

## 预防训练伤——

## 身体核心区域训练是关键

■陈志新 李井石

## 健康话题

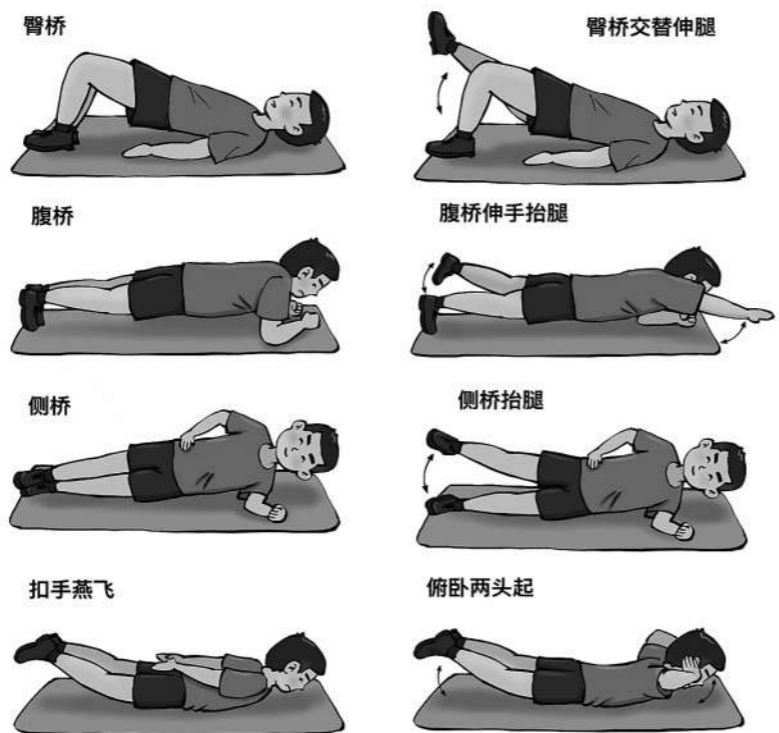
战友们在进行军事训练时,经常会听到组织者强调“身体核心收紧”“注意核心发力”。这是因为增强核心力量,可以减少甚至避免训练伤发生。我们在部队调研时发现,核心力量薄弱的战友较容易发生训练伤,如腰肌劳损、滑膜炎、滑囊炎等,而且训练成绩普遍不理想。

身体核心指身体胸腔以下、盆腔及盆腔以上的区域,主要包括背部肌肉群、腹部肌肉群和臀部肌肉群。核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量的作用,是身体发力的主要环节。核心区域越稳定,身体中的能量传递越好,动作越高效。如果核心区域不稳定,四肢较难完成强有力的动作,容易使关节发生磨损,进而引发训练伤。

有的战友进行军事训练时,更加重视四肢或局部肌肉的力量训练,忽视核心肌肉的力量训练。这样虽然可以增强局部力量,但身体的协调性和爆发力没有得到相应提高。长期如此,就会导致腰、膝、足踝等部位发生损伤,且伤病易反复发作。因此,战友们平时要重视核心力量训练。增强核心力量不仅有助于提高运动能力,对预防训练伤也能起到至关重要的作用。

核心区域训练主要包括身体核心稳定性训练和核心力量训练两个方面。

身体核心稳定性是一种身体状态,可以使力量的产生、传递、控制达到最



姜晨绘

佳。身体核心稳定性训练以静态练习为主,主要是通过调节神经-肌肉控制系统,增强机体的稳定性和协调性。身体核心稳定性训练多用于训练伤的预防和康复。腰、膝等部位有损伤或者没有训练基础的战友,可练习以下四个动作,增强核心稳定性。①臀桥:仰卧屈膝,抬起臀部和臀部,使躯干与大腿在同一水平面。注意用臀部肌肉和大

腿后侧肌肉发力。②腹桥:保持俯卧姿势,双肘撑地,使头部、躯干、腿部在同一水平面。③侧桥:保持侧卧姿势,单肘撑地,使头部、躯干、腿部在同一水平面。④扣手燕飞:俯卧在床上或瑜伽垫上,双臂向后伸,双手拇指于背后相扣,并将肘部伸直,前胸和膝部离开床面。建议以上4个动作为1组,每次练习3组,组间休息3~5分钟,每天练习3

次。练习时要缓慢深呼吸,每个动作保持2~3分钟。

身体核心力量是指控制脊柱运动和稳定性所需要的肌肉力量。核心力量训练以动态练习为主,适用于有一定训练基础、无训练伤或轻微损伤后无明显不适症状的人群。下面为战友们介绍几个核心力量训练的动作:①臀桥交替伸腿:保持臀桥姿势,吸气时伸出一条腿,呼气时恢复至臀桥姿势。左右腿交替进行。②腹桥伸手抬腿:保持腹桥姿势,吸气时抬起对侧上下肢,呼气时恢复至腹桥姿势。左右侧交替进行。③侧桥抬腿:保持侧桥姿势,吸气时抬起一条腿,呼气时恢复至侧桥姿势。左右侧交替进行。④俯卧两头起:保持俯卧姿势,双手置于头部两侧,呼气时使前胸和膝部离开地面,吸气时全身肌肉放松,恢复至起始位置,注意不要屈膝。建议以上4个动作为1组,每个动作练习12~15次,每次练习2~3组,组间休息3~5分钟,每天练习3次。

此外,战友们还可以通过跑步时缩唇练习和吹气球练习增强核心力量。缩唇练习:跑步时不要大口呼吸,呼气时微微张开嘴唇,用力向外吹气,吸气时微微张开嘴唇吸气,同时用舌尖顶住上颚。这样不仅可以增加吸气阻力,还可以让吸入的空气更加温暖、湿润,从而减少跑步时咳嗽、嗓子痒等不适。吹气球练习:用嘴巴含住气球不断吹气,直至气球即将爆裂,可重复多次进行。

(作者单位:军事体育训练中心运动医学室)

## 别让增肌走进误区

■郭萌 胡亚军

轻松的氛围、易学的动作、轻快的音乐……新疆军区某团战士小陈最近迷上了“云健身”。一到休息时间,小陈就拿出手机,进入“云健身”的直播间,与许多人一起加入健身行列。

然而,“云健身”一段时间后,小陈发现增肌速度没有自己想象中那么快。为了尽快“修炼”出一身腱子肉,小陈开始网罗线上健身博主的快速增肌秘诀。其中,一位自称两个月就练出流畅肌肉线条的博主引起了小陈的注意。这位博主说,想要快速练出优美的肌肉线条,除了要摄入丰富的脂肪和蛋白质外,还可采用“吸饮法”,即严格控制饮水量,每天较前一日的饮水量,直到一天只喝一点点水,最终能呈现出良好的肌肉体格。

增肌居然可以另辟蹊径?这一发现令小陈兴奋不已。然而,当小陈准备尝试“吸饮法”时,却被连队军医制止了。连队军医告诉他,这种方法存在严重的安全隐患。“吸饮法”会使皮下液体储存量下降,有助于让肌肉线条变得更加清晰,是举重、拳击和健美等运动员在重要比赛时的一种快速调节体重、雕刻肌肉线条的方法。如果盲目学习这种方法,容易使身体脱水,造成电解质紊乱,甚至引发严重的肾脏损伤和心律失常。

塑造健康优美的体魄是许多健身爱好者的追求。但是对于刚刚步入健身行列的战友来说,健身中的一些误区就像一个暗礁,如果不注意躲避,很容易“触礁”,不仅达不到健美增肌的目的,还可能损害身体健康。下面为战友们介绍几个增肌误区:

高蛋白盲从。有的战友为了达到快速增肌的目的,会盲目摄入大量蛋白质。蛋白质是肌肉的基本组成成分,每天适当摄入一些蛋白质,可以满足增肌和个人的健康需求,但是如果摄入过多,会加大肾脏负担,对肾脏造成损伤。而且,蛋白质中含有大量氮,摄入高蛋白后需要消耗水分排出多余的氮,所以过量摄入高蛋白还可能导致身体脱水。

低碳水盲从。碳水化合物对人体的作用不言而喻,不仅能为人体提供能量,还可以促进脂肪氧化,避免产生过量酮体对身体造成损伤。研究表明,低碳水饮食会让食欲明显下降,甚至出现热量负平衡,不利于增肌。此外,低碳水饮食会使肌糖原明显减少,进而使肌肉水分丢失。不管是肌糖原还是肌糖原附带的储存水分,都是肌肉的一部分。如果肌糖原及其附带的储存水分减少,肌肉体积就会减小。战友们增肌时应合理利用碳水,一般建议在运动前的30~60分钟摄入碳水。正餐摄入的碳水化合物以复合碳水为主,一般建议正餐后60分钟再运动。运动后要注意补充碳水和蛋白质。

补剂盲从。补剂指营养补充剂或膳食补充剂,可以在肌肉需要营养时快速提供能量物质,从而使训练效果最大化。但是任何补剂都不能代替基础营养的作用。如果饮食不规律、营养不均衡,即使使用补剂,也会出现肌肉流失。只有在合理的饮食、训练、休息的基础上,补剂才能更好地发挥作用。因此,战友们要完善好自己的基础饮食,学会正确训练。

人体肌肉随年龄增长不断变化,进行增肌训练要根据肌肉不同的发展阶段和自身情况,掌握好肌肉负荷的强度,避免训练不足和过度训练,这样才能促使肌肉不断增长。有的战友像小陈一样,经过一段时间的锻炼,觉得增肌效果不明显,从而失去信心,甚至寻找“捷径”,这样的做法是不可取的。运动带来的好处往往不是立竿见影的,只有掌握科学的方法,并持之以恒,才能练出好身材。

## 军医记事

## “全科军医”的大课堂

■邹争春

“小张医生,我感觉左腿痒痒难耐,麻烦您帮我看”“小张医生,我最近经常咳嗽,麻烦您帮我开点药”……在某野战医疗队的巡诊台前,一群战士正围着一位和他们年纪相仿的军医问诊开药。大家口中的小张医生,是陆军军医大学陆军特色医学中心90后军医张仕然。

去年6月中旬,张仕然赴西藏某医院野战医疗队,执行高原卫勤保障任务。由于他的专业是肝胆外科,上高原后,除了外科的缝合包扎及肝胆疾病,其他高原常见病通常由别的军医处置。

身为一名军医却不能为战友们解除病痛,这让张仕然感到很羞愧。他决心在较短时间内补齐专科医生看病单一的短板。张仕然从医疗队战友那里借来各种专业书籍,一有时间就捧着医学教材学习。为了将书本知识和临床实践相结合,他还去其他军医诊室“拜师学艺”。有高原反应的病人来了,他立即跑去抬担架,向主治医生学习诊治高原肺水肿、高原脑水肿的常识;遇到甲沟炎患者,他主动要求当助手,向普外科医生学习拔甲术……

知识和技术的双重储备,让他在专业领域外的“战斗”初见成效。去年7月,有两名司机在路途上出现严重的高原反应。路过的医疗队员发现后,立即将他们转运到最近的医疗点。当时,张仕然正在值班。“检查发现,其中一名司机的血氧饱和度仅有50%,且伴有头痛、嗜睡、呕吐等高原脑水肿表现。张仕然立即采取吸氧、

静脉输注甘露醇等诊治手段。经过一夜治疗,两名司机的病情基本缓解。

治愈了自己所学专业以外的病例,让张仕然信心倍增,他主动要求增加收治任务。“小张医生,我今天正常参与训练了!”一次,张仕然巡诊时,战士肖新诚来到诊疗台前致谢。原来,肖新诚前段时间出现了呼吸困难的状况,以为自己是急性高原病,十分担心,便来到附近的医疗点就诊。张仕然仔细询问病史、病情,查体排除心肺功能障碍后,认为肖新诚应该是患了十二指肠溃疡,并立即为他开了抑酸、保护胃黏膜的药物。一段时间后,肖新诚病情好转。

“卫勤保障不仅仅是做手术、开处方,还要聚焦战友所需。”去年10月,张仕然出门门诊时发现,一段时期内战士们频发肛周瘙痒,查体又未见明显皮疹及感染,用药后症状改善不明显。于是,他一边调查战士们的工作环境、生活习惯,一边查询文献资料,综合分析后终于找到症结所在——是湿巾擦拭肛门引起。他建议战士们改用正常纸巾后,肛周瘙痒的患病率直线下降。

平时扎实的储备,让张仕然在诊疗中逐渐得心应手。无论是在医疗点还是到部队巡诊,张仕然基本能解决战友们大部分的健康问题。久而久之,他在战友们眼中也成了一名“全科军医”。“高原卫勤保障是军历的大课堂。”张仕然说,多掌握一项诊疗技术,战友们健康便多一分保障。

## 健康小贴士

手腕不适  
当心患上腱鞘炎

■李彦祺 陈泽欣

前不久,某部战士小郑因右手手指无法正常弯曲到医院就诊。医生检查后,诊断为狭窄性腱鞘炎。

狭窄性腱鞘炎是腕关节长时间保持某一固定姿势或进行重复、过度活动,导致手腕处肌腱充血水肿,进而引起局部疼痛的无菌性炎症。手指、腕部需要长期反复劳作的人群,较容易患上狭窄性腱鞘炎。狭窄性腱鞘炎早期表现为手指根部有酸痛感,晨起明显,稍活动后可缓解;中期疼痛向指尖辐射,手指活动时发出弹响声,用力或提重物时腕部疼痛。严重时手指弯曲和伸直困难,关节处可摸到硬结节,按压结节时疼痛加剧。

如果战友们出现上述症状,可通过握拳尺偏试验进行自我诊断。先将拇指屈于掌心,其余四指握拳,腕关节向下弯曲。若感觉拇指根部疼痛剧烈,可能是患了狭窄性腱鞘炎,建议及时就医。若被明确诊断为狭窄性腱鞘炎,应用支具固定,限制腕关节活动,并在医生指导下对症治疗。

临床上治疗狭窄性腱鞘炎的方法主要包括以下几种:一是药物治疗,口服或外涂活血化淤、消肿止痛的药物;二是针灸治疗,在结节部位及周围痛点行针刺;三是推拿按摩,应用中医的推拿按摩手法,疏通局部粘连的经络、肌肉、筋膜,使关节逐渐恢复活动。如果治疗后症状无缓解或加重,应根据医生建议进行局部封闭治疗或手术治疗。

预防腱鞘炎,战友们在日常工作中要注意以下几点:手腕不要长时间保持某一固定姿势;使用鼠标、键盘时尽量不让手腕悬空;避免手部受寒,天凉时可用温水泡手,以放松紧绷的肌肉。

如果战友们在工作或训练过程中,大拇指根部与腕关节连接处有刺痛感,可通过一些手部运动缓解疼痛:用力握拳再放松,每组10~15次,每次3~5组。手掌自然张开放于桌上,另一只手轻按手腕疼痛处,同时大拇指向上抬起。建议每次按压15~20下,每天3~4次。旋转手腕。一般情况下,旋转手腕2分钟左右可以运动到所有腕部肌肉,有助于促进血液循环,缓解手腕疼痛。



近日,东部战区海军航空兵某场站组织官兵开展战伤救护演练。图为卫勤官兵对“伤员”进行现场紧急救治。

李恺摄

## 科学用药指南③

## 如何正确送服药物

■刘永瑜 本报记者 孙兴维

于人体对药物吸收。

一般的口服药物,建议用150~200毫升的白开水送服。水有保护和湿润食管的作用,用白开水送服能加速药物在胃肠道的溶解,促进人体对药物的吸收,同时可以加速药物排泄,减少药物产生的副作用。送服药物时饮水不要过多。服药时饮水过多会稀释胃液,加速胃部排空,不利于药物吸收。部分药物可根据药物性质,选择合适的送服方式。如清热药可选用米汤送服,不仅能护胃,还有助于增强药效。

有的药物可能会对肾脏造成损伤,建议服药后每日饮水2000毫升以上,以加快药物排泄。比如服用抗痛风药物后,每日应饮水2000~2500毫升,以降低黄嘌呤结石及肾内尿酸沉积的风险。服用排尿酸的药物后也要大量饮水,最好保持一日尿量在2500~3000毫升,有助于促进结石排出。有些药物服用后

要少饮水甚至短时间内不饮水,避免影响药效。如氢氧化铝凝胶、硫酸铝等保护胃黏膜的药物,在服用前后半小时内不宜喝水;止咳糖浆、川贝止咳露等镇咳药物,服用后不宜马上喝水。

送服药物时还要注意水温。有的药物遇热后会发生物理和化学反应,导致药物吸收、分布、代谢等效能下降,甚至失去药效。比如维生素类药物遇热后容易被氧化还原;含有活性蛋白的药物遇热后会变性凝固;金银花、柴胡、薄荷等中药含有挥发油,遇热后易分解;胶囊外壳的主要成分是明胶,如用热水送服胶囊剂,会加速胶囊溶解,使药物迅速释放,可能影响治疗效果;止咳糖浆是通过黏稠的糖浆覆盖在发炎的咽喉黏膜表面发挥消炎作用,用热水冲服会稀释药液,不能在咽喉黏膜表面形成保护性薄膜,会使药物疗效大打折扣。