

# 初上高原,需关注哪些事项

■王静怡 刘伟丽

## 健康沙龙

由于高原环境特殊,有的战友初上高原后会出现不同程度的高原反应。本期健康沙龙邀请军事科学院军事医学研究院研究员陈照立,对战友初上高原可能遇到的问题进行解答,帮助他们更好地适应高原环境。

**问:**高原低氧环境对人体有什么影响?

**陈照立:**高原海拔越高,大气压及氧分压下降越多。低氧环境可能导致人体缺氧,缺氧的典型症状有头痛、恶心、心慌、气促、烦躁、失眠、食欲减退、乏力等。嘴唇青紫也是缺氧的表现,尤其在刚进入高原时,机体对急性缺氧尚未做出相应的代偿适应,表现更为明显。适应一段时间后,缺氧症状会改善。高原低氧环境还会对学习和记忆能力产生一定影响,随着机体对高原环境的习服,学习和记忆能力可逐步恢复。

**问:**为什么在高原上要当心感冒?如何预防感冒?

**陈照立:**感冒是高原肺水肿的常见诱因。感冒时一般会出现鼻塞、呼吸不畅等症状,加上高原氧分压低,更易导致人体缺氧,加重高原反应。而且,感冒会延长人体对高原低氧环境的习服过程。官兵上高原后要注意保暖防寒,根据天气状况及时增减衣物。高原昼夜温差大,官兵初上高原时可尽量少洗澡,洗漱时避免着凉。如果有战友患上感冒,症状轻微时应静养,减少运动;症状较严重时,可通过吸氧缓解缺氧症状,以防出现肺水肿,并及时就医。

**问:**为什么在高原上容易口渴?

**陈照立:**高原湿度低,蒸发量大,机体散热量增加,呼吸频率加快等因素会

加大皮肤蒸发及呼吸所散失的水分,使嘴唇、皮肤干燥。官兵上高原后可适当增加水的摄入量,建议每日饮水2.5-4升,少量多次。睡前不宜饮水过多,以免增加心脏负担。

**问:**为什么上了高原后体力会下降?

**陈照立:**官兵从平原到高原后,身体会受到不同程度的影响,其症状轻重、持续时间与海拔高度、进驻高原的速度、季节、活动量以及个体差异有关。海拔高度1500米以上,每升高1000米,作业能力(劳动能力)下降约10%;在海拔3000-4000米地区从事中等体力劳动,相当于平原时的极重体力劳动;在海拔4000-4800米地区从事中等体力劳动,相当于平原时的重体力劳动;在海拔5000米以上地区从事轻体力劳动,相当于平原时的重或极重体力劳动。一般认为,高原劳动和高原劳动相差1-1.5个劳动强度等级,所以战友上高原后感觉体力下降。

**问:**为什么上高原后鼻子容易干燥?鼻出血时应如何处理?

**陈照立:**高原气候寒冷干燥,昼夜温差较大,官兵容易出现干燥性鼻炎。若经常鼻腔干燥,睡前可在鼻腔涂油脂软膏,还可以调整室内湿度,如在地面洒水或使用加湿器。鼻腔干燥可能导致鼻出血。鼻出血时,不要用力擤鼻子,可用手指捏住两侧鼻翼,用口深呼吸,头保持直立位,或用棉花塞紧出血鼻腔。若用上述方法后仍大量出血或鼻腔反复出血,应及时到医院就诊。

**问:**如何科学预防雪盲症?

**陈照立:**官兵在高原雪地执行任务时,要戴有色眼镜,或用硬纸片切一水平缝隙固定在眼前,通过缝隙视物;尽量戴有檐帽,放低帽檐,缩小眼裂(眯眼),避免阳光直接照射。如果官兵出现雪盲症,症状较轻时不需特殊治疗,

几天后可自行恢复;若症状较重,要在医生指导下用药。

**问:**上高原前如何进行习服锻炼?

**陈照立:**官兵进行习服锻炼时可参考以下几种方法。

**一是爬山或短距离负重步行。**短程负重行走可采用常速—快步—常速—跑步—常速,或常速—快步—跑步—常速的行走方式。不同行走方式及所占比例,爬山高度、坡度等可根据锻炼程度和驻地条件决定。

**二是体育锻炼。**官兵可以根据不同条件进行负重步行、负重登山、长跑、屏气锻炼、游泳等体育锻炼,逐日增加运动量,加大机体耗氧量。

**三是阶梯式习服。**阶梯式习服是有效习服高原低氧环境的方法。官兵进入较高海拔地区前,可以先在较低海拔地区停留一段时间,到达中等高度后再停留一段时间,最后到达预定高度。如在海拔2500米、3000米和4000米左右分别停留1-2周,再进入海拔5000米高原。部队在不同高度进行阶梯式习服时,可结合适当强度的运动,如长跑、登山、负重行走等。到达预定高度后1-2天内,可以做晨操、散步和呼吸操(做深呼吸,每天3-5次,每次10分钟)等轻度活动;3天后可做俯卧撑、哑铃、单杠等运动;之后可以进行长跑训练。官兵要根据自身状况进行训练,不可盲目。

**问:**官兵上高原后如何科学运动?

**陈照立:**运动要控制在自己觉得轻松愉快的强度内,不能进行超负荷运动。每天的运动量应与身体状况相适应,身体状况好时可适当增加运动量,身体不适时应减轻运动量或停止运动。运动前做好准备活动,运动后进行放松,同时做好高原病、高原损伤等预防工作。

久居高原部队平时可进行适应性锻炼,如每周利用早操爬山或短程负

重行军1-2次,每月以4-6千米/小时的速度全副武装行军2-3次等。官兵要坚持科学训练的原则,如全面训练初期,体能训练的比重可多一些,并穿插各项动作技能训练。耐力训练可进行长跑或登山;速度训练可进行短跑和球类运动;力量训练应逐渐增加负重。此后则以技能训练为主,间断穿插体能训练。

**问:**官兵出现哪些情况应该吸氧?吸氧时有哪些注意事项?

**陈照立:**如果官兵有急性高原反应症状,宜低流量吸氧,建议氧流量为1-2升/分钟。如果官兵发生高原肺水肿或高原脑水肿,视病情轻重在医生指导下进行短时间的中流量(2-4升/分钟)、高流量(4-6升/分钟)吸氧,或低流量持续吸氧。官兵上高原后如果出现周期呼吸、频繁觉醒、呼吸窘迫等不同程度的睡眠呼吸障碍,可能会加重机体缺氧,诱发心血管疾病和高原病。有睡眠呼吸障碍的战友可在睡前持续低流量吸氧。

官兵吸氧时要注意时间和浓度。初入高原,机体对环境变化有代偿适应的习服过程,如在此期间大量吸氧,会减轻低氧对机体的刺激作用,延缓主动习服高原低氧环境的过程。吸入高浓度的氧可能产生毒性反应,发生氧中毒。在机体缺氧情况下,突然吸入大量纯氧可能出现“氧的反常效应”,表现为短暂的发作性缺氧症状加重或其他机体情况恶化,具体表现有头痛、视力模糊、肌肉抽搐等。一般来说,缺氧越严重,吸氧反应症状发生率越高。建议官兵根据自身肺活量和对氧气的耐受性适度吸氧。吸氧时要注意氧气湿度。压缩氧气瓶中放出的氧气一般极为干燥,湿度大多低于4%,如果官兵患有鼻咽部疾病或氧气湿度不佳,会使气道干燥,甚至诱发哮喘。

# 兵之初,如何与战友和谐相处

■王之辉 罗徽全

根据以往情况,有的新战友入营后,可能因人际交往受挫出现不良情绪。联勤保障部队第904医院青少年心理科主任程祺结合心理咨询案例,告诉大家如何与战友和谐相处。

新战士小刘性格内向,不爱说话。他在一次集体活动中作自我介绍时,因发音失误引发战友哄笑。小刘很想消除大家对他的第一印象,于是主动和其他战友交流,但每次都事与愿违,不是他词不达意,就是别人兴致不高。一段时间后,小刘感觉新训生活枯燥无味,出现烦躁、焦虑等情绪,甚至回避人际交往。

程祺对小刘进行心理咨询时得知,小刘第一次出现“小差错”后极力想挽回“面子”,在交往中过于主动,没有保持合适的人际距离。不管战友性格和兴趣爱好如何,他都不分时机地把自己的意愿强加于人,因此经常遭拒。当别人顾及不上他时,他就会表现出明显的受挫感。交往动机不明确、人际互动受阻导致小刘出现孤独、焦虑等心理压力。这种情况属于人际交往障碍,是一般性的心理问题,可以从认知和行为方面进行心理调节。为帮助新战友和谐相处,程祺提出几点建议。

**接受当下自己,树立自信心。**一些新战友不敢在人前发言,可能是缺乏自信。新战友要敢于接受自己的不足,并努力弥补,可以通过针对性的心理和行为训练让自己勇于开口,如经常到空旷场地或公共场所练习大声说话,克服交往中的恐惧心理;表达前控制呼吸速度,觉得气氛合适了再大胆表达自己的想法,即使说错了也不要担心,重来一遍或用幽默化解,都能被大家接受。

**降低社交期望,注重循序渐进。**人的性格特征是相对稳定的,很难在短时间内改变。因此,官兵在人际交往中要循序渐进,通过时间增进了解,不要急于求成,不分时机、场合把自己的意愿强加于人。社交期望过高容易带来挫败感,打击自信心。战友在交往时可以预先设立相对容易的小目标,主动结识几个性格和兴趣爱好相近的新战友。慢慢地,友谊会越来越深,朋友也会越来越多。

**学会包容,避免交往冲突。**新战友来自五湖四海,受人格基础和观念差异等影响,每个人的兴趣爱好和行为习惯不相同。生活中,战友可能因为言语传递冲突、情感传递冲突、行为习惯冲突等导致交往受挫。人际交往的三维理论说包容需要、支配需要、情感需要是人的基本需要。因此,官兵在交往时要遵循平等、尊重、宽容等原则。和战友沟通交流时,多换位思考,站在别人的角度看待问题;学会欣赏,多看别人的长处;放平心态,即使与战友发生矛盾,也要以温和的

方式表达,如果不是原则性问题,可以主动让着对方一些。

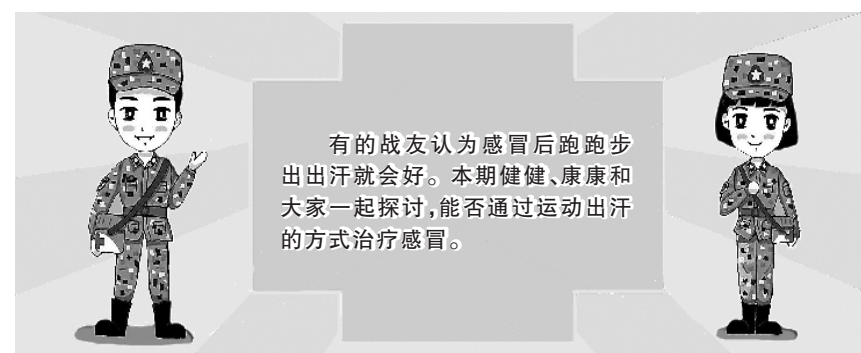
**做好情绪管理,寻求心理支持。**情绪管理强调的不是去除或压制情绪,而是调整情绪的表达方式。压抑情绪会给自己带来困扰,长时间抱怨容易让别人反感,引起矛盾。如果新战友因交往受挫出现不良情绪,要选择正确的处理方式。一方面可以主动进行心理调节,如通过运动、阅读、听音乐等方式分散注意力;另一方面可以积极寻求心理支持,比如咨询专业的心理医生,或者向身边信赖的人倾诉。此外,带兵骨干要注意新战友的情绪变化,及时化解矛盾,为新兵营造和谐的人际环境。



近日,第72集团军某旅组织官兵开展卫勤综合演练。此次演练按照新大纲考核标准,对伤员搬运、止血包扎、心肺复苏等8个课目进行考核,锤炼卫勤官兵的战场救护能力。图为卫生员对伤员进行紧急救护。张毛摄

## 跑跑步出汗,感冒会好吗?

■章哲鑫 林蒋杰



有的战友认为感冒后跑跑步出汗就会好。本期健康、康康和大家一起探讨,能否通过运动出汗的方式治疗感冒。

## 健康康康走军营

**健康:**康康,前几天文书小黄不小心感冒了,他觉得没必要看病吃药,跑个5公里出汗就好了,这样做可行吗?

**康康:**如果小黄是着凉引起的风寒感冒,而且感冒程度较轻,没有出现乏力症状,可以适当进行慢跑、快走等轻度运动,使身体微微出汗,排走体内寒气。但如果小黄出现身体乏力情况,或是因空气干燥、饮食不当等引起的风热感冒,则不能用运动出汗的方式治疗,否则加重病情。

**健康:**为什么风热感冒后运动出汗会加重病情?

**康康:**风热感冒是外感热气导致的。感冒后,人体新陈代谢速度加快,体温升高,如果此时进行打球、跑步等激烈的体育运动,会增加体内热量,造成内热蓄积,从而加重病情。另外,运动过后人体代谢更加旺盛,能量消耗过多,会使人体抵抗力下降,感冒病毒更易乘虚而入。

**健康:**怎样区分风热感冒和风寒感

冒呢?

**康康:**官兵患感冒后,可通过症状区分是风热感冒还是风寒感冒。风寒感冒多表现为鼻塞,流清涕的白色鼻涕或水样鼻涕;咽喉发痒,疼痛症状不明显;咳嗽多,通常为白色痰,容易咳出,且无汗怕冷。风热感冒多表现为鼻塞,流黄色黏稠鼻涕;咽喉部位红肿疼痛;咳嗽为黄色浓痰,不易咳出。

**健康:**那只要是风寒感冒就可以用运动出汗的方式治疗吗?

**康康:**虽然运动出汗对治疗风寒感冒有一定作用,但一般不建议采取这种方式。感冒时人往往比较虚弱,可能伴有一些全身症状,如发烧、鼻塞、头痛、头晕、全身乏力、肌肉酸痛不适等,如果此时进行剧烈运动,可能因过度疲劳加重感冒症状。而且,如果感冒发热时仍进行剧烈运动,还可能因大量出汗造成虚脱、晕厥等严重后果。如果战友不小心感冒,建议多休息,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累和剧烈运动。感冒后还要多喝水,吃一些清淡易消化的食物,促进身体恢复。

**健康:**看来感冒后不能盲目用运动出汗的方式治疗。以后再感冒,战友们要及时就医,对症下药。

## 健康讲座

常有战友因腰痛到医院就诊,多被诊断为非特异性下腰痛。非特异性下腰痛是指排除特异性病理变化(如肿瘤、强直性脊柱炎、骨质疏松症、骨折等)所致的背、腰骶、臀等部位的疼痛,是较为常见的训练伤。针对非特异性下腰痛,除中医康复治疗外,运动疗法也有一定的预防作用。运动疗法是指通过肢体运动或肌肉收缩来增强脊柱稳定性、韧性及关节灵活性,从而促进机体功能的恢复。为帮助官兵预防和治疗腰痛,北部战区海军某大队海岸医院康磊医生推荐了几种运动方式。

**伸展运动。**猫牛式伸展、眼镜蛇式伸展是通过模仿动物的动作伸展脊柱,以增强身体的灵活性、改善血液循环、消除腰背部的酸痛和疲劳。猫牛式伸展是一种动态拉伸,外在形态看,猫式是含胸拱背,牛式是抬头挺胸翘臀。做猫牛式伸展时,跪于瑜伽垫上,双腿分开与髌同宽,四肢着地,吸气时脊柱凹下,头和臀部抬起,腹部往

下;呼气时将背拱起,头与臀部放低,收尾骨。眼镜蛇式伸展从俯卧状态开始,借助手肘力量将上身缓缓撑起,胸部自然打开,身体后弯,整个躯体呈眼镜蛇式。眼镜蛇式伸展能充分拉伸胸腔、腹前侧、髂腰肌,从而放松肌肉,增强脊柱力量。

**水中运动。**水中运动是通过水的浮力和包裹性消除肌肉的紧张、疼痛。游泳、水中步行、水中靠墙静蹲等运动可以增强上肢和腰背部肌肉力量,提高核心控制能力,预防腰部疾患,对已经患病人群还能起到辅助治疗的作用。

**平板支撑。**核心力量训练是治疗慢性腰痛的有效方法。平板支撑能锻炼保护人体脊椎稳定的核心肌肉群,包括腹横肌、骨盆底肌群、下背肌等。增强核心力量可以减轻脊柱压力,预防腰

痛,矫正含胸驼背。战友做平板支撑时,头部、肩部、胯部、踝部应尽量保持在同一平面,避免出现低头、塌腰、抬高臀部等错误姿势。此外,不要刻意追求支撑时间,以免损伤腰部。

**臀桥。**臀桥是通过臀部收缩增强髋部的柔韧性和稳定性,刺激腰部肌群,强化核心力量。做臀桥时,身体平躺,仰卧屈膝,双脚间距与肩同宽,双臂平放在身

体两侧,将臀部向上抬起并用力的收缩,保持30秒-1分钟。动作完成后一般会感觉腰部发热,这说明血液在腰部周围快速循环,一定程度上能缓解腰痛。值得注意的是,做臀桥时不能过度伸展腰椎,否则会使腰椎代偿,加重腰痛症状。此外,患有腰椎间盘突出等腰部器质性病变的官兵不宜做此运动。

下图:刘依绘

猫牛式伸展



眼镜蛇式伸展

