

# 冬季拉练 科学补水有学问

■邓宏林 倪科 本报特约记者 汪学潮

## 健康话题

辽南大地,雪野茫茫,全副武装的某仓库官兵正在进行徒步拉练。战士李卿走得浑身冒汗,便拧开军用水壶,“咕咚、咕咚”连续喝了几大口。

“医生!我肚子疼……”喝完水没走多长时间,李卿突然抱着肚子蹲在地上。听到小李的呼叫,随队巡诊的沈阳联勤保障中心第967医院疾病预防控制中心主任李民赶紧跑过来,通过问诊和听诊,初步断定小李是喝凉水引起的胃痉挛。李医生让小李放下背囊坐在地上休息,随后从自己的保温杯里倒了一杯温开水,让小李慢慢喝下去。

“因为气温太低,出发前灌进水壶里的开水已经成了冰水,还好他只喝了几口,如果喝得过多,情况会更严重。”李卿的疼痛症状缓解后,李医生便以他为例进行现场指导,“冬季野营拉练,特别是急行军等剧烈运动后,人体血管处于扩张状态,此时喝凉水,血管、平滑肌急剧收缩,会影响散热,打乱身体调节机能,导致血压升高。轻者会出现胃痉挛、胃绞痛,重者可能引发心绞痛、心肌梗、脑溢血等心脑血管疾病。战友们在平时运动后不要着急喝凉水或冰镇饮料,可先缓一缓,待心跳、呼吸恢复正常后,多次少量地饮用温开水。”

听了李医生的讲解,不少战友因为水壶里的水变凉了,就打消了喝水的念头。李民发现后及时进行了纠正。他告诉大家,严寒条件下进行高强度训练一般会大量出汗,如果身体



姜晨绘

补充的水分少于失去的水分,容易脱水。脱水按严重程度分为轻、中、重度,轻度脱水一般有精神不振、轻微口渴、尿少等表现,及时喝水就能恢复正常;中度脱水会出现躁动不安、口渴、眼窝凹陷、皮肤弹性差等症状,需进行静脉输液治疗;重度脱水会出现食欲减退、工作能力和警觉性降低、精神极度萎靡、口渴黏膜极度干燥等症状,还可能引起肾功能紊乱、尿路感染,严重时会出现血压下降等休克症状,如不及时进行正确的治疗,可能危及生命。人在寒冷环境中口渴感不像在热环境中那样难以忍受,明显脱水前大部分人不会感到口渴,感到

口渴时说明缺水已经对身体造成了损害。因此,冬训期间不要等到口渴才喝水。针对水壶里的水变凉的情况,李医生建议大家每次喝一小口,先在嘴里含一会儿,再分几次慢慢咽下。同时,让带保温杯的随队军医将杯里的开水和水壶里的凉水兑成温水,分给大家。

“喝水是要讲科学的。”为了让官兵科学补水,李医生跟随拉练队伍边走边普及喝水的知识:水大约占人体体重的60%-70%,是生命活动不可缺少的重要物质。一个成年人每天所需的饮水量可根据体重算出。每公斤体重应补水35-40毫升,一个体重60公

斤的成年人每天需补水2.1-2.4升。官兵进行高强度训练时出汗较多,对水的需求量更大,排出多少汗就需要喝多少水。但要注意,一次性饮水不能太多。高强度训练后,体内水分流失较多,此时大量饮水,正处于“焦渴”状态的机体通过胃肠道充分吸收水分,导致血容量突然增加,血液被稀释,从而加重心脏负担。人体吸收水的速度每小时最多800毫升。如果饮水过多,大量水储留在胃中,会稀释胃液,影响消化。大量饮水后开始训练,还可能造成肠胃不适,出现呕吐症状。此外,一次性大量饮水容易引发“水中毒”,一般表现为头晕、眼花、口渴、眩晕等,严重的还会突然昏倒。正确的饮水方法是少量多次,既可以保持身体水分的平衡,又不会增加心脏和胃的负担。饮水时还可以在温水里加点盐,补充身体因排汗丢失的盐分。

小休期间,在李医生的指导下,战友们都拿起军用水壶补水。李医生发现个别战友水壶里装了碳酸饮料,及时进行劝阻,并将自己水壶里的水分给他们。李医生告诉战友们,碳酸饮料不能当水喝。虽然碳酸饮料能促进体内热气排出,使人产生清凉爽快的感觉,但营养成分很少,不能补充身体所需的营养物质。而且,碳酸饮料中的二氧化碳气体会使胃部产生饱胀感,大运动量后饮用极易引起胃痉挛、呕吐等消化系统不适。

仓库主任听了李医生的饮水科普后,安排炊事班提前进行开水保障,还让炊事班在开水中加入了适量食盐。



1月13日,武警广西总队崇左支队组织官兵在野外陌生地域开展战伤救护演练,锤炼官兵救护能力。图为官兵迅速转移“伤员”。余海洋摄

## 驻守海岛,这些疾病要当心

■周楚昕 沈杰

## 健康讲座

南部沿海一带温度高、湿度高、盐度高,生活在海岛地区的官兵如果不养成良好的生活习惯,可能患类风湿性关节炎、湿疹、体癣等疾病。南部战区空军雷达旅卫生队根据官兵的就诊记录,总结了一些易发疾病的防治方法,分享给大家。

### 关节要保暖 忌凉怕风寒

某雷达站油机员老李有个“老毛病”,每天起床或将要下雨时,他的手腕和脚腕就隐隐胀痛。一次,卫生队组织体检,带队的廖医生发现老李的手腕有轻度肿胀、活动度下降,经过仔细检查,诊断为类风湿性关节炎。考虑到老李病情较轻,廖医生推荐他用湿热疗法进行治疗。经过一年多的坚持治疗,老李的症状得到了缓解。

类风湿性关节炎是以对称性远端小关节肿痛为主要表现的全身性疾病,常侵犯手指、腕、踝、足等关节。早期主要表现为关节肿胀疼痛,有的患者还会

出现晨僵症状,即清晨起床后病变关节发僵、发紧;晚期可导致关节畸形、功能丧失。

寒冷潮湿的环境会加重类风湿性关节炎。热敷关节可以舒张关节周围血管,增加血液供应,减轻关节内的炎症反应。建议患有类风湿性关节炎的战友每天用热水泡脚患部,一方面可以缓解疼痛,另一方面有助于减缓疾病进程。此外,海岛大多数时间为炎热,空调、电扇的使用频率较高。战友平时要注意空调温度不能太低、不要直吹风扇、睡觉时盖好毛巾被,以防受凉,诱发类风湿性关节炎。

如果患者的疼痛症状较为明显,服用药物的同时还可以采取温热疗法、红外线疗法等理疗方法进行辅助治疗,以增加关节血流量,减少炎症反应,减轻疼痛。有研究显示,吸烟与类风湿性关节炎发作的频次、剧烈程度呈密切的正相关性。建议患有类风湿性关节炎的战友尽早戒烟,或减少吸烟的频次和数量。

### 衣物勤换洗 皮肤少烦恼

大部分雷达站地处海滨,常年大

雾弥漫。进入梅雨季节,空气湿度更高。在这种环境下,湿热体质的官兵容易患湿疹、体癣等皮肤病。皮肤病虽不是重大疾病,但频繁发作会影响官兵的情绪和训练质量。

湿疹是由多种内、外因素引起的真皮浅层及表皮炎症,皮肤表面常有红色斑丘疹,急性期可有液体渗出,瘙痒较为剧烈,易反复发作,如果处理不当容易引发皮肤感染。体癣易发于体表密闭、湿润部位,患处皮肤一般会出现水泡、糜烂,伴有瘙痒。需注意的是,癣为体表真菌感染,具有传染性。

预防湿疹、体癣等皮肤病,官兵在日常生活中需注意以下几点:勤换衣物、鞋袜,保持衣物干燥、透气;尽量避免日晒、动物皮毛等刺激;不要混用拖鞋、浴巾等洗漱用品,防止交叉感染;可适当多吃有祛湿止痒、解毒消炎功效的食物,如韭菜、番茄、苦瓜等。

若官兵患了湿疹、体癣等皮肤病,瘙痒发作时不要用指甲抓挠,可以通过拍打或者冷水冲洗的方式止痒,以减少皮肤破损,防止二次感染。平时尽量穿宽松的衣物,避免化学纤维和毛织品直接接触皮肤。

## 海鲜味道好 多吃易痛风

某雷达站战士小鲍平日爱吃海鲜。一年前,他右脚大拇指突然剧烈疼痛,影响正常行走。由于疼痛反复发作,小鲍到卫生队进行检查。卫生队樊医生接诊后,发现小鲍尿酸值超标,诊断为痛风。樊医生为小鲍开了降尿酸的药物,还叮嘱他以后少吃海鲜。

痛风是尿酸盐沉积所致的关节病,与嘌呤代谢紊乱和尿酸排泄减少所致的高尿酸血症密切相关,主要表现为关节红肿热痛、畸形,多发于脚趾、手腕等部位,严重者会出现痛风石,损伤关节骨骼,影响关节正常功能。海鲜在海岛官兵的饮食中占有较大比例,如果摄入过多,血液中的尿酸含量会增高,容易发展为痛风。

痛风患者日常饮食应严格限制富含嘌呤的食物,特别是急性痛风发作时,应禁止食用高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、肉汤等。痛风未发作时,可以适当食用鸡蛋与牛奶,以保证机体蛋白质的摄入量。鸡蛋与牛奶含有丰富的蛋白质,但它们的嘌呤含量不高,是痛风与高尿酸血症患者补充蛋白质的极佳食品。

控制尿酸最简单的方法就是大量饮水,促使尿酸随尿液排出,降低血液中的尿酸浓度。需要注意的是,不能用饮料代替水。不少饮料中含有添加糖,摄入果葡糖浆等糖类会影响肾脏对尿酸的代谢。痛风患者应减少饮料以及高糖食物的摄入。

## 健康信箱

陆军某部新兵小柴:都说南方的娃到北方当兵要跨越三个关口,气候、环境和饮食。入伍后,我很快适应了新环境。连队伙食调剂得也很好,让我顺利渡过了“饮食关”。可是进入寒冬,天气越来越冷,我的手上和脚上裂开了一道道小口子,训练动作稍大点就感觉刺痛,有时还会流血。我该如何预防手足皲裂,顺利度过“严寒关”呢?

陆军第80集团军军医张丽霞:手足皲裂一般表现为手足部皮肤粗糙、增厚、开裂,伴有局部疼痛和出血。北方冬季天气寒冷干燥,皮肤汗腺和皮脂腺分泌减少,导致皮肤缺乏水分和油脂滋润,表皮角质层的弹性降低,较易形成皲裂。预防手足皲裂,官兵可做好以下几方面。

**注意保暖。**寒冷干燥是导致手足皲裂的主要原因,官兵冬季训练需做好手足部的保暖措施。建议随身携带或佩戴防寒手套,减少手与冷空气的接触。休息期间可伸出双手,连续做开合并拢动作,放松手上的肌肉和关节,加速血液循环,以达到保暖效果。或者反复揉搓手部皮肤,通过摩擦产生热量。有的战友冬季容易冻脚,可穿棉鞋、厚袜。脚易出汗的战友应及时更换潮湿的鞋垫和棉袜,保持足部环境舒适干燥。紧身衣物易导致肢体末端血液循环不畅,引发手脚冰凉。官兵平时应尽量穿轻便宽松的衣物。冬训时还可佩戴防寒面罩、棉帽等,实现全身防护。

**科学护理。**如果出现皲裂症状,洗手时水温不宜过热,也不能直接用凉水冲洗。温度过高易造成伤口处局部感染,用凉水冲洗会加速皮肤热量挥发和毛孔闭合,使皮肤更加干燥。洗手时,建议水温在40摄氏度左右,少用碱性强的肥皂和洗涤剂,可选用含有维生素E、芦荟等护肤成分的洗手液。洗手后应及时用毛巾擦干,均匀涂抹护手霜、甘油等油脂护肤品。此外,不要过度洗手。过度洗手会将皮肤表面正常分泌的油脂彻底洗去,导致皮肤皲裂,一般饭后便后和接触污染物品后须洗手。战友睡觉前可用热水浸泡手足部,擦干后去除死皮和硬茧,并进行按摩,加速手足部血液循环。足部皲裂的战友还可涂抹尿素软膏或凡士林软膏,稍加按摩后穿上袜子睡觉。

**合理饮食。**严寒天气人体新陈代谢变慢,皮肤新生细胞减少,死亡细胞增多,导致皮肤弹性较差。维生素A有促使上皮生长、保护皮肤、防止皲裂的作用,官兵平时可适当多吃胡萝卜、菠菜、豆类等富含维生素A的食物。手足

# 如何预防手足皲裂

■杨正硕 刘泽华

皲裂的战友还可增加猪肝、羊肉、鱼肝油丸等食物的摄入,以滋补气血,促进皮脂腺分泌,减轻皮肤的干燥皲裂。

如果官兵出现皮肤皲裂,应及时治疗,防止裂口加深。若手足部皮肤有细小裂口,没有出血或疼痛,说明皲裂程度较轻,可每天用温水泡脚洗裂部位,再涂抹油脂性软膏,一段时间后,皲裂症状会缓解;若裂口较深且伴有疼痛,可使用愈裂膏或冻疮膏,增加患处皮肤的含水量,促进皮肤软化;若裂口出血或触痛,说明皲裂程度较重,可先用干净的温水清洗,然后在医生指导下用尿素软膏或复方克霉唑乳膏涂抹皲裂处,同时外用抗生素软膏预防感染。建议战友痊愈后再坚持用药一段时间,防止皲裂反复发作。若用药过程中皮肤出现烧灼感、瘙痒、红肿等现象,应停止用药,及时就医。

## 取暖小心低温烫伤

■罗婕

## 健康小贴士

入冬后,有的战友因为怕冷,进行室外训练时会在身上贴几个暖贴,或睡觉前在被子里塞个热水袋。这些取暖设备虽然温度不高,但若使用方法不当,可能造成低温烫伤。

低温烫伤是指皮肤长时间接触低温热源(通常在44℃-50℃)引起的烫伤,一般会出现红肿、疼痛、脱皮、水泡等症状。与开水、明火引起的烫伤不同,低温热源带来的疼痛感较轻,战友们不易察觉,发现时往往由于持续接触热源的时间较长,损伤已波及真皮深层,甚至皮下组织。由于损伤较深,这类烫伤不但难以愈合,严重时还会造成局部组织坏死。

为避免低温烫伤,战友们使用各类取暖设备时应多加小心。首先要购买合格产品。正规产品在设计时通常会温度进行控制,避免引起烫伤。使用暖贴时,要将暖贴贴在内衣或秋衣的外层,不仅可以增大热量传导面积,还能有效规避烫伤、过敏等风险。使用热水袋时,水温不宜过高。若担心水温变凉,可用褥子、毛巾包裹,减缓热量散失的速度。使用暖气、油汀等设备取暖时,应保持安全距离,防止皮肤过于靠近或直接接触热源。若战友睡觉时使用电热毯,入睡时可调至高功率档位,对被褥进行加热,入睡时应断电或切换至低功率档位。电热毯不可折叠使用,一方面防止因电线被损坏发生触电,另一方面避免热量堆积引起火灾。

若已经发生低温烫伤,应立即采取冷疗降温手段,用冷水对创面冲洗5-10分钟,然后用毛巾包裹冰块(若无冰块可用雪糕等代替)对创面进行冷敷,每次冷敷20分钟左右,每日重复3-5次。若创面局部形成水泡或溃烂,应立即前往医院烧伤科就医,不可自行涂抹碘伏、红花油等药品,更不能相信涂膏油、抹牙膏等“土方法”,否则会造成伤口感染。



连日来,石家庄市长安区区武部组织民兵协助专业人员对公共场所进行消毒杀菌。图为民兵对公交站进行消杀。王心艺摄