

## 高原官兵健康过冬③

## 冬季宿营如何科学防病

■本报记者 孙兴维

我是某部战士小杨,上高原有一段了。最近部队在外野营,我晚上睡觉总觉得肩头有风,起床后经常出现头痛、鼻塞流涕、身上发冷等症状,活动后会好一些,我这是怎么了?高原官兵冬季如何科学宿营呢?

解放军第950医院院长谭彦宏:官兵在高原宿营时,如果忽视卫生防病工作,极易诱发疾病,若不及时治疗,还可能引发高原病。从小杨的症状看,他应该是轻度感冒,根据描述主要是受冷着凉引起,规范治疗、采取防寒保暖措施和适当休息可很快痊愈,不必过度担心。

高原地区冬季气温低、风速大、暴风雪多、昼夜温差大。野营取暖要兼顾通风与密闭、取暖与供氧的平衡。高原冬季野营卫生防病工作的原则是科学选址、合理布局、严密防护、加强巡查。

**科学选址。**冬季野营需符合卫生学要求,设置前要进行流行病学侦察,通过资料查阅、实地察看、走访了解等方式掌握第一手资料。从卫生学角度看,宿营方式原则上舍营优于野营;从保温效果看,永久建筑优于临时保温棚,保温棚优于半地下展开帐篷,半地下展开帐篷优于地面展开帐篷,班用棉帐篷优于单兵帐篷,单兵帐篷优于简易窝棚或露营。宿营地要远离易崩塌山体或雪峰,远离动物疫病源,如洞穴、避开山体合水线,靠近水源、冰道和道路,背风、向阳且具有一定展开地幅,地质相对容易开挖野战工事。小分队巡逻机动途中确需野营时,可充分



姜晨绘

利用山体凹面、突出岩石背风处、岩洞等自然地形,避开风口,或利用雪层开挖、堆积雪洞、冰屋等。

**合理布局。**宿营区一般应开设住宿、饮食加工、垃圾储存、厕所、晾晒等场所。厕所和垃圾场要设置在住宿区的下风向,直线距离不少于50米,远离水源和炊事加工区;沿营舍布局轴线开挖或堆砌防风砂土墙,高度不低于帐篷或板房净高;主体帐篷或板房开门方向尽量避开主要风向;营舍坑道内应有交通壕相连,有条件的可利用透光塑料板或大棚薄膜等材料将交通壕与板房或帐篷相连,封闭形成“阳光房”或“过度房”;营门挂棉帘,以提高保温效果。风雪

特别大的区域,出口可设计成迷路,或设置双层帘幕,以降低穿堂风速,减少热量损失。小分队巡逻露营时,单兵帐篷要背向风口开门,充分利用地形地物,相互衔接、相互挡风。

**严密防护。**营舍搭建前用生石灰等对宿舍进行消毒,并将土质夯实,可加铺地布或石墨烯辐射地垫。垃圾场、泔水池、沟渠等地点每日清理,防止招引野生动物觅食,造成疾病传播;野战营区及周边定期消杀,主副食库、食堂保持卫生整洁,宿舍内不存放零食,安放灭鼠、防鼠器材和设施,及时填埋周边鼠洞等,以防动物源性疫病传播;封闭营舍保温效果。帐篷或板房缝隙可用保温棉条和胶布密封,在帐篷

内挂保温棉内胆,在帐篷外铺塑料薄膜。当外界温度低于零下20摄氏度时,还可增加取暖炉数量,或辅以太阳能加热板等新能源取暖设施。地面加装防火辐射地垫,或给板房加装垫脚,以提高营舍温度。野营时最好使用宿营床;如果使用床板,应将其垫高架空20~30厘米。夜宿时尽可能脱尽外衣、戴好军帽、拉紧睡袋护帽和护肩,防止被窝漏风。睡前可低流量吸氧30分钟,以改善睡眠质量。小分队巡逻机动露营时,应使用防潮地垫、寒区睡袋和单兵帐篷等防寒器具;单兵帐篷可挂棉外罩,还可通过2人头脚相对合抱方式互相取暖。如需使用煤炭取暖,燃煤最好使用优质无烟煤或焦炭,谨防一氧化碳中毒。如果使用暖风机供暖,要经常维修保养设备、清理积碳,确保柴油燃烧充分,防止产生废气造成中毒。

**加强巡查。**分队指挥员和哨兵要认真落实查铺查哨和午夜巡查等制度。午夜后最好定时对宿营情况进行巡视,仔细倾听战士睡眠呼吸情况,遇有呼吸暂停、异常打鼾等症状时,要迅速报告卫生人员,进行现场处置。基层卫生人员要落实每日卫生巡查制度,给指战员监测血氧、体温、脉搏,做好登记、问诊和处置工作,及早排查高原反应和高原病。如果官兵出现病毒性感冒等易传播的常见病、多发病,要及时隔离、积极治疗,并对环境卫生进行整治。如用白醋熏蒸消毒,对门把手、桌面等易交叉感染部位擦拭消毒,每天适当通风换气,保持空气新鲜。

## 健康小贴士

## 平板支撑“三字经”

■朱广平

平板支撑是常见的健身项目,不少战友用它锻炼核心肌群。但有的战友在训练中存在认识误区和错误动作,可能导致训练伤。陆军特色医学中心骨科副主任王子明以“三字经”的方式为大家讲解平板支撑的基本要领。

**姿势准,才有效。**有的战友做平板支撑,容易出现弯腰、塌腰、耸肩、垮背、抬臀、手肘过度靠前等错误姿势,不仅会使锻炼质量下降,还易造成颈椎、肩、手臂、腰等部位关节扭伤和肌肉内伤。因此,战友做平板支撑时要掌握正确的姿势,身体保持挺直,腹部收紧,头部、肩部、胯部、踝部在同一平面,运动过程中均匀呼吸。此外,战友做侧向平板支撑运动时,要注意两侧肌肉的平衡,以防脊柱侧弯。

**把握度,避免受伤。**平板支撑并不是强度越大、动作越难,时间越长,效果越好。初学者要循序渐进,掌握好强度,当呼吸加速、动作变形、身体颤抖时,应及时停止。官兵练习平板支撑时,还要根据掌握的熟练度和身体的承受度选择适合自己的动作。初学者可先练静止平板支撑,然后尝试背部负重、肘部支撑加单腿伸髓、侧平板支撑挺身、双肘交替支撑等动态且难度大的动作。平板支撑练习总时长一般控制在20~30分钟,每次4~6组,每组休息20秒。官兵做平板支撑前应充分热身,确保地面平整安全,饭后勿立即运动,以防造成训练损伤。

**部分人,不适宜。**平板支撑看起来简单,但对身体柔韧度和承受力有较高要求,并不是谁都能做。受伤未愈、骨病伤痛、关节炎、肩周炎等人群,原则上是不能做的。因为平板支撑对腰背部的力量要求较高,患有骨病和关节炎的人做容易增加腰背部负担,加重病情。若官兵处于身体康复期,须根据医嘱小心实施。45岁以上、非经常锻炼或身体状况不好的人要慎重做平板支撑。平板支撑会对血管造成很大压力,患有心脑血管疾病者也不宜进行。



11月20日,联勤保障部队第980医院抽调10余名医疗专家组成“空勤体检队”,为海军航空兵某部官兵进行健康体检。图为该院耳鼻喉科医生宋琦正在为地勤机务人员做检查。

孙博雪摄

## 吃饭不可过饱

■贺韦豪 张博扬

## 健康讲座

前段时间,武警株洲支队某中队官兵夜跑时,上等兵黄郁峰突然抱着肚子蹲在地上。中队队长陈源询问后得知,黄郁峰是晚饭吃得过饱,在运动中出现了胃痉挛。过量饮食不仅会对身体造成不良影响,也是个别战友体重不达标的原因之一。为帮助战友科学饮食,陈源请教了中南大学湘雅医院医生戴辛平。

戴医生表示,过量饮食不仅容易造成肥胖,还会加重肠胃和肾脏等器官的负担,影响心脏功能,甚至成为痔疮、肿瘤等疾病的诱因。官兵夜训前吃得过饱,肠胃中的食物难以及时消化,会随着运动在肠胃中上下左右震动,刺激肠胃,引发胃痉挛、呕吐等不良反应。其实,在膳食营养均衡的基础上,只吃七分饱比十分饱更加健康。建议战友吃

饭时不要吃得过饱,可以注意以下几个细节。

**专心吃饭。**如果吃饭时闲聊或者从事其他活动,容易不知不觉饮食过量。而且,吃饭时大脑的注意力转移,食物对大脑的刺激会减少,胃液及胰液的分泌也会随之减少,影响肠胃对食物的消化和营养素的吸收。长期如此会导致食欲不振,还可能发展为慢性消化不良。建议战友吃饭时专心致志感受饱腹感的变化,把握七分饱时可以记住这样的感觉:没有明显的饱腹感,但对食物的热情已经减退,主动进食的速度也逐渐变慢,如果离开饭桌进行其他活动,会很失去进食欲望。

**细嚼慢咽。**如果吃饭时狼吞虎咽,食物没有得到充分咀嚼就进入肠胃,容易加重肠胃负担,时间久了会引起肠胃疾病,如胃胃炎、胃溃疡等。而且,由于进食惯性,狼吞虎咽时往往容易多吃。如果吃饭时细嚼慢咽,战友能清楚地感受到自己对食物热情的变化。当对食

物的热情逐渐消退时,能及时停止进食。

**粗细搭配。**玉米、红薯、红豆等粗粮中含有丰富的膳食纤维,食用后会产生明显的饱腹感,可以帮助战友控制食量。需要注意的是,过多食用粗粮也会造成肠胃负担。尤其是肠胃功能较差的战友,应适当少吃。粗粮还具有提高人体免疫力、促进新陈代谢等功效。官兵在日常饮食中应粗细搭配,可以将粗粮融入细粮里,比如在常吃的白米粥里掺入红薯,或者将大米与小米混合在一起煮成大小米粥。一般粗粮与细粮的比例在1比2左右。

**及时调整。**战友如果要掌握七八分饱的份量,需要不断地适应和调整。部队每天开饭的时间是相对固定的,如果饭点前感觉饥饿,那说明前一餐还没有吃到七八分饱,在这一餐可以适当多吃。此外,官兵在训练、执勤过程中需消耗大量能量,战友一定要在能量、营养跟得上的基础上适量饮食。

## 心理讲堂

前些日子,士官小李在专项任务先进个人评比中落选。他觉得自己学习、训练都很优秀,心里不平衡,连续多日情绪低落,训练时难以集中注意力,脾气也变差了。小李意识到自己可能出现了心理问题,想要寻求心理健康服务,但不知道该进行心理咨询还是心理治疗。

## 心理解码

联勤保障部队第904医院心理中心心理医生汪莉对小李进行了综合评估。虽然小李抑郁量表的分数值偏高,但情绪和行为仍在理智控制下,正常生活、学习和交往基本没受影响。小李出现的训练时难以集中注意力、脾气变差等异常行为,只是受情绪干扰,属于一般心理问题,通过心理咨询可有效缓解。

汪莉对小李进行心理咨询,从改变认知和观念入手,引导小李稳定情绪,端正进步动机,树立正确的荣誉观。很快,小李的负性情绪消失,训练、生活、学习等恢复了以前的状态。

什么情况下进行心理咨询,什么情况下进行心理治疗?在临床工作中,许多战友会问到这个问题。汪莉介绍,心理咨询与心理治疗是两个不同的概念,既有区别,又有联系。

心理咨询的主要实施者是心理咨询师,而心理治疗的主要实施者是精神科医生和心理治疗师。心理咨询针对的是认知功能无明显问题的人群,主要处理情绪、个人心理发展等问题,可以理解为“为了更加幸福快乐的生活和成长”。比如战友间发生小摩擦,因没有较好沟通导致人际关系紧张,心理压力较大。心理咨询能够帮助战友改变认知、消除矛盾,以后遇到类似问题时能从容应对。心理治疗主要针对有明显认知损伤,或出现心理疾病和精神障碍的人群,比如长期抑郁状态下产生非客观性的认识,因情绪问题敏感多疑或出现不正常的情绪宣泄,如冲突、自伤行为等。

通俗来讲,心理咨询着重解决一般心理问题,如人际关系、婚姻家庭、学习教育等具体问题,一般不使用药物治疗。心理治疗适用范围主要是神经症、心理障碍、身心疾病等,一般需要使用药物辅助治疗。但心理咨询和心理治疗在理论上没有明确界定。比如,心理治疗中使用的行为疗法、强化疗法、满灌疗法等,在心理咨询中也常常应用。心理治疗的适用对象包括康复中的精神疾病患者,但接受心理治疗的并不全都是或曾经是精神疾病患者。

在上述案例中,如果小李除了有低

## 高原失眠防治有方

■刘春

## 健康话题

高原地区气压低、氧气稀薄、气候寒冷,有的官兵上高原后易出现睡眠质量下降的情况。这是因为进入高原后,身体机能会发生一系列生理变化,出现头晕胸闷、呼吸心跳加快、红细胞增生等症状。当机体因疲劳、焦虑、感冒等原因不能适应高原环境时,会出现急、慢性高原反应,睡眠障碍是常见的高原反应之一。

睡眠障碍主要表现为夜间失眠、睡眠起始或维持困难,伴有疲劳、情绪低落、躯体不适、认知损害等症状。通常情况下,官兵到高原1~2周后,能逐渐适应高原缺氧环境,睡眠障碍会得到缓解,但有的战友会持续数月甚至更久。如果长期处于失眠状态,会对人体造成以下不良影响:短时记忆力、注意力、反应能力和复杂认知能力下降,可能出现高原反应;造成低氧血症,导致红细胞过度增生、血液黏度增高、肺微循环障碍、肺循环压增高,引起肺动脉高压,长此以往会诱发心功能下降和心肌细胞损伤,甚至造成高原心脏病;使人出现焦虑、抑郁等不良情绪;影响人体消化系统的生理功能,造成胃肠道黏膜损伤、胃肠道功能紊乱等病症。

如果官兵上高原后出现睡眠障碍,可尝试以下治疗方法。

**科学吸氧。**缺氧是高原地区官兵出现睡眠障碍的主要原因,低浓度氧疗可有效改善夜间睡眠质量。如果官兵因缺氧导致失眠,可采取鼻导管吸氧,流量控制在2L/min,上午晚上各吸氧1小时。

**适当运动。**运动对改善睡眠有一定效果,但在高原地区,需根据自身情况量力而行。官兵可根据身体状态进行散步、太极拳等不剧烈的运动,以身体舒适为宜。如果感觉身体劳累乏力,

## 情绪不好,咨询还是治疗

■高玥 王之辉

落情绪外,还出现人际关系紧张冲突、不能正常参加训练、冲动易怒、有自伤或报复的动机、情绪过度抑郁、经常失眠等情况,或出现头痛胸闷、肢体麻木、呼吸困难、消化不良等躯体症状,说明已有认知损伤或社会功能损害,需要进行心理治疗或辅以药物治疗。

此外,在临床工作中发现,有的战友受心理问题困扰很久,但不知道及时调适,任其发展。比如,因心理问题失眠大半年,但认为是正常现象。汪莉提醒战友,如果出现一般心理问题,要科学调适。若通过自己努力无法改变,可积极寻求专业帮助,不要讳疾忌医,以免发展成心理疾病。

