

新训健康指南

演训期间 科学防治训练伤

■陈广亮 本报特约通讯员 白天任

健康话题

演训过程中,官兵可能因环境因素或防护不当等出现训练伤。北部战区总医院急诊医学科主任金红旭结合多年巡诊经验,为战友讲解如何防治训练中的常见伤病。

长途行军,预防腿脚肿痛

长途行军强度大、距离远、时间长,官兵行军时可能出现腿脚肿痛等不适。腿脚肿痛多发生在长距离行军的中后期,一般表现为下肢局部肿胀疼痛,并伴有轻度的活动受限。如果战友出现上述症状,无需紧张,可利用休息时间按摩腰部和双腿,一定程度上能缓解疼痛。避免腿脚疼痛要做好预防措施。平时加强锻炼,增强体质;行军前做好准备工作,选择合适的鞋袜,袜子要无破损、无皱褶,避免因鞋底过度摩擦、两侧足跟受力不均,出现或加重下肢肿痛症状。

如果官兵行军时长时间弯腰负重,踝关节、膝关节会受到较大冲击力。尤其在夜间行军时,可视度较差,人体反应能力下降,遇有坑洼或碎石路段,脚不能平稳着地,可能造成关节扭伤,常见症状为踝关节、膝关节外侧肿胀疼痛,皮肤淤青。若战友不慎扭伤关节,应立即减轻负重、降低活动强度,切忌随意按摩。条件允许时,应及时冷敷,抬高患肢。为避免关节损伤,官兵训练前要充分热身、适度系紧鞋带,以免鞋



带过松,脚在鞋内滑脱扭伤。

长时间行军还会使小腿及足部肌肉、韧带的保护与支持作用减弱。如果短时间内肌肉强烈收缩,肌肉、韧带暴力牵拉其附着骨骼,可能导致疲劳性骨折。若官兵在行军过程中发生疲劳性骨折,应立即停止活动,使用夹板或就地取材,对患肢进行包扎固定,并及时送医院治疗。疲劳性骨折的发生发展是由量变到质变的累积性损伤过程。因此,官兵要根据自身情况制订科学的训练计划,把握好运动量,避免超负荷运动。平时还要及时补充营养、热量、水分,适当增加钙和维生素D的摄入。

实弹射击,规避爆震伤

爆震伤是爆炸产生的冲击波对

机体组织器官的损伤,一般对耳、肺、胃肠等空腔器官的损伤较为严重。官兵进行实弹射击训练时,会产生冲击波和声压波,如果不注意防护,可能出现耳鸣、耳痛、眩晕等症状,严重的还会造成耳聋。如果战友训练后出现轻度耳鸣、眩晕,休息一段时间,症状可自行缓解;如果出现耳痛、耳道出血、听力下降等症状,应及时前往医院进行检查,明确耳部具体受损部位,并在医生指导下用药。此外,还可以遵医嘱进行针灸、理疗等针对性治疗。

为预防爆震伤,官兵进行实弹射击训练时要结合自身战位做好防护措施,如佩戴防震耳塞,无条件时可用棉花或手指堵耳;爆震时背向爆炸方向,采用低姿等保护性体位,以减少冲击波对身体的作用面积;做张口呼吸及

吞咽动作,使咽鼓管开放,平衡器官内外压力。

涉水训练,了解急救知识

官兵进行涉水训练时,受气温、水温、植被等自然环境和官兵身体素质影响,可能出现抽筋、呛水和被水下杂物缠绕的情况。

进行水上训练时,如果水温与气温差距较大,官兵长时间浸泡在冷水中,可能使皮肤血管收缩,肌肉紧张痉挛,从而引发肌肉痉挛。如果官兵在水中抽筋,首先要保持冷静,及时向身边战友呼救,在战友帮扶下快速向岸边转移。抵达岸边后,应立即通过按摩、拉伸等方式对抽筋肌肉进行放松。

官兵通过较深水域时,如果遇涌浪或换气不当,可能发生换气呛水,主要表现为吸气时,水涌入鼻腔或口腔,甚至吸入肺内,出现剧烈呛咳反应,导致呼吸困难、缺氧不足。如果官兵出现呛水情况,首先要确保口鼻处于水平面上,避免呛咳时再次吸入水。同时,主动克制咳嗽感,把头抬出水面,闭气静息片刻,再边咳嗽边调整呼吸,将侵入气道内的水分排除,呼吸可恢复正常。

官兵快速通过涉水地域时,如果肢体被水草或其他水下杂物缠绕,不要惊慌,保持冷静,深吸一口气后屏气钻入水中。因水内杂质较多,能见度较差,要睁眼仔细观察被缠绕处,用双手缓慢解脱缠绕物。切勿挣扎,避免越挣扎缠得越紧。

新兵训练谨防伤病

■全军军事训练医学研究所 常祺

“发生训练伤怎么办?怎样预防训练伤?”笔者调研时,不少战友提出这样的疑问。其实,大部分训练伤是可防可控的,科学训练和有效预防能将训练伤的发生控制在合理范围内。笔者根据以往调研情况,总结了一些新兵训练伤的常见原因和预防措施,分享给大家。

造成训练伤的原因有内因和外因,内因是自身因素,如身体素质差,力量、柔韧性不足等;外因是外界因素,如环境、场地、天气等。提高身体素质,强化身体的薄弱环节是预防训练伤的有效途径。入伍前很少参加体育锻炼的新兵,体能素质较弱,接受动作能力、自我保护能力也较弱。建议新战友请组训骨干帮忙,给自己制订一个体能训练方案。如果心肺功能较弱,长跑跟不上,要着重提高有氧耐力;如果力量较差,单双杠成绩差,可通过跳绳、游泳等运动提高身体的耐力素质;如果柔韧性差,身体僵硬,平时可多做拉伸,或利用泡沫轴、按摩棒等器械进行筋膜放松;如果爆发力差,投弹投不远、障碍跑完成不了,可以进行各种类型跳跃(下肢伸缩复合训练)、重量球投掷(上肢及躯干训练)等爆发力练习。要注意的是,不能长时间进行单一动作训练。长时间进行单一动作训练容易造成疲劳性损伤,如长时间正步或跑步训练可能造成应力性骨折;反复弯腰负重易导致腰痛;短时间大量仰卧起坐可能引发颈部疼痛。

有的战友对较高难度训练课目存在恐惧心理,在训练时动作易变形、失误。带兵人训练前要讲清动作要领,有助于消除新战友的恐惧心理,减少或避免训练伤发生。新战友要了解自身状况,提升自我保护意识。如果膝关节、踝关节有旧伤,建议在长跑训练、障碍跑训练中,使用护膝、护踝,保护和支撑膝、踝关节,以防旧伤复发或加重。如果战友做较高技巧的训练时,不能很好完成或只能勉强完成,不要盲目加大训练量,应先纠正动作、改善

关节功能,降低训练难度,强化力量等做起,循序渐进,直至能够做到该训练的标准动作。

调研中发现,有的战友为了提升训练成绩,随意延长训练时间,增大训练强度,甚至带伤训练,这样易使身体过度疲劳,可能导致应力性骨折、扭伤拉伤等慢性伤害。带兵人组训时要循序渐进,针对新战士的接受能力、身体心理素质等制订科学合理的训练计划,训练内容要从少到多、先易后难,渐进式前进。新战友在训练前要充分热身,热身时间一般为10-15分钟,以动态拉伸为主,活动四肢及其他部位;训练后进行放松,时间10-15分钟,主要为拉伸及筋膜放松,让体温、心跳、呼吸逐渐恢复到正常水平。特别是在剧烈运动后,不能立即停止或马上休息。剧烈运动时,肌肉、组织、血管处于高度扩张状态,如果突然停止,肌肉迅速放松,大量血液淤积在肌肉组织内,容易发生一过性脑供血不足,导致晕倒,甚至休克。而且,运动后立即停止会使局部肌肉组织内乳酸浓度过高,出现肌肉延迟性酸痛。

防护措施不到位也会造成训练伤。沙坑深度和填沙厚度不够,训练器械松动、维护不及时等都可能造成意外伤害。组训者在训练前要检查训练设施,及时消除安全隐患。新战友训练前要检查自己的鞋服,如果发现不合适可及时提出调换申请。如果战友跑步时常感足部不适,建议选择一双缓冲性能好的鞋垫(功能性鞋垫),有助于减轻足部疼痛,避免继发性损伤。此外,新战友还要掌握一定的防伤动作,如摔倒时不用手掌撑地,做就地翻滚动作,这样可减少大部分冲击力,避免受伤;平时可做一些平衡稳定性训练,如单腿脚尖站、单腿跳等,提高身体平衡性。战友在练习中最好达到“无意识的动作正确”的状态,也就是说一旦出现危险,身体下意识条件反射执行保护动作,不必经过大脑思考。这种状态需要经过反复的正确动作练习才能形成。

新训生活 从“心”出发

■国家二级心理咨询师 魏春富 廖蔚

“我入营有一段时间了,可还没适应这里的生活,最近总是感觉压抑、心慌,吃饭没什么胃口,睡眠质量也不好……”去年,我们给刚入营的新兵做心理咨询时,新兵小张焦虑地说。

小张遇到的是适应问题。根据以往的心理调查,有的新兵入营后会出现不同程度的不适应,如焦虑、紧张、抑郁、害怕等。常见的适应不良反应有以下四种:畏难型。初到部队,面对高强度的训练和严格的纪律约束,出现畏难心理,导致情绪低落,消极对待工作和生活。焦虑型。有的新兵缺乏信心,总担心学不好、训练跟不上,出现怕掉队的焦虑心理。表现型。一些新兵有较强的表现欲望,一旦被忽视,容易产生沮丧、自卑自弃的心理。冲动型。言语行为不成熟,容易与战友发生矛盾和冲突。孤僻型。有的新兵不善于与他人交流,难以融入集体。如果新战友出现适应不良反应,可以通过以下几种方法进行心理调节。

认知调控法。心理学中的情绪ABC理论指出,导致内心不同体验或反应的并不是事情本身,而是我们对事情的看法和认知评价。如果战友遇到让自己不舒服的事情或出现不适应,不妨换个角度,想一想是不是自己原先的想法太绝对化了,或是把事情想得糟糕了,尽量用积极的观念替代消极的观念。

合理宣泄法。新兵在适应期可能出现焦虑、沮丧等情绪反应。当出现不良情绪时,要用合理的方式表达出来。常用的情绪宣泄法有以下四种:聊一聊。无论是训练中遇到困难,还是生活中遇到挫折,可以和家人、朋友、战友聊一聊,说出自己内心的想法,心情会放松很多。喊一喊。体能训练冲刺时大

声喊一喊,把心中的不良情绪及时释放出来。哭一哭。哭是有效的情感表达方式。心情压抑时,可以找个安静的地方大哭一场。写一写。每天用15分钟左右把新训期间的点点滴滴记录下来,和自己的内心对话,能增强自我体验感,消除不合理认知。

活动调适法。战友可以通过慢跑、快步走、跳绳、骑脚踏车等有氧运动宣泄不良情绪。一般来说,对活动的兴趣越大,投入程度越高,效果越好。

放松训练法。放松训练是通过肌肉松弛练习缓解、消除心理紧张。新兵因适应不良出现心理压力时,可以通过腹式呼吸法放松心情。找一个安静的环境,保持身体放松,用鼻子缓缓吸气,使腹部慢慢隆起,略微停顿,再慢慢用口呼出,使腹部下陷,每分钟5-10次,每次持续10-15秒。此外,想象放松、肌肉渐进放松、身体扫描、正念放松等都是常用的放松方法。

意义寻觅法。心理学家弗兰克认为“人是由生理、心理和精神三方面需求满足的交互作用统合而生的整体,生理需求的满足使人存在,心理需求的满足使人快乐,精神需求的满足使人有价值感”。新战友如果出现畏难情绪,或者缺乏信心,可以向自己几个问题,如“我来这里的意义是什么?”“我的目标是什么?我要达到怎样的标准?”……帮助自己找到价值,激发内在动力。

此外,带兵骨干要及时了解新兵的心理动态,察觉新兵的心理变化。如果遇到情绪不稳定、不适应强烈的战友,可以通过团体心理辅导等活动,帮助他们发掘自身心理资源;也可以在班会活动上,让战友们畅谈自己到部队后的感受,请老兵分享经验,让新战友在集体中感受温暖和支持。



驻训期间,新疆军区某红军团组织官兵开展卫生专业岗位比武活动,有效提升了卫勤人员的战场救护能力和技术水平。图为参赛官兵正在进行静脉输液项目比武。
赵亮军摄

培养健康的饮食习惯

■裴素萍 王均波

健康讲座

前不久,北戴河康疗休养中心的营养专家团队对部分单位日常和执行任务期间的膳食情况进行了调查走访,发现一些食堂自助餐中“重口味”菜品较多,清淡的蔬菜及粗粮较少。而且,有的战友爱吃辣条、方便食品等零食,油、盐、糖的摄入超标,导致超重、血脂、血压、尿酸等指标偏高。营养专家建议,官兵要合理膳食,培养健康的饮食习惯。

注重饮食平衡

多盐、多油、多辣的饮食习惯易导致饮食失衡,增加患病风险。研究表明,高盐饮食会增加高血压、胃癌、卒中、骨质疏松、肥胖等疾病的风险;过多摄入食用油可能导致高血脂和肥胖;过食辛辣会使体内产生湿热,易引发痤疮、口腔溃疡、鼻出血、痔疮等病症。

营养专家建议,官兵要尽可能做到清淡饮食。清淡饮食是在营养充足并

均衡的前提下,控制油、盐、糖的摄入量,核心在于食物的多样化和平衡膳食,谷薯、肉、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、油脂一样都不能少。建议官兵每人每天摄入12种以上食物,每周达到25种以上。如果官兵达到中重度劳动强度(3500kcal/日),如野营拉练、大强度训练等,推荐每天摄入的食物种类和数量为谷薯类(大米300克、黄玉米面80克、标准粉150克)、蔬菜类(小油菜600克、鲜蘑菇50克)、果类(苹果270克)、肉类(鸡60克、猪大排170克)、蛋类(鸡蛋75克)、鱼虾类(带鱼50克)、豆类(豆腐100克)、乳制品(牛奶250克)、油脂类(豆油60克)、调味品(白糖30克、碘盐6克)。

正确选择食物

调研中发现,有的战友因饮食不健康导致体重超标。营养专家建议,想瘦身的战友要关注一日三餐,远离多余脂肪。

三餐同换类。早餐可以把煎鸡蛋、茶叶蛋换成煮鸡蛋,油条、蛋糕、烙饼换成馒头、包子、窝头,以控制油、盐、糖的摄入量;正餐可以减少浓油重辣菜色,

如把高脂肪、高热量的炸带鱼、水煮鱼换成清蒸鱼;主食可以用营养且低热量的二米饭、豆米饭替代炒米饭。

零食“聪明”选。一些零食,如饼干、糕点、加工肉制品等,可能由富含饱和脂肪的黄油、奶油、可可脂等制作而成,应控制摄入量。建议官兵将含有多种有益脂肪酸和营养素的坚果(每周50-70克)、富含维生素的新鲜水果、富含蛋白质和钙且有益肠道的酸奶等食物作为零食,控制脂肪及热量的摄入,有助于预防超重及慢性疾病。

远离含糖饮料。不少饮料中含有添加糖,多饮容易使口味变“重”,还可能导致肥胖。一些饮品含糖量在8%-11%左右,有的甚至超过13%。饮用一瓶500ml的饮料,很容易在不知不觉中超过每日50克糖的限量。官兵在高温天训练后可饮用运动饮料,补充丢失的糖、盐和水,日常应少喝甚至不喝含糖饮料。

优化烹调方式

健康饮食不仅需要官兵改善饮食习惯,炊事班也要优化烹调方式。

调味料量化。炊事班可以将每天的就餐人数与每天推荐食用的烹调用油(70-90克)、食盐量(日常6克)、糖(30-50克)等提前计算称量好,以控制官兵油、盐、糖的摄入量。特别注意的是,食盐量还应考虑黄酱、酱油等食品中的食盐含量。

选择合理的烹调方法。油炸食品虽然美味,但高脂肪高能量,容易造成能量过剩。而且,反复高温油炸可能产生有害物质,威胁人体健康。建议多采取蒸、煮、炖、焖、焗、拌等烹调方式,既可以减少用油量,也不需要加入过多调味品,还能保留食材的天然味道。

增加调味料的种类。烹制菜肴时可用醋、柠檬汁、香料、番茄、姜等天然调味料调味,不仅能保证菜肴的鲜香味,还可减少食盐的摄入量。

改进烹饪程序。烹制菜肴可以等到快出锅时再放入食盐,在保证味道的同时减少食盐用量;用咸菜作烹调配料时,可先用水冲洗、浸泡,避免增加“隐形盐”的摄入。

主食中增加粗粮。粗粮富含B族维生素、矿物质和膳食纤维,且低热量,对于减重和预防心血管等慢性疾病有益。炊事班可在主食中增加全谷类,如玉米、全麦粉、小米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸等,杂豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。

提供健康饮品。节日会餐或高温天气时,尽量不供应含添加糖多的碳酸饮料,建议以绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等自制饮品为主。