

体能训练中的自我防护技巧

■朱旭 本报记者 孙兴维

健康话题

坚持体能训练能增强心肺功能,促进血液循环和新陈代谢,使机体处于良好的生理状态,从而提高机体抵抗力。但是如果训练过程中不注意规范或姿势不正确,可能造成肌肉、韧带、关节囊的损伤和撕裂。解放军总医院第六医学中心中医部中医学专家王海军,总结了一些常见体能训练项目的防护知识,分享给战友们。

负重越野。负重越野可以增强心肺功能,提高身体耐力。战友们进行负重越野前应充分热身,以减少痉挛、拉伤等急性症状发生;训练过程中尽量用前脚掌先着地,再过渡到全脚掌,最后前脚掌蹬离地面;训练结束后对主要参与肌肉,如臀大肌、股四头肌、小腿三头肌等进行充分拉伸,以减少局部乳酸堆积,降低软组织紧张度,恢复软组织弹性。如果官兵负重越野后感觉膝关节和踝关节有轻微疼痛,可用冰袋冷敷患处,以减轻疼痛肿胀。战友们在日常训练中还可循序渐进地进行负重练习及下肢力量练习,避免因突然负荷过重导致身体损伤。

跳跃。跳跃类项目包括直腿跳、半蹲跳、跳远等。膝关节损伤和踝关节损伤在跳跃训练中较为常见。官兵进行奋力跳跃动作时,地面的反作用力对膝部和踝部的冲击较大,如果姿势不正确,可能导致半月板损伤、跟腱炎、跟腱断裂、足底筋膜炎等疾病。如果战友患有习惯性崴脚,进行跳跃训练时可佩戴护踝,避免踝关节损伤。若训练中发生了运动损伤,应第一时间制动,并及时就医。除地面反作用力外,过度训练、



姜晨绘

身体机能状态不佳、先天生理结构缺陷等,也可能导致关节损伤。比如有战友下肢力线不正,患有轻度的X型腿或O型腿,跳跃时产生的巨大冲击力就容易对膝关节造成损伤。做好防护措施和进行下肢力量训练可以有效降低关节损伤的发生率。战友们可通过以下几种训练增强足部、膝关节、踝关节的稳定性:①提踵训练。保持站立位,双脚分开与肩同宽,抬起脚跟,慢慢放下,重复20-30次。②波速球训练。双脚或单脚踩在波速球上,利用球的不稳定性训练膝、踝关节的稳定性。③深蹲训练。进行深蹲训练时注意用臀部发力,增强下肢在蹲起过程中的稳定性。

仰卧起坐。仰卧起坐可以增强腹部肌群力量,提升躯干的稳定性及身体爆发力。仰卧起坐姿势不正确容易造成颈部的急性或慢性损伤。下面为

战友们介绍几种仰卧起坐训练中的常见误区:①双手置于脑后,用力扣住头部。这种姿势可能使颈部过度弯曲,椎间盘受到压迫,增加颈椎受伤风险。建议战友们做仰卧起坐时,双手交叉抱于胸前或把手放在耳侧,起来时用腹部发力,尽量保持脊柱不屈曲。②幅度过大、速度过快。做仰卧起坐时幅度过大易导致腹部肌肉拉伤。建议战友们进行仰卧起坐训练时,将身体抬起的角度控制在45度以内,起来的速度稍快些,下去的速度放慢些,可以达到较好的训练效果。③借助臀部反弹抬起躯干、抬起躯干时脚跟离地、上背部未接触地面或垫子。这些做法不仅会降低训练强度,还可能增加脊柱负荷,加大腰部损伤风险。做仰卧起坐时应双腿并拢,双膝关节弯曲90度,固定脚踝关节,用腹部发力抬起上身。④仰卧起坐过程

中,身体不自然地偏向某个方向。如果出现这种情况,说明左右两侧腹直肌、腹斜肌不能均匀用力,从而导致躯干旋转或侧弯。战友们进行仰卧起坐训练时可放慢速度,幅度由小到大,逐步锻炼腹部肌肉的控制能力。此外,还要配合呼吸,身体前屈时呼气,仰卧时吸气。

俯卧撑。进行俯卧撑训练时如果发力不当,容易导致肌肉酸痛,甚至造成关节损伤。战友们进行俯卧撑训练时应注意以下几点:双侧上肢均匀用力,收紧腰腹部肌肉,让身体处在一条直线上,不要塌腰,防止加大腰部部位的负担;五指张开,以手掌支撑身体,避免用掌根支撑身体造成手腕损伤;前臂与地面保持垂直,避免因肘关节内扣导致肘关节疼痛;肩部收紧,肩部不收紧可能造成颈肩部酸痛和肩关节损伤。如果进行俯卧撑训练时出现急性疼痛,应在24小时内对疼痛处进行冷敷,防止肿胀;24小时后进行热敷,促进血液循环及回流。如果训练后感觉肌肉酸痛,可通过牵伸和按摩放松肌肉。

蹲起。蹲起是一种腿部肌肉练习,错误的蹲起姿势会损伤膝关节。战友们做蹲起时应保持上身挺直,视线看向前方。蹲下时不要过快过猛,膝盖前部不超过脚尖,重心尽量靠后,双脚紧贴地面,避免脚尖翘起。起立时缓慢起身,避免用力过猛。若锻炼后出现关节发热的情况,可进行局部冰敷。若感觉小腿后部肌肉酸痛,可用拇指和食指稍用力捏跟腱两侧,每次20-30下。或者用掌根由上向下推小腿三头肌,推时最好隔着一层软布或在皮肤上涂抹润肤油。一般推20-30次可起到缓解肌肉酸痛的作用。

如何应对奥密克戎变异毒株

当前,全球新冠肺炎新增确诊病例仍在增加,加上奥密克戎变异毒株在有些国家和地区扩散,我国外防输入压力持续加大。接种疫苗是预防控制疾病传播的有效方式。在此,我们根据国务院联防联控机制发布会的内容及中国疾病预防控制中心专家讲话,整理了一些新冠病毒疫苗接种和奥密克戎变异毒株的知识,分享给大家。

奥密克戎变异毒株的传播性如何?

11月26日,世界卫生组织将最新报告的新冠病毒变异毒株B.1.1.529定义为第五种关切变异株,并以希腊字母“奥密克戎”(O)命名。奥密克戎变异株具有前4个关切变异株的一些重要氨基酸突变位点(包括细胞受体亲和力和病毒复制能力和免疫逃逸能力增强的位点),并且南非地区奥密克戎变异株感染病例数激增,部分取代了德尔塔变异株,提示其潜在传播力明显增强。但这还需要未来数周对该毒株的传播范围、疫苗突破病例比例、现场流行病学调查、大数据分析、病毒学研究等数据来进行综合研判。

我国现在使用的核酸检测试剂能否有效检出奥密克戎变异株?

对奥密克戎变异株的基因组分析显示,其突变位点不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。中国主流的核酸检测试剂可以应对奥密克戎变异株的输入。

新冠病毒疫苗对奥密克戎变异株是否依然有效?

奥密克戎变异株仍然属于新冠病毒,虽然它的氨基酸累加突变,但疫苗还是有效的,可以降低重症和死亡的比例。奥密克戎变异株不可能完全突破免疫屏障,因为除了抗体免疫外,还有T细胞免疫,并且我国有多种疫苗免疫技术路线上市,包括灭活疫苗、蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗,还有加强针、序贯免疫,之后还有二代疫苗的研制,以上这些是可以应对奥密克戎变异株的。

为什么要加快推进老年人接种疫苗?

加快推进老年人的疫苗接种,对老年人本身、家庭和社会意义重大。一方面老年人大多有基础疾病,一旦发生感染,发生重症、死亡的风险远远高于年轻人和儿童。从广东、江苏散发疫情以来的一些数据分析显示,老年人接种新冠病毒疫苗后,出现重症的风险明显低于未接种疫苗的老年人,出现重症的感染者90%以上没有接种疫苗。另一方面,我国60岁以上老人的总数达2.64亿,现在还有20%左右,也就是5000万左右的老人没有接种新冠病毒疫苗。只有全面提高我国新冠病毒疫苗在老年人中的接种率,才有可能为我国疫情防控赢得主动、赢得时间。

通过两年来对新冠病毒的研究发现,老年人接种新冠病毒疫苗后产生的中和抗体水平低于年轻人。而且所有人群在接种新冠病毒疫苗后,随着时间的推移,中和抗体水平也会出现一定程度的下降。因此,我们不仅呼吁老年朋友们加快疫苗接种,还呼吁老年朋友们适时尽快接种加强针。

老年人接种新冠病毒疫苗的安全性如何?

我国目前使用的新冠病毒疫苗,按照相关审批要求,在获得有关机构批准附条件上市或紧急使用前,均开展了包括老年人群在内的全人群的I、II、III期临床试验,显示疫苗具有良好的安全性。

到目前为止,我国新冠病毒疫苗在境内外60岁以上老人当中的接种数量已经超过5亿剂次,都显示出良好的安全性,而且老年人的不良反应略低于成年人。

在各类疫苗中,我国主打的疫苗整体副作用较低。比如接种疫苗后发热的比例大概是17.61/1000000,一般不需要处理。严重过敏反应低于千万分之一,只要及时处理就没有什么大碍。老年人除了曾有接种疫苗后发生过过敏性休克或者喉头水肿的情况,以及在发烧或者处于感染性疾病和神经系统疾病的急性发作期,均可接种新冠病毒疫苗。

老年人接种新冠病毒疫苗时应注意哪些事项?

第一,如果有基础性疾病,建议在平稳期进行接种。如果有些老年人对此不确定,建议咨询接种医生或临床医生,评估是否能够接种疫苗。

第二,提前了解接种流程和疫苗的相关知识,提前预约,避免老年人在现场长时间等待,引起疲劳、紧张等情况。接种过程中,建议老年人由家属陪伴做好接种工作,防止出现意外摔倒等情况。

第三,老年人在现场接种后应留观30分钟。如果接种疫苗后出现不适症状,且持续时间较长,建议尽快就医。如果怀疑和疫苗有关系,也要尽快报告。

(竹君整理)

巡诊日记

保鲜膜巧变手足“保护膜”

■武警兵团总队某支队军医 朱广阔

上周我在巡诊时发现,不少战友的双手出现裂口,有的还有出血症状。这种裂口在医学上称为皮肤皲裂,是由多种原因引发的皮肤干燥和线状裂隙,常发生于手足部位,一般表现为手足部皮肤干燥、粗糙、有裂纹,伴有局部疼痛和出血。

寒冷干燥是手足皲裂的主要诱因。北方冬季气温降低,皮肤汗腺和皮脂腺分泌明显减少,局部角质增厚,弹性降低,较容易发生手足皲裂。此外,官兵进行室外训练时,手、足部皮肤受到的牵拉力较大,也容易出现皲裂症状。

做好局部保湿可促进裂口愈合,是防治手足皲裂的有效方法。不少战友出现手足皲裂后,会在皲裂部位涂抹尿素乳膏,以起到保湿和软化角质的作用,使用后却发现效果不佳。这是因为手足活动时,皮肤表面的药膏易被蹭掉,从而导致保湿效果大打折扣。为防止药膏被蹭掉,有的战友涂抹药膏后,会在患处贴创可贴。但创可贴的保湿性、柔韧性和舒适度较差。建议战友们涂抹药膏后,用保鲜膜包裹患处。与创可贴相比,保鲜膜光滑、柔软、有弹性,大小和形状可以任意裁剪,既能减少裂口表面的药物损耗,还可以保持创面湿润。

战友们出现手足皲裂时,可先用碘伏对皲裂皮肤进行清洁消毒,然后在裂口处涂抹尿素乳膏等具有保湿功效的药物,最后用保鲜膜包裹裂口。使用保鲜膜时还要注意以下几点:松紧度要适宜,过松易导致保鲜膜脱落,过紧可能导致肢体末端缺血坏死。时间不要过长,防止局部皮肤过度湿化,增加皮肤感染风险。如果裂口已经感染,可在消毒后涂抹红霉素软膏或百多邦等消炎药膏,再用保鲜膜包裹患处。



近日,第80集团军某旅组织官兵开展战场救护演练,检验官兵的战场救护能力。图为卫生员在低洼网下搬运“伤员”。蒋东霖摄

科学认识体检诊断结果

■李建军

健康讲座

健康体检是了解当前身体状况的有效方法。有的战友拿到体检报告后,发现有结节、囊肿等诊断,十分担心。其实,结节和囊肿大多属于良性病变,不必过度紧张。战友们可根据它的大小、形态、检查结果及身体发生的相应症状等判断危险程度。

发现结节先定性。结节可通过做CT或彩超发现,一般90%以上的结节是良性结节,只有不到5%的结节为恶性结节。甲状腺结节、肺结节、乳腺结节是较为常见的结节,在临床上检出率较高。良性结节通常只需进行定期随访。定期随访的检查尽量在同一家医院做,方便医生对比结节的动态变化。但是如果体检报告中出现以下描述,说明结节的恶性几率较高,要引起高度重视,早早就医。

甲状腺结节。如果甲状腺超声结果中有低回声或极低回声,结节形态

边缘不规则、边界不清、内部血供丰富,呈砂砾样钙化、结节纵横比超过1等描述,说明存在恶性可能。

肺结节。如果肺部CT提示为肺上叶结节(肺上叶结节与肺下叶结节和肺中叶结节相比,恶性概率较高),结节大于8毫米且逐渐增大、密度不均匀且逐渐增高或实性成分增多、边缘不光滑、有毛刺征或分叶征、形态呈磨玻璃状,要尽快前往医院就诊。

乳腺结节。如果乳腺超声结果中有结节形态不规则、边界不清、边缘毛刺样或蟹足样、纵横比大于1、簇状细小钙化、后方衰减等描述,说明结节的恶性可能性较高。

出现囊肿类型。绝大多数囊肿是一种良性病变,一般不需要进行特殊处理,定期随访观察即可。卵巢囊肿、肝囊肿、肾囊肿等在临床上检出率较高。不同类型的囊肿引起的并发症不同,治疗方式也不相同。

卵巢囊肿。好发于20-50岁的女性。卵巢会随女性的月经周期发生变化,如果卵巢囊肿的出现和消失在1-2

个月内呈周期性变化,很可能是生理性囊肿,不需要进行特殊处理,随访观察即可。若囊肿大小超过5厘米,持续存在,且有腰痛、下腹疼痛等症状,可能是病理性囊肿,应及时去医院检查,由医生判断是否需要做手术或囊肿穿刺引流。

肝囊肿。多数肝囊肿是先天原因导致的,体积较小,恶变概率很低。出现肝囊肿后,如果没有腹胀、腹痛等状况,且3-6个月内囊肿体积没有明显增大,建议定期做超声,进行随访观察。如果囊肿体积不断增大,且出现右上腹不适、食欲减退、腹痛、腹胀等情况,要及时就医。

肾囊肿。没有症状或大小没有明显变化的单纯性肾囊肿,通常只需要进行定期复查。如果肾囊肿持续增大,直径大于4厘米,且伴有腰痛、血尿或尿酸、肌酐升高等情况,应及时到肾脏病专科就诊,做超声介入治疗或外科手术治疗。

(作者单位:陆军军医大学第一附属医院)



近日,第73集团军某旅新兵组织新兵参加无偿献血活动。

刘志勇摄

