

武装越野的“三剂良方”

■巴涛 陈畅晓

健康话题

官兵在冬季进行武装越野训练时，可能因训练不当导致训练损伤和疾病。联勤保障部队第910医院训练伤防治专家结合冬季武装越野特性，对训练中的不良习惯进行纠正，帮助战友科学规避训练伤。

忌训练不热身

严寒天气下，人体肌肉黏滞性增大、体表毛细血管收缩、韧带弹性减弱、关节柔韧性降低，容易导致人体机能下降、关节僵硬、反应迟缓。如果在这种状态下直接进行武装越野训练，可能引发肌肉酸痛、关节扭伤、肌群拉伤等病症。

健康医学科医生李喜梅介绍，科学有效的热身运动有唤醒机体、升高体温、调动心肺、激活肌肉、兴奋神经的作用，可以使身体快速进入运动状态。战友进行武装越野训练前应充分热身，建议采取从上到下、先部位后全身的热身方式。首先按照头颈部环绕、手臂环绕、躯干旋转、摆腿摆臂等顺序热身，运动幅度要尽可能舒展，以降低肌肉组织的黏滞性、提高韧带弹性；其次，活动肩、手、膝、踝等关节，促进关节滑液分泌，以防关节部位僵硬、疼痛；然后进行展腹跳、高抬腿等全身运动，促进血液循环，唤醒身体机能；最后适当进行原地跑、慢跑等适应性训练，提高关节的活动性和身体的舒展度。

巡诊日记

引体向上 谨防肩部损伤

■胡建厚

近日，第73集团军某旅军医金献楠在新兵大队巡诊时发现，一些战友在引体向上训练后出现了肩部损伤。为帮助战友预防肩部训练伤，金医生提出以下几点建议。

充分热身。引体向上主要用到臂力和腰腹力量，同时需要背部骨骼肌和上肢骨骼肌共同参与。上肢骨骼肌中的肩带肌在上拉过程中发力尤为明显，如果热身不充分，在肌肉没有活动开的情况下受到猛烈刺激，就易造成肩部损伤。战友们进行引体向上训练前应充分热身，唤醒颈部和肩部肌肉。

选对握法。引体向上的握法有反握、正握和对握，考核时采用正握。正握的握距分为宽距和与肩同宽，两种宽距刺激的肌肉不相同。有的战友不了解自身情况，错误选择握距，不仅达不到训练效果，还可能造成训练伤。宽距明显超过肩宽，加大了肩部内收外展的幅度，需要用斜方肌代偿背阔肌力量，对肩部力量要求较高；与肩同宽主要需要上背阔肌、菱形肌、三角肌后束等发力，对肩部肌肉刺激相对较小。建议肩部力量较弱的战友选择与肩同宽握距，增强上肢力量；肩部力量和背阔肌力量较强的战友可以选择宽距，在已有基础上不断突破。

纠正错误动作。有的战友训练结束时会将身体快速下放，肩胛骨在完全放松状态下快速下落，突然停止，易导致肩部拉伤。建议战友结束训练时缓慢下放身体，避免肩部因骤降骤停拉伤。引体向上考核要求下巴过杠，有的战友在训练过程中不断伸脖子，这是非常危险的。官兵进行引体向上训练时，肩部始终处于高度紧张状态，而颈部和肩部相连，如果颈部再发力，就可能导致肩部肌肉拉伤。因此，训练时颈部要放松，并保持稳定。

循序渐进。如果每天超负荷训练，肩部肌肉一直处于疲劳状态，也会导致肩部受伤。战友进行引体向上训练时，可采取分组训练的方式，每次3-4组，一段时间后，根据身体状况逐步增加每组的训练量。



忌张口吸气

在武装越野训练过程中，有的战友因身体负重、体力不支，会通过张口呼吸的方式满足高强度训练下的氧气需求。训练伤防治专家王瑜介绍，训练时大口吸气大口呼气，冰冷的空气没有通过鼻腔加热直接进入身体内部，易造成呼吸系统紊乱，使人出现咽喉干燥、咳嗽等症状；冷空气进入胃部，胃部受到冷空气刺激，还可能引发急性胃肠痉挛。

官兵进行冬季武装越野训练时，应用鼻腔吸气，或采取口鼻混合呼吸的方法。王瑜建议，战友们训练时最

好用力呼气，这样才能快速排出身体里的二氧化碳、氮气等废气，使呼吸更顺畅。此外，跑步过程中还要注意呼吸的频率和深度。如果呼吸频率不均、深度不够，容易导致呼吸紊乱，运动能力下降。战友们可根据自己的体力状况和奔跑速度确定呼吸频率，通常采取三步一吸、三步一呼的节奏，具体几步一呼吸以自身舒适度为准。呼吸深度也要适度。随着奔跑速度加快，人体的氧气需求量加大，需要通过控制呼吸频率、加大呼吸深度来满足身体对氧气的需求。要注意的是，不能为了追求呼吸深度，过度放慢呼吸频率。呼吸过深、过慢会因气体交换不及时，引发胸闷和疲惫，导致运动能力下降。

忌配速不匀

有的战友进行武装越野训练时，存在时快时慢、配速不匀的情况。配速时快时慢对心脏刺激较大，易加重心、肺系统的负担，可能出现胸闷、呼吸不畅、头晕头痛等症状。

王瑜建议，官兵进行武装越野训练要做到“慢、缓、稳”。开始时速度要慢。人体在严寒天气下较为脆弱，突然进行高强度剧烈运动，可能造成脚踝扭伤、关节损伤、韧带拉伤。因此，战友们开始训练时应慢速奔跑，待身体微微出汗后再逐渐加快奔跑速度，以减少关节受伤几率。加速时要缓。加速要循序渐进，步幅逐渐加大，速度缓慢加快。加速过程中如感觉呼吸不畅，要及时调整。匀速奔跑时要稳。加速到身体可承受的最大范围后，要保持稳定的配速。配速时快时慢会使人温度忽冷忽热，尤其贴身衣服汗湿时，配速突然下降，体温也会降低，再加上冷风的刺激，极易引发感冒。

此外，官兵在训练过程中如感觉身体发热、流汗，可解开上衣1-2个衣扣散热，不要脱衣降温；如出现心跳忽快忽慢、身体越来越冷、呼吸困难等情况，应立即停止训练。即将结束训练时，不要超负荷冲刺。长时间进行高强度的越野训练，体力和反应能力下降比较明显，突然加速可能造成晕厥、摔倒等意外情况。训练结束后不要立即坐地休息，可以慢跑或快走一段时间，待呼吸、心跳平稳后再休息。战友训练后还可以通过拉伸、按摩、热水澡等方式促进身体机能恢复。



12月上旬，新疆军区某团在野外陌生地域开展战场救护训练，提升官兵的战场救护能力。图为官兵快速转移“伤员”。

黄飞皓摄

安全用药有讲究

■徐俊斌 耿玉秀

健康讲座

“一日3次”是早中晚三次吗

药品对维护身体健康有重要作用。当身体遭遇疾病侵袭时，大多需要通过药物治疗。如果不能正确使用药物，不仅影响疗效，还可能产生副作用。这里，我们总结了生活中常见的用药误区，帮助战友安全使用药物。

有效期内的药一定有效吗

药品的有效期指在特定储存条件下保存的时间，一旦储存条件改变，药品的有效期也会发生变化。例如，需要在冰箱中低温保存的药品，若在常温下保存，有效期会明显缩短，甚至失去药效。有些药物需要避光保存，如硝酸甘油、硝酸钠，一般眼药水的有效期是1年或2年，但开封后使用期限最好不要超过一个月。战友们平时应按说明书要求储存药品，否则即使未到药品标注的有效期，也可能失效变质。

饭前吃还是饭后吃

选择合适的时间吃药可以使药物充分发挥疗效，还能降低药物的副作用。日常生活中，大家习惯饭后服用药物，觉得饭后服药刺激性更小、更安全。有的药品可以这样服用，但不能一概而论。比如肠溶片类药物在胃液中不易崩解，在肠道中才会被吸收，一般需要空腹服用；格列本脲、格列齐特等

降血糖药需在饭前半小时服用。

感冒药可以混着吃吗

感冒是生活中较为常见的疾病。有的战友患感冒后，以为多吃几种药能早点康复。其实，很多感冒药都是复方制剂，不同的药可能含有相同的成分，混用很可能因摄入超量导致副作用。比如康泰克和感康两种药都含有马来酸氯苯那敏，如果同时服用会出现嗜睡、眩晕等不良反应，威胁身体健康。

吃药还讲究姿势吗

通常情况下，服用药物时最好采用直立或端坐姿势，尤其是大药片或胶囊剂，而且要喝足量的水(100-200ml)，使药物顺利通过食管进入胃肠道。但是有的药物不建议在站立时服用。硝酸甘油是心脏病人的常备药物，但它还有降压作用，部分患者站立含服后，会因血压降低出现头晕症状，甚至昏倒，因此最好采取半卧位或躺卧含服。

健康沙龙

冬季是心脑血管疾病的高发期。当前，不少年轻战友错误地认为心脑血管疾病属于老年病，关注心脑血管健康为时过早。其实，近年来心脑血管疾病出现年轻化趋势，要早发现、早干预。本期健康沙龙邀请联勤保障部队第901医院心肾内科主治医师徐锋，同大家谈谈如何呵护心脑血管健康。

问：什么是心脑血管疾病？

徐锋：心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由高血压、高血脂血症、血液黏稠、动脉硬化导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心血管常见疾病有心力衰竭、高血压、冠心病、心律失常、心肌病等；脑血管常见疾病有脑出血、脑梗死、缺血性脑卒中、脑供血不足等。

问：生活中哪些因素会损害心脑血管健康？

徐锋：主要有如下因素。

暴饮暴食。暴饮暴食易使人出现头晕脑胀、精神恍惚、胸闷气急、肠胃不适等症状，严重的还会引发急性胃肠炎。当发生肠道系统疾病，特别是腹泻时，老年人会因体液大量流失，导致血液浓缩黏稠，流动缓慢，全身血容量减少，从而引发脑血管疾病。此外，大鱼大肉、大量饮酒使肝胆超负荷运转，损害肝功能；高脂肪、高热量食物摄入过多易造成体重超标，血压、血脂、胆固醇增高。

运动不当。突然进行剧烈运动会加重心脏负担，使血压升高、心率过快、心肌缺血，甚至诱发心肌梗死；缺乏运动可能使消化功能降低、脂肪堆积、体重上升，诱发心脑血管疾病。

不良习惯。抽烟、酗酒、熬夜等不良习惯是影响心脑血管健康的重要因素。香烟中的尼古丁会促进甲状腺素、肾上腺素分泌，使血压升高、心跳加快。长期吸烟还可能致血栓形成，诱发心肌梗死。酒精性心肌病与长期大量摄入酒精有关。过量饮酒会使大脑中枢神经兴奋、心率加快、血压升高，长期酗酒者易出现心力衰竭和心律失常。经常熬夜易造成血管收缩异常，长期睡眠不足还会使人精神疲惫、紧张焦虑，诱发或加重高血压。此外，生活中的小细节也会对心脑血管产生影响。如洗澡时间过长，会因长时间在密闭缺氧环境中，令全身血管扩张，引起大脑和心脏缺血。

情绪起伏。连续加班、长期压力过大可能加重心脏负担，引发心脏病；过度悲伤易使交感神经系统分泌大量激素，造成心跳加速、动脉收缩，降低心脏泵血功能，从而引起胸痛、气短、休克等症状。老年人情绪激动还可能致血压飙升、心率增快，诱发心肌梗死。

问：预防心脑血管疾病，官兵在日常生活中的注意事项有哪些？

徐锋：预防心脑血管疾病要从年轻时开始，持续有效管理运动、饮食、体重、血压、胆固醇和血糖，及早发现危险因素，及时采取综合防控。

一是控制“三高”。血糖高、血压高、高胆固醇与心脑血管健康密切相关，控制好“三高”能有效降低罹患心脑血管疾病的风险。官兵平时要养成良好的生活习惯，三餐清淡，定时定量；控制体重，体重超过正常标准应实施减肥计划；及时戒烟限酒；坚持早睡早起，避免不必要的熬夜；定期体检，一旦出现高血压、糖尿病、冠心病等慢性病征兆，应在医生指导下及早干预。

二是合理膳食。官兵在日常饮食

谈谈冬季呵护心脑血管健康

■本报特约通讯员

郝东红

中要做到“一调整、二维持、三控制、四增加”。一调整：调整进食顺序，可先进食水果后进食饭菜。水果中的许多成分是水溶性的，饭前吃水果有助于身体吸收必需的营养素，还可以控制食物的总摄入量。二维持：维持高纤维食物摄入、维持食物多样化。膳食纤维中的果胶有助于降低血脂、控制血糖浓度；食物多样化可以使人体获得全面均衡的营养。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。高油、多盐饮食是引发“三高”的危险因素之一。四增加：适当增加水果、奶、谷物和薯类食物的摄入量。水果中含有丰富的矿物质，特别是以钾为代表的物质，对预防心脑血管疾病有好处；牛奶中富含钙和各种维生素，可以增强人体免疫力；每天适当摄入谷物、薯类可以增强饱腹感，避免高能量、高脂肪、低碳水化合物膳食对健康的不利影响。

三是科学运动。长期有规律的运动可促进人体新陈代谢，强化运动系统、呼吸系统和消化系统功能。需特别提醒的是，官兵进行剧烈运动和竞技比赛前要充分热身；运动或比赛过程中强化军医、卫生员的伴随保障，做好突发情况的应急处置。有心脑血管等方面基础性疾病的战友，可选择慢跑、步行等有氧运动，也可根据年龄、病情、体力、个人爱好等选择其他适合的中低强度运动。运动时量力而行，若运动中胸闷、气短等不适，应立即停下休息，严重者要及时呼救和就医。

健康小贴士

野外演训防冻伤

■陈小强 张建功

冻伤是人体受寒冷刺激后发生的机体组织和器官损伤。官兵在严寒季节执行野外演训任务时，容易出现冻伤情况，防止冻伤可做好以下几点。

进行耐寒训练。温带、热带地区官兵进入严寒地带前要进行耐寒训练，如冬泳、冷水(冰雪)练习、长跑等，有利于改善机体血液循环，延长血管舒张幅度和持续时间，从而增强机体对环境的耐受能力。

做好防护。官兵在户外训练前可对手、耳、鼻等暴露部位进行保护，如戴防寒面罩、耳罩、围巾、手套等；户外训练时鞋袜不要过紧，潮湿后及时烘干或更换；进行伪装训练时，在不影响隐蔽、观察的情况下，可采取俯卧与侧卧相结合的方式，以免身体一侧长时间接触冰冷地面；户外站岗执勤时可适当活动身体，促进血液循

环；训练间隙可做面部肌肉动作，用手揉搓面、耳、鼻等部位；洗完手、脸后及时擦干表面水珠，必要时外涂防冻伤膏。

合理饮食。寒区官兵要加强营养、补充热量，可适当吃一些御寒食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、辣椒、生姜、大蒜等。此外，还要补充钙、铁、锌等矿物质，提高机体的御寒能力。

如果战友出现冻伤，应尽快脱离寒冷环境。若只是轻度冻伤，可将冻伤部位浸泡在40-43摄氏度的恒温热水中，皮肤潮红，肢体柔软、有温感即可停止。对于冻伤的耳、鼻、脸等部位，可用温水浸湿毛巾，进行局部热敷，温度以患者能接受为宜，患处恢复血色可停止。若冻伤程度严重，并出现全身症状，进行局部护理的同时，应将患者尽快送往医院治疗。