

高原官兵健康过冬②

高原驻训 吃好健康餐

■本报记者 孙兴维

我是某部战士小李,在高原驻训有几个月了,刚到这里时总是食欲不振,还出现腹胀、便秘等症状。前段时间因为训练任务重,饮食不规律,我就餐后经常肚子痛。请问冬季在高原驻训,如何科学饮食呢?

解放军第950医院消化科主任余洛海:官兵初到高原低氧环境,容易出现恶心、呕吐、腹胀、便秘等不适症状,多数人短暂适应后可好转。若长期处在低氧环境,消化道黏膜会受到一定影响,如不注意科学膳食,可能引发消化道溃疡、消化道穿孔、消化道出血等疾病。小李的情况应该是消化道溃疡,需及时治疗。同时,注意规律饮食,忌辛辣刺激食物,好好调养可很快痊愈。

高原饮食总的原则是合理膳食、均衡营养、科学加工、卫生干净、身心健康。

坚持合理调配。官兵初上高原前3个月,胃肠道消化、吸收等功能下降,通俗地说就是不知饥饱。因此,要避免暴饮暴食,饮食以高蛋白、高碳水化合物为主,少食油腻、辛辣食物,多吃易消化的面食、蔬菜等,适当控制易产气的豆类奶类。吃饭时咀嚼要细、吞咽要慢,以减少消化道负担,尽快适应缺氧状态。如果官兵出现恶心、呕吐、反酸、厌食等症状,可低流量吸纯氧,或在医生指导下口服胃动力药,如健胃消食片、莫沙必利、多潘立酮等,呕吐严重的要及时就治疗。进驻高原6个月后,多数战友对缺氧环境习服,消化器官基本适应低氧环境,这时饮食结构不宜进行重大调整。炊事班还要避免长期制作辛辣、油腻食物刺激食欲,以防发生慢



姜 晨 绘

性胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡等慢性疾病。强体力军事作业的官兵可适当摄入鱼、虾、蛋、奶等易消化吸收的优质动植物蛋白质,多喝咸汤补充盐分,必要时可将补液盐溶于保温水壶随身携带,以防出现脱水、电解质紊乱等情况;担负巡逻或单独驻防任务的小分队可多备高热、高蛋白方便食品,如自热食品、能量棒、酸奶片、奶酪、水果等,再辅以复合维生素,确保热量和维生素的供应。此外,官兵还可备一些助消化的非处方药,如健胃消食片、酵母片等,在食欲不振时改善饮食状况。如果发生腹泻、绞痛、严重呕吐等急腹症状,要及时就医,切勿延误病情。

讲究膳食平衡。高原伙食保障要注重食物结构多样化,供能食物如肉、蛋、

禽、奶、米、面、油,非供能食物如蔬菜、水果,要合理搭配,以保证人体必需的热量与营养素。官兵长期在高原驻训,胃肠道消化吸收功能较弱,再加上烹饪方式的影响,可能缺乏营养素,出现口角炎、夜盲症、皮肤干燥症等病症。建议战友多吃绿色蔬菜、水果,并辅以高原多维元素片、维生素泡腾片等。微量元素缺乏还会引起低钠血症、低钾血症、缺铁性贫血等病症。战友平时要适当摄入瘦肉、奶制品、香蕉等高钾食物,动物肝脏、血制品、蛋黄、海带、木耳等高铁食物。如果有战友长期食欲不振、营养摄入不足,可能导致低血糖。建议战友改进就餐方式,少食多餐,随身携带葡萄糖制品,及时补充能量。

注重科学加工。高原气压低、沸点

健康小贴士

姜汤虽好 切莫乱喝

■张翔 许路奇

立冬过后,天气渐寒。不少战友训练结束后会喝上一碗热气腾腾的姜汤,以驱寒保暖。虽然饮用姜汤一定程度上可以预防感冒、祛风散寒,但若时机不当,反而会引起不适。

秋季不宜喝姜汤。秋季天气干燥,而生姜中含有的姜油酮会使人人体末端的毛细血管扩张,过度消耗体内水液,加重干燥气候对官兵的不良影响。进入冬季,温度迅速降低,人体新陈代谢较慢,官兵容易手脚冰凉,此时适当饮用姜汤能促进血液循环,驱寒保暖。

睡前不宜喝姜汤。生姜中含有的姜辣素会加速人体肠道蠕动,姜汤中的活性成分会促进血液循环。睡前饮用姜汤易引起胃热,使人出现口干、失眠、便秘等上火症状,严重的还会造成风热感冒和胃肠道疾病。因此,战友夜间训练结束后最好不要饮用姜汤,可在下午训练间隙或夜训前饮用,驱散体内寒气,促进血液循环。

咽喉肿痛不宜喝姜汤。姜汤适用于风寒感冒轻症患者。如果战友感冒时出现咽喉肿痛、痰黄质黏、扁桃体红肿等症状,可能是风热感冒,此时服用姜汤如同“火上浇油”,会加重病症,甚至引发气管炎等下呼吸道疾病。因此,战友感冒后要判断感冒类型,不可盲目饮用姜汤。

此外,炊事班制作姜汤时尽量选择表皮没有裂口、外形饱满的新鲜生姜,不要选用皮皱、发干的老姜。同时,熬制过程中少去皮或不去皮,避免姜烯酚等营养成分流失。肝火旺盛的战友应适当饮用姜汤,每日不要超过2次。



11月上旬,武警广西总队钦州支队组织基层卫生员开展战场救护演练,锤炼基层卫生员的战场救护能力。图为救护人员正在快速转移“伤员”。

柴 浩 摄

冬季如何养成“干净脸”

■林娟

健康讲座

冬季天气寒冷,人体新陈代谢容易减缓,不仅会让人体温度降低,还会影响皮下微循环,使皮肤变得苍白蜡黄,出现干燥紧绷、脱屑泛红、瘙痒刺痛等症状。联勤保障部队第900医院皮肤科主治医师吴洁介绍,皮肤状态与环境因素密切相关,战友在冬季要做好脸部保湿修复工作。

洗完脸后注意保湿。天气寒冷会使毛孔收缩,皮脂腺与汗腺分泌减少,皮肤表层容易丧失水分。战友在冬季不要过度洗脸,洗脸时水温不宜太烫,洗浴用品不能频繁使用,否则会使皮脂进一步减少,出现越洗越干、越洗越痒的情况。洗脸后可及时涂抹保湿霜润肤。涂抹保湿霜时,可选择含有神经酰胺、透明质酸等温和保湿成分的

乳液或面霜。

出现皮肤问题及时修复。有的战友在户外训练后,脸部易起皮、刺痛,甚至出现过敏反应。这是因为战友长时间在户外训练,受气温变化、气候干燥、室内外温差等因素影响,皮肤角质层保水能力容易降低。冬季皮肤角质层含水量下降到10%以下,就可能对皮肤屏障造成一定程度的损伤。如果有不当的护肤行为,如过度清洁、去角质、滥用药膏等,还可能加重皮肤屏障受损,引发炎症,甚至发展为湿疹、玫瑰痤疮、激素依赖性皮炎等疾病。如果出现严重皮肤屏障功能受损,战友应到医院进行规范治疗,同时加强皮肤保湿工作,使用适宜的保湿乳。

拥有健康的“干净脸”还要养成良好的生活习惯。多喝水,多吃富含维生素C的蔬菜、水果。保证充足的睡眠时间。睡眠时间不足会使机体免疫力下降,易造成皮肤暗沉、皮肤老化,

痤疮等皮肤病也会因熬夜加重。保持室内空气湿润。干燥的环境会加速皮肤水分流失,使皮肤出现干燥、瘙痒等症状。战友可以在室内放一盆清水,以增加空气湿度,有条件的还可以打开加湿器。洗澡次数不宜过频。冬季气温低,油脂分泌减少,洗澡频率过高也会造成皮肤干燥。战友在洗澡时尽量少使用碱性肥皂,可以选用非碱性洗浴用品,避免刺激皮肤。注意防晒。虽然冬天阳光没有夏天强烈,但紫外线是一直存在的,如果忽略防晒,光老化等皮肤问题会逐步出现。高原地区紫外线强烈,战友更要加强防晒,可以涂抹部队专门研制的高原地区防晒霜。特别寒冷的北方还要做好局部保暖,防止面部出现冻疮。如果已经形成冻疮,早期出现红斑时,可以在医生指导下局部外涂促进血液循环类的药膏,如肝素钠乳膏、多磺酸粘多糖乳膏等。

健康话题

新训期间,新疆军区某团卫生连连长许照权发现,一些战友在训练过程中易出现肌肉抽筋、肌肉酸痛等症状。许连长提醒新战友,训练中的小病小痛不能忽视,要科学防治。

肌肉抽筋

上周新兵连组织3千米适应性训练,由于没认真热身,加上驻地气温骤降,新兵小胡在训练时发生小腿抽筋。

新训期间的体能训练和队列训练都以下肢为主,官兵易出现腿部抽筋情况。抽筋是肌肉不自主地收缩痉挛,通常是运动前热身不足、剧烈运动和身体保持同一姿势过久所致。如果战友在训练过程中小腿抽筋,切勿捶打和揉按肌肉,可坐地上伸直双腿,双手朝抽筋相反方向扳脚尖,坚持1-2分钟,然后慢慢伸展正在抽筋的肌肉,充分休息,直至抽筋部位感觉舒适;若大腿抽筋,可将大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,放开后将腿伸直,重复此动作,直至抽筋症状消失。此外,还可以在抽筋部位喷通经活络的气雾剂,以缓解肌肉疼痛。

肌肉抽筋大部分是可预防的。组训骨干要根据循序渐进的原则,科学制订训练计划,每项运动从低强度开始,逐渐增加运动量;官兵运动前应充分热身,将四肢和躯干的肌肉伸展开。腿部受凉会直接刺激肌肉神经,引起肌肉强烈收缩和血管痉挛。战友在冬季训练时还要注意腿部保暖。

肌肉酸痛

随着基础体能训练强度加大,新兵小李感觉自己腿部肌肉酸胀疼痛,部分肌肉还有些僵硬。

新训初期,不少新兵会出现不同程度的肌肉酸痛,这是正常的生理现象。有的新兵入伍前运动较少,入伍后高强度的体能训练使肌肉负荷过重,肌肉力量不能满足当前运动量。为了使身体达到运动所需状态,肌肉内酸性代谢产物不断累积,导致血液循环不畅、乳酸大量堆积,造成肌肉酸痛。

若战友出现轻微的肌肉酸胀疼痛,不必过度担心,经过一段时间的适应性训练,酸痛感会慢慢消失;若肌肉持续酸痛且没有好转,建议战友及时调整训练计划,尽量减少高强度训练。若局部疼痛加重,应及时到卫生连进行检查。症状较重的战友可在军医指导下服用碳酸氢钠片或饮用苏打水,改善体内的酸性环境。此外,还可以进行按摩、热敷,促进血液循环和肌肉代谢产物排出。

赶走新训小病痛

■孙振者 高群

腹部疼痛

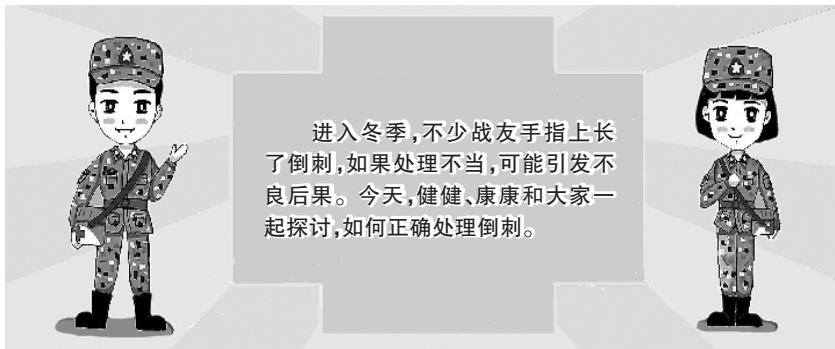
前两天刚出完早操,新兵小陈就捂着肚子蹲在地上,回到室内后喝了些热水,疼痛症状才得以缓解。

有的新战友跑步或剧烈运动后会出现腹部疼痛症状。如果疼痛出现在运动早期,多为开始运动时速度过快,引起心脏代偿能力下降,血液回流受阻,贮积肝脾,导致肝区疼痛;如果运动中后期出现腹部疼痛,往往是运动强度改变使呼吸节律紊乱。剧烈运动时呼吸不均匀、没有节律、频率过快等会造成呼吸肌疲劳、痉挛,引发腹痛。

如果战友在运动过程中出现腹痛,可放慢运动节奏,注意呼吸节律。按摩、热敷也是缓解腹痛的常见方法。战友腹痛时,可用手轻轻按摩和揉动疼痛部位,或局部热敷,必要时可在医生指导下服用止痛药。此外,还要合理安排运动时间。饭前和饭后不宜剧烈运动,建议战友在饭前1小时和饭后2小时运动。运动前避免吃得过饱或饮水过多。若战友存在腹部疾病,应及时就医检查,疾病未愈或大病初愈时,应减少或暂停大强度运动。

倒刺能直接撕掉吗

■郭伟峰 赵丽丽



健健康康走军营

健健:康康,最近不少战友手上长了倒刺,有的战友会用手直接撕掉,这样处理可以吗?

康康:直接撕掉倒刺是很危险的。倒刺与肌肉连在一起,直接撕掉不仅可能使伤口流血、细菌感染,还可能引发甲沟炎、皮下囊肿等疾病。如果细菌进入骨头,甚至可能引起骨髓炎。

健健:出现倒刺后该如何处理呢?

康康:如果战友手指上长了倒刺,可以先用清水或柔肤水软化指甲及周围皮肤,再用干净的指甲刀或小剪刀剪掉倒刺,最后用含有维生素E的营养油或鱼肝油涂抹在指甲周围,充分滋润手指,帮助倒刺尽快愈合。如果倒刺处出现发红、肿胀等感染症状,要在保持伤口清洁的同时,及时向医生求助。

健健:我听说长倒刺和缺乏维生素有关,是不是摄入足够的维生素就可以避免长倒刺?

康康:缺少维生素确实可能导致皮肤问题,但如果没有其他皮肤问题,只是指甲周围长了倒刺,只补充维生

素是不够的。手指长倒刺的根本原因是皮肤干燥。指甲周围的皮肤缺少毛囊和皮脂腺,没有油脂滋润的角质层会因干燥缺水发生分离,开裂翘起形成倒刺。进入秋冬季节,天气愈加干燥,皮肤容易缺水,手指就更容易长倒刺。此外,肥皂、洗洁精等洗涤剂能除去皮肤表面的皮脂,经常直接接触会使角质层失去保护,角质层水分蒸发过多就容易产生倒刺;战友训练时,手和武器装备反复摩擦也易损伤皮肤角质层,出现倒刺。

健健:避免长倒刺需注意哪些方面?

康康:战友平常可注意手部皮肤护理。尽量避免直接接触有刺激性的洗涤用品,打扫清洁或洗刷餐具时戴上橡胶手套,保护角质层,避免皮脂流失。洗手后可及时涂抹护手霜,涂护手霜时要均匀,手指和手指甲周围都要涂沫到。如果手指甲周围有裂口,建议贴上止血贴。战友冬季进行户外训练时,在不影响训练的情况下,可以佩戴制式手套,不仅保暖,还能减少皮肤表面水分流失。此外,还要多吃胡萝卜、哈密瓜、蛋、牛奶、杏仁等食物,补充维生素A、维生素E、维生素C及锌、硒等微量元素。