、三步一呼。无论是两步一呼吸还是三步一呼吸,呼气时基本对应同一只脚落地,对身体一侧的冲击压力较大。如果身体固定一侧长时间受到较大冲击,容易导致单侧岔气。因此,战友在跑步时可以尝试三步一吸、两步一呼的韵律呼吸法。呼气时脚交替落地,落地时的冲击压力也会均匀分到身体两侧,可以有效避免岔气和受伤。要注意的是,三步一吸、两步一呼的呼吸方法主要用于5公里武装越野等长距离跑步。如果跑步强度增大,应及时调整呼吸节奏。当进行上坡跑或者变速跑等高强度训练时,可采用两步一吸、一步一呼的呼吸频率;当需全力冲刺或进行冲刺跑时,可选择两步一呼、一步一吸,再一步一呼、一步一吸的呼吸频率。以上呼吸频率仅作为参考和建议,官兵跑步时可根据个人体能素质和实际情况调节呼吸节奏。

大幅度膝绕环不可取

■高群 赵旭阳

健康故事

“第五节,膝关节运动。一二三四,五六七八……”新疆军区某红军团驻训场上,官兵准备进行体能训练。刚从军体骨干集训队回来的运输连中士万少杰,正带着战友们做跑前热身运动。

“王龙,你膝绕环的幅度过大,容易造成膝关节损伤。”看到王龙大幅度旋转膝关节,万少杰在队列前提醒。

“不大幅度绕环怎么活动开膝关节?我每次都大幅度绕环,也没见膝关节受伤呀。”王龙不解地问。

“没症状不代表没有受伤。”万少杰说:“我在集训时,集训队长告诉我,膝盖主要由骨骼、韧带和半月板组成。纵向交叉生长的韧带,决定了膝盖的主要功能是向后弯腿和向前伸腿。如果膝关节在屈伸过程中伴有旋转运动,髌骨间会出现‘不合槽’现象,半月板一前一后移动,就会发生不同程度的挤压和研磨,韧带组织也会受到轻度挤压和拉伤。这种损伤在短时间内较难察觉,但如果长时间做不合理动作,膝关节会产生不适感,严重的还可能造成半月板损伤。”

“既然膝绕环可能损伤膝关节,是不是不用做?”“那怎么活动膝关节呢?”听到万少杰的解释,一些战友提出疑问。

意识到战友们对膝关节运动还不够了解,为避免大家出现训练伤,连长组织了一堂“膝关节热身与保护”的健康讲座,并让万少杰担任主讲

人,把在军体骨干集训队学到的知识传授给大家。

“集训时,老师告诉我们,养护膝关节应做到3个‘要’。一是膝盖疼痛要休息。如果战友出现膝盖疼痛,应停止一切导致疼痛的运动,如跑步、快走、爬楼梯等。二是出现疼痛要及时就医。膝关节出现不适,应及时到卫生连或医院的骨关节科检查,以免延误病情。三是疼痛缓解后要进行力量练习。有的战友认为膝盖痛只能静养,其实这是错误的。集训时,关节是在运动中康复的。如果膝关节出现损伤后一味静养,就会陷入越不运动病越严重,病越严重越不敢运动的恶性循环中。膝关节需要周围的肌肉、韧带来保持关节稳定。合理运动能增强膝关节周围的肌肉力量,充分唤醒肌肉群,对治疗膝盖损伤有好处。”万少杰在讲座上告诉大家。

“那膝绕环到底能不能做?”有战友举手提问。

“膝绕环是可以做的,但要注意两点:第一,进行膝关节运动不能只做膝绕环,应先充分放松、拉伸、激活膝关节周围的肌肉。大家做膝关节运动时,可以先做弓箭步压腿、侧跨步压腿和勾脚下探这3个动作,然后缓慢旋转膝关节。此外,还可以做动态拉伸运动,如深蹲开合跳、箭步蹲跳、侧滑步、深蹲跳等。第二,做膝绕环动作时应慢速、小幅度转动,以免造成膝关节损伤。”万少杰边介绍边演示起来。

再次训练时,战友们照着学到的动作进行膝关节运动,没再出现大幅度膝绕环的情况。

健康话题

有的战友进行高强度训练、执行重大任务时,容易产生心理压力,如不及时减压,可能引发心理问题。联勤保障部队第907医院心理科主任袁水平结合巡诊经历,给战友们介绍了3种减压方法。

学会感受快乐

某部组织手榴弹实弹投掷考核,上等兵小李担心自己出现失误,压力很大,结果考核时发挥失常;同年兵小刘对手榴弹投掷期待已久,考核时轻松完成任务。

同样的任务,不同的视角会产生不同的情感体验,从而出现不同的心理反应。袁主任说,如果战友在训练中产生心理压力,应向小刘学习,积极发现快乐因子。创造快乐因子应在生活中做好以下几点。一是“看得开”。一般来