

高寒练兵,科学预防训练伤

■杨迪 本报记者 孙兴维

健康沙龙

掌握训练伤发生的特点和规律,科学制订防控策略,能有效预防和减少训练伤。本期健康沙龙邀请全军训练伤防治专家组成员、解放军总医院骨科医学部刘玉杰、李春宝两位专家,请他们结合近年参加全军事训练伤巡讲、巡诊、巡调“三巡”任务的实践,同大家谈谈官兵在高寒条件下练兵,如何做好训练伤防治工作。

记者:请谈谈寒冷环境容易导致哪些训练伤?

刘玉杰:根据2017—2019年度全军新兵军事训练伤防治“三巡”工作中收集到的全军流行病学调研数据,我们发现环境温度对训练伤影响较大,训练伤发生率随气温降低呈增加趋势。特别是在高寒条件下,天冷路滑,若再加上鞋不合适、机体过度疲劳等因素,官兵进行3000米跑、400米障碍、往返跑等训练时易发生踝关节扭伤;器械训练时,手部血管收缩、血流减少、局部体温下降,会出现僵、痛、麻木等感觉,易导致跌落伤;进行手榴弹投掷时,由于天气寒冷、着装较厚,肩关节的灵活性较

差,有的战友挥臂时动作变形、用力过猛,就可能造成上肢关节扭伤、韧带撕裂、肩肘关节脱位或胫骨骨折;力量训练时,若穿衣较多,动作不灵活,易导致腰、背扭伤。此外,官兵进行野外拉练时,还可能因积雪较厚、场地不平等因素滑倒,造成软组织损伤。

记者:为有效预防寒冷环境下可能出现的训练损伤,官兵在训练时需注意哪些方面?

李春宝:首先要注重训练前的热身和训练后的放松。寒冷环境下,人体热量易散失,导致血液循环减慢。如果官兵不在训练前充分热身,增加关节活动度,提高肌肉、肌腱和韧带的适应能力,容易发生关节损伤、肌肉、肌腱拉伤和韧带损伤,还可能影响平衡性,导致摔伤。如果训练后没有进行有效放松,会造成肌肉酸痛、身体过度疲劳,影响后续训练。训练前的热身包括体内束腰、屈伸运动、前弓步、后弓步等;训练后的放松包括屈伸伸展、颈后拉伸等。热身时要感觉身体发热、轻微出汗、呼吸加快;放松时要达到呼吸平稳、肌肉放松、关节舒展的状态。需要注意的是,用慢跑代替训练前的热身动作,用慢走代替训练后的拉伸放松动作是不可取的。

的。

其次是进行冷习服训练。寒区冬季气温低、寒期长、寒潮多、降雪期长、积雪较厚。部分来自亚热带或温带地区的新兵,进入寒区后不能尽快适应寒冷环境,再加上冬季身体关节灵活性差、平衡性差,更易发生训练伤。冷习服训练有助于身体逐渐适应寒冷环境。新兵进入寒区后,在采取合理保暖措施的前提下,可进行室外活动,并逐渐增加室外活动的时间。还可尝试用冷水洗手、洗脸的方法进行耐寒锻炼,提高身体对寒冷环境的适应能力和对寒冷的耐受力。官兵在户外训练时要做好保暖措施,适当增加御寒衣物,戴绒手套、棉帽,穿棉鞋袜。手足多汗者要保持鞋袜干燥,晚上睡觉前可用热水泡脚,促进血液循环。在户外时还要避免长时间站立在寒冷环境中不动,训练后不要解开衣扣、摘帽、迎风站立,应尽量选择向阳、背风的场地休息,防止冻伤。

记者:做好训练伤防治工作,组训者需关注哪些问题?

刘玉杰:首先要科学组训。科学组训是预防军事训练伤的关键,能有效提升官兵的训练成绩,降低训练伤的发生率。组训者应根据气候情况和受训人员的身体状况,制订详细的训

练计划。组织训练时可按照循环训练法安排训练课目,避免长时间训练某一种课目,造成局部肌肉过度疲劳,影响训练效果;训练内容应坚持由简至繁、由易到难的原则,使参训人员的身体机能有一个逐步适应的过程。组训者训练前要组织官兵进行热身活动;训练中做好防伤示范动作,讲清每个课目的动作要领及防伤事项,循序渐进,切忌急于求成;训练后组织官兵进行放松整理,缓解疲劳。

其次加强医疗保障。训练前,军医或卫生员应结合训练课目为官兵讲解预防训练伤的知识,消除参训人员的恐惧心理,并随参训官兵进入训练场地,进行监督指导,及时消除训练过程中的风险因素。

最后做好安全防护。重视训练器材、场地的管理和维护。定期检查训练器材,并指定专人负责;官兵进行危险性较高的训练时,要指定专人保护,避免因场地和器材原因造成意外伤害。

记者:除了上述内容,官兵还需注意哪些事项?

李春宝:高寒练兵,官兵体能消耗较大,相对容易疲劳。合理饮食,保证营养摄取平衡,提升睡眠质量,也是预防训练伤、提高训练效益的重要环节。

实弹射击训练——如何远离神经性耳鸣

■史建民 马超群

陆军某部列兵小李:最近几次实弹射击结束后,我出现了耳鸣症状,睡觉时总感觉耳边有浅浅的“嗡嗡”声,导致睡眠质量变差。请问如何才能缓解耳鸣症状?

陆军某部卫生连连长孙鹏帅:有的战友初次接触实弹射击,或实弹射击训练强度增大时,受噪音冲击,会出现不同程度的耳鸣。这在医学上称为神经性耳鸣,主要是因为大脑某处产生的电信号在听觉通路内传递,造成听觉上的幻觉,一般表现为外界没有声音的情况下,患者主观听到各种声响。

通常情况下,轻度耳鸣具有自愈性。比如精神压力过大导致神经异常出现的耳鸣、遭遇突发噪音后出现的耳鸣,通过改变工作、生活环境,舒缓压力,可明显好转。如果耳鸣症状持续时间较长,得不到缓解,且引起乏力、焦虑、烦躁、抑郁等症状,影响正常的训练、生活,应及时就医。若经过耳部核磁共振检查,发现耳部有器质性病变,需在医生指导下用药治疗;若耳部无器质性病变,无需过度关注。

在实弹射击训练中预防神经性耳鸣,官兵可从以下几方面着手。参加实弹射击前要学会射击原理,充分了解射击过程中可能遇到的问题,全面准确掌握射击流程。还可以提前到训练场观摩老兵们的操作方法,熟悉环境,适应射击产生的声响。进行实弹射击前一晚要休息好,保证充足的睡眠时间,并进行自我放松。

进行实弹射击训练时要加强自我防护。进行重武器实弹射击训练时,若配有耳塞,应及时佩戴,降低噪音进入人耳的分贝。还要保持良好的心态,不要过度紧张。当精神处于高度集中状态时,听觉会放大,很小的声音都能听清,大的声响会更加明显。战友训练前可以通过深呼吸调整状态,克服紧张情绪。此外,日常生活中应减少噪声刺激,不要长期戴耳机听音乐,尽量不在噪声环境中停留过久。

如果官兵训练后出现耳鸣症状,可通过穴位按摩促进局部血液循环,改善受损神经。主要按摩部位有翳风

穴、听宫穴、听会穴。按摩时先将双手洗干净,搓热,再用食指按摩穴位。按摩力度要适中,以感到轻度疼痛为宜。每天早晚各按摩1次,每次3组,每组按摩20下,能有效缓解神经性耳鸣。除穴位按摩外,官兵还可以通过“鼓气法”改善中耳内外气压,缓解耳鸣症状。具体方法为:闭嘴状态下,用拇指、食指捏住鼻孔用力鼓气,直至感觉双耳出现“轰轰”声。如果战友睡觉时被耳鸣困扰,可以通过听音乐模拟白天的有声环境,让耳鸣听起来没有那么明显,同时舒缓情绪。

佩戴口罩有门道

■李萍 刘奕麟

褶皱处向下为外。

及时更换口罩

通常情况下,一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,累计使用不超过8小时;职业暴露人员使用口罩不超过4小时。口罩使用时间达到上限后,不可继续使用。出现以下情况应及时更换口罩:口罩有破损或损坏;口罩受污染(如染有血渍或飞沫等异物);曾使用于隔离病房或与病患接触;口罩受潮;口罩内有异味;呼吸阻力明显增加;口罩与面部无法密合。

不要拉到下巴、挂在胳膊上

有的人戴口罩时会把口罩拉到下巴处,露出口、鼻。这样不仅使口、鼻失去了保护,还会污染口罩内层,将口罩重新戴好时,会增加感染病毒的风险。有的人摘下口罩后,会把口罩套在胳膊上,这样也不可取。肢体活动时,口罩里层可能接触到被病毒污染的物品,口罩里层也容易沾染灰尘和细菌,重新佩戴时更容易被感染。

不要碰到口罩外侧

口罩可以阻挡飞沫,如果用手接触口罩外侧,手可能会被口罩外侧污染。若再用不干净的手触摸鼻子和眼睛,病毒就会在不知不觉中进入人体。摘口罩时应通过挂绳取下,悬空丢弃,尽量避免口罩接触身体的任何部位。

避免错误消毒

高温蒸煮、用大量酒精喷洒等方式不仅起不到消毒作用,反而会使口罩的防护作用减弱,甚至失效。口罩能防护病毒,是因为病毒会伴随液体飞沫形成小颗粒附着在口罩上。用酒精喷洒口罩表面,酒精挥发时会里面的水分一起带走,再用口罩时,被分离出来的病毒仍有可能被吸入;高温可能使口罩的结构发生改变,丧失吸附颗粒的功能。

健康小贴士

雪地训练 谨防雪盲症

■魏一凡

雪盲症又叫电光性眼炎,是眼睛视网膜突然或持续受到强光刺激引起的炎症,主要表现为眼睑红肿、结膜充血水肿、有剧烈的异物感、疼痛、畏光、流泪等。雪盲症在大雪覆盖的高原地区较为常见。雪地环境下,空气中的尘埃及水蒸气含量少,太阳光线的反射率增加,紫外线经雪地反射后被肉眼吸收,会引起眼角膜和结膜上皮损害。

官兵在雪地训练或工作时,尽可能佩戴专业的防护眼镜或黑色墨镜,以减少强光对眼睛的刺激。如果没有专业装备,可以用一块黑布遮住眼睛,或用纸片、木片、布条等制成筒裂孔护目镜。如遇紧急情况,应立即将眼睛眯上。此外,各类维生素对视力有良好的保护作用。官兵在雪野训练前,可服用维生素A、维生素E等营养素,改善眼周、眼底的血液循环,增强视网膜的抵抗力。

若战友在训练途中出现眼睑红肿、畏光、流泪等症状,要及时转移到暗处,进行紧急避光,以免强光长时间照射引起视网膜损伤;然后用冷开水或药水清洗眼睛,最后用眼罩或干净的手帕、纱布蒙住眼睛。切记不要用手揉搓双眼,否则可能引起眼部细菌感染及眼角膜损伤;也不要热敷,高温会使疼痛症状加重。如果眼部情况较为严重,应及时就医,在医生指导下用药治疗。若眼部没有继发感染,6~8小时后症状会自行缓解,但完全恢复需要5~7天。恢复期间应饮食清淡,忌辛辣、生冷的食物;尽量闭目养神,减少眼睛转动,避免用眼疲劳;不要吸烟,以免烟雾刺激眼睛。

需要注意的是,得过雪盲症的人,倘若保护措施不到位,双眼长时间暴露在雪地环境下,易再次患上雪盲症,且症状会更加严重。如果多次患雪盲症,可能导致视力衰弱,引起长期眼疾,严重的甚至造成失明。因此,战友们在雪地训练时要重视保护好眼睛,谨防雪盲症。



新疆军区某火力团在训练间隙开展心理行为训练,强化官兵的心理素质。图为官兵正在进行“夸战友”的趣味心理游戏。

黄飞皓摄

三招缓解心理压力

■林娟

心理讲堂

有的战友面对工作、训练中的困难,常会感觉“压力山大”。如果自我调节能力不强,负面情绪堆积过多,可能造成焦虑、抑郁等不同程度的心理问题。联勤保障部队第900医院神经外科主任李琦总结了一些简单有效的心理调适方法,分享给战友们。

呼吸放松法

呼吸放松法是改变内心状态的常用技巧之一。它可以最快地启动副交感神经系统,降低卧床时的紧张度,加快入睡、加深睡眠、减少夜间觉醒次数;还可以缓解紧张、心慌、气短等自主神经紊乱症状,对头痛尤其有效。当官兵因压力大出现失眠、焦虑等情况时,可通过呼吸放松法放松身体、舒缓心情,提高情绪稳定性。

小练习

放松整个身体,深吸一口气,吸满气后屏气2~3秒,再慢慢将气吐出,反复3~6次。做这个练习时,要将注意力放在自己身上,边呼吸边关注躯体的变化情况。

记情绪日记法

工作压力是不少战友主要的心理压力源。如果战友的能力和经历足以应对工作上的困难,一般不会产生压力;如果感到吃力或难以应对,就容易形成压力。当工作压力较大时,心理易处于疲劳状态,导致工作热情衰竭,个人成就感低,甚至变得冷漠、暴躁、不耐烦。这时可以通过记情绪日记法调整心态、控制情绪。

小练习

写日记。在日记中记录当天发生的事,特别是引起情绪波动的内容,并把当时的情绪记录下来。通过写情绪日记,战友可以了解自己的行为和心理反应,从中发现自己的情绪模式,从而有针对性地解决问题,培养积极的心态。

情绪“打分”。设置一个0到10分的“情绪标尺”,每天给自己的心情打分。坚持一段时间后,情绪标尺上会形成一条情绪波动曲线。根据这条情绪波动曲线,官兵能发现自己情绪变化的规律。当出现情绪低谷时,可以想想让自己开心的事或自豪的时刻,激发正面情绪,从而把个人情绪调整到最佳状态。

信心激励法

信心激励法是积极心理学中常用的心理调适方法,能提升自我效能感,使人产生强大的内在驱动力。当官兵出现恐惧、厌倦、退缩、沮丧等情绪时,可以运用信心激励法摆脱不良情绪,增强战胜困难的信心。

小练习

自我暗示。当官兵因压力大感到疲惫、倦怠时,可能会不自觉地进行自我贬低。此时可以通过积极的心理暗示肯定自我,如“别人可以办到,我也可以”,并在每次行动前给自己加油打气。

寻找优势。有的战友屡遭挫折,容易丧失信心,产生失望、沮丧、自卑等消极情绪。这时可以想想自己的优势,把自己擅长或喜欢做的事情列出来。每天坚持完成列表中的一项或几项,会获得成就感,从而提高抗压能力。

榜样动力。如果遇到困难后不知道怎么办,可以寻找身边的榜样,用榜样的力量带动自己。想一想榜样在这个时候会如何做,会说什么暗示自己,然后效仿他(她)的做法,激励自己战胜困难。