

# 送您一份训练“健康指南”

■洪庆任

## 健康话题

实战化军事训练的深入推进,对官兵的身体素质和心理素质提出了更高要求。为助力官兵提升训练水平,预防训练伤发生,联勤保障部队第907医院的专家,根据训练中的常见问题,总结了一份“健康指南”,分享给战友们。

### 预防训练伤病

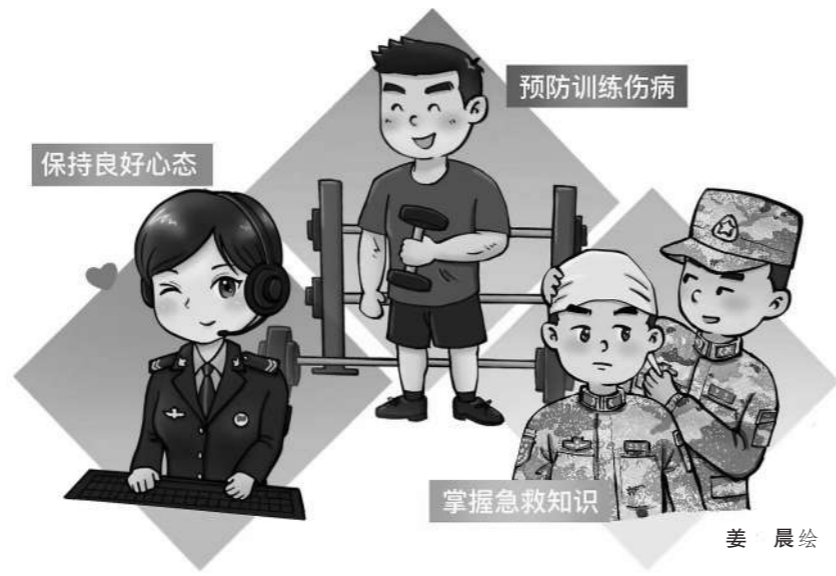
军事训练伤的预防是军事训练工作的重要组成部分。个体素质差异、训练方法不当、缺乏保护措施等,都可能导致训练伤发生。

疲劳性损伤在军事训练伤中较为多发。官兵进行高强度训练时,如果没有进行准备活动或准备活动不充分,肌肉尚未达到适宜训练的水平,容易造成肌肉拉伤、踝关节扭伤等训练伤病。训练频率过密或单次训练时间过长,也容易引发训练伤病。为有效预防训练伤,战友们在训练过程中应注意以下几点。

**做好准备活动。**训练前要做好准备活动,如通过拉伸运动、伸展运动等,增加肌肉血流量,提升肌肉柔韧性。一般建议准备活动时间为10~15分钟。进行高强度训练前,组训者应进行标准示范,并详细讲解注意事项,让参训人员掌握动作要领,避免因动作要领掌握不到位而引发训练伤。

**开展专项训练。**在军事训练中加入预防训练伤的专项训练,有助于降低伤病的发生率。比如,进行提臀、足尖走路和跳绳训练等,可以预防踝关节扭伤;进行平衡训练,可以增强膝关节的稳定性;进行腓肠肌柔韧性训练,有助于避免发生腓肠肌拉伤。

**及时休息调整。**训练后的休息调整,也是预防训练伤的重要一环。不要突然停止训练,尤其是在五公里越野、武装泅渡等高强度训练后,应缓慢减速,逐渐停止,给身体一个适应过程,避免抽筋、急性扭伤等伤病发生。训练后不要大量饮水。训练后大量饮水会增加身体负担,建议适当休息后再喝水。饮水时少量多次,慢慢补充水分。适当放松。建议训练后按照由上至下的顺序,依次放松头部、上肢、下肢、踝关节等,避免



因肌肉紧张造成拉伤、扭伤等训练伤病。

### 掌握急救知识

白金10分钟、黄金1小时。掌握急救条件下的自救互救技能,可以及时有效进行救治,避免伤情进一步发展。针对官兵容易出现的伤病,以下整理了一些急救方法,可供参考。

**肌肉拉伤、扭伤。**肌肉拉伤后,拉伤部位会出现剧痛、肿胀、活动受限等症状,用手可摸到条索状硬块,触疼明显。发生肌肉拉伤时,应立即用冰袋或冰毛巾对患处进行冷敷。建议每次冷敷15~20分钟,每隔3~4小时冷敷1次,以缓解肿胀。注意不要让冰块直接接触皮肤。冷敷的同时可用弹性绷带包扎患处,防止肿胀加重。包扎时注意松紧适中,并将下肢抬高,以增加静脉血回流。包扎24小时后拆除弹力绷带,视伤情再作处理。一般情况下,受伤24~48小时后,皮下组织出血停止,此时可进行热敷。肌肉拉伤或扭伤早期,不宜进行按摩和理疗,否则会使肿胀症状加重。48小时内不能使用膏药,否则可能加重伤情。伤后三天内避免重复致伤动作,三天后可进行功能性练习,一周后可逐渐恢复锻炼。伸展肢体时,以不引起患处疼痛为度。

**小腿抽筋。**小腿抽筋也叫腓肠肌痉挛,主要指脚心和腿肚抽筋,常在游泳时发生。若官兵游泳时发生小腿抽筋,不要惊慌,先深吸一口气,把头潜入

水中,使背部浮在水面,两手抓住脚尖,用力向自身方向拉。反复几次,肌肉会慢慢松弛。即使没有发生过抽筋的状况,平时也要经常练习这种急救方法。若日常生活中出现小腿抽筋现象,可迅速掐压合谷穴(手臂虎口,第一掌骨与第二掌骨中间凹陷处)和人中穴(上唇上方正中的凹陷处)。一般按压20~30秒,疼痛症状会有所缓解,肌肉会逐渐松弛。

**外伤出血。**常用的止血方法有以下几种:指压止血法,适用于动脉出血。手指将出血部位近心端(靠近心脏的一端)的动脉血管按压在骨骼上,阻断血流,从而达到止血目的。加压包扎止血法,适用于小的静脉或毛细血管出血。将无菌纱布覆盖在伤口上,然后用绷带适当加压包扎,即可止血。加垫屈肢止血法,适用于没有骨折的四肢动脉出血。在腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝等部位,放置厚纱垫,并将肢体缚紧固定在屈曲位,压迫止血。止血带止血法,适用于四肢大动脉出血。将胶皮管(带)适度拉长,在出血部位近心端绕肢体2~3圈并打结,从而达到阻断血流的目的。如果出血量较大,可根据伤情,应用静脉滴注血浆的方式进行补血治疗。

### 保持良好心态

由于任务转换、训练强度和周围环境等因素的影响,官兵在训练过程中,

可能会出现不良心理,不仅影响日常工作和生活,还会对身心健康造成一定危害。

**焦虑心理。**战友们面对实弹射击或进行比武考核时,可能存在不同程度的紧张。适度紧张能使人集中精力,进而提高训练质量。但如果过度紧张,可能导致身体机能紊乱,造成情绪焦虑。心理焦虑时,一般会出现心悸、呼吸急促、焦躁不安等身体反应,严重的还可能有注意力无法集中、易怒、失眠、厌食等表现。

**自负心理。**自负心理是一种不良心理认知,典型表现是骄傲自大。在这种心理支配下,可能会出现不按规定操作、盲目蛮干等行为。一旦受到批评或训练成绩下滑,还容易有垂头丧气、一蹶不振等表现,严重时还会出现失眠、记忆力减退等症状,影响正常训练。

**心理疲劳。**如果长时间从事单一、重复的工作,容易导致心理疲劳。在心理疲劳状态下,一些战友的机体与心理调节能力下降,容易出现情绪焦躁、动力耗竭、身体疲惫等感觉,严重的还可能出现头痛、头晕、记忆衰退、失眠等症状,影响训练效果和质量。

针对以上几种不良心理,该医院心理科专家提出以下几点建议。

**注意劳逸结合。**劳逸结合更有利于提高训练质效。如果长时间进行高强度、高压训练,参训人员容易产生焦虑、急躁情绪。建议组训者在训练过程中,适当给受训对象减压。如通过调整训练强度和节奏,调动官兵的参训热情,避免官兵长期处于高负荷状态。

**加强心理行为训练。**心理行为训练主要是通过针对性训练,激发个人潜能,调适不良情绪。组训者可在训练过程中,组织官兵进行团体呼吸放松、训练心得分享等团体心理行为训练,帮助官兵减轻压力。

**及时进行自我调节。**如果察觉自己出现不良心理反应,应及时进行自我调节。比如,当情绪低落时,想一些令人开心的事情,或打打球、跑跑步,将不良情绪宣泄出来。肢体活跃会加速体内血液循环,使人的情绪在短时间内处于兴奋状态。训练间隙,还可以多和战友沟通交流,一方面可以学习到好的方法经验;另一方面,通过相互交流,可以在相似的经历或心情中,激发情感共鸣,进而缓解焦虑、紧张的情绪。

# 保护颈椎 为您支招

■秦文彪 郝东红

近日,陆军某部战士小孙因颈椎酸痛、活动受限,来到联勤保障部队第907医院就诊。检查后,接诊医生诊断他是因颈椎骨刺压迫神经导致的颈椎病,当场给予针灸治疗,并叮嘱他避免颈椎过度劳累、睡觉时用低枕等。

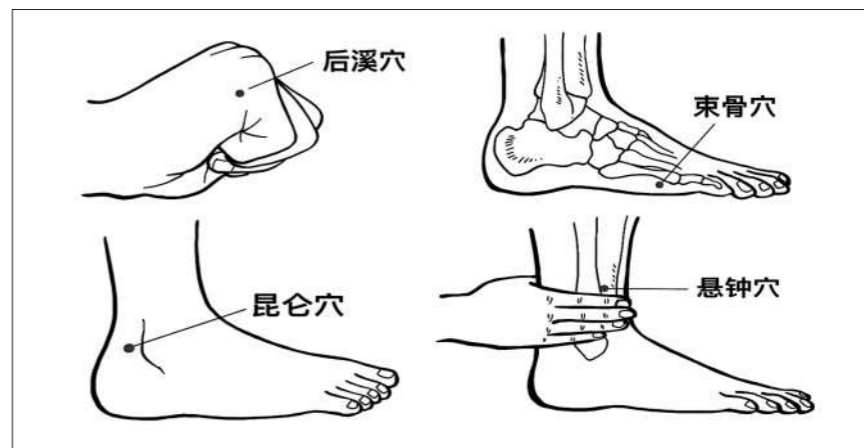
不良的生活和工作习惯是引起颈椎病的主要原因。长期侧睡,会使脊柱受力失衡,颈椎部位的肌肉、韧带、肌腱等软组织处于紧张状态;枕头过高或躺在床上看电视,会造成颈后肌肉及韧带长时间负荷过重,进而引起劳损;长期伏案工作或头颈长时间固定于某一姿势,颈部长时间处于疲劳状态,容易加速颈椎间盘退变和颈部软组织劳损;经常熬夜,会造成身体免疫力下降,颈椎周围韧带的肌张力增强,进而引发颈椎病;脖子受凉,容易使颈椎旁边的血管及肌肉发生挛缩。

颈椎病主要是由颈椎的退行性改变和慢性劳损引起的。颈椎、颈椎间盘、韧带等发生退行性改变,导致颈椎压迫脊神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等邻近组织,进而引发头、颈、肩及手臂麻木等症状。有的颈椎病患者还可能出现肢体酸软无力、头晕、恶心、呕吐、耳鸣或听力下降等症状。

颈椎病重在预防。建议伏案工作的战友,科学调整座椅和工作台之间的距离,尽量减少低头时间。可以每隔一段时间做颈肩部活动,如挺胸、仰头等。条件允许的情况下,还可站起来走动。睡觉时,枕头不高于15cm,床铺不要过于柔软。注意保暖,避免脖子受凉。此外,平时要注重营养补充。颈椎病的发生与椎体增生、骨质退化疏松有重要关系。建议颈椎病患者多吃富含钙、蛋白质、维生素E、维生素B的食物,如豆类、牛奶、鱼虾、牛肉、玉米、燕麦、新鲜蔬菜水果等。

保护颈椎还可多做颈肩操。首先,按“向右、回到原位、向左、回到原位”的顺序摇摆颈部,重复10次以上,并逐步加大摆动幅度,有助于放松颈肩部肌肉。颈肩摆动时应保持肩部固定。其次,进行颈前俯、后仰运动,重复10次以上。最后,保持肩部固定,颈脖向左右慢慢移动,重复10次以上。

中医按摩疗法对缓解颈椎病症状有较好效果。如果出现颈项疼痛、活动受限等症状,可根据疼痛位置及特点,选择不同穴位自行或相互按压。颈椎不能左右活动时,可按压后溪穴(位于手掌小指侧,手指与手掌结合处)。在疼痛部位对



## 天气寒冷,警惕腰痛找上门

■贾伟通 刘奕麟

### 健康小贴士

腰部发挥着连接上下肢体、保护脊柱的作用。当受到风寒刺激时,容易出现腰痛症状。腰痛主要表现为腰部一侧或两侧疼痛,有时可能延伸到腿部,轻则导致活动受限,重则需要长时间卧床休息,严重影响日常生活。出现腰痛症状后,应先确定病因,并采取针对性的防治措施。

腰痛的诱因主要包括外伤、炎症、腰部骨骼病变等。活动姿势不当或运动前准备不充分,容易造成腰背肌群及软组织损伤,进而引发腰痛。寒冷环境中,人体肌肉容易僵硬,如果骤然进入运动状态,极易拉伤。肌肉拉伤后,应尽量减少活动,充分休息。还可通过中医按摩的方式,促进腰部周围血液循环,加速肌肉恢复。需要注意的是,急性腰肌损伤发生的24小时内,不宜进行按摩,否则可能加重病情。如果腰痛症状长期未见好转,条件允许的情况下,可进行针灸治疗,对缓解疼痛有明显效果。此外,还可视情进行药物治疗,如口服红药片、活血舒筋汤等中药,外敷云南白药膏、麝香壮骨膏等膏药。

腰背肌筋膜炎是一种无菌性炎症。潮湿、寒冷的气候环境,是腰背肌筋膜炎的常见诱因。湿冷可使腰背部肌肉血管收缩、缺血、水肿,引起局部纤维浆液渗出,最终形成炎症。从中医角度看,外邪(风寒湿)入侵会导致气血流通不畅,无法顺利通过腰部经络,进而

产生腰痛症状。

腰椎间盘突出症是比较典型的腰部脊椎病变。久坐或经常性弯腰,会使腰部长期处于压力状态,容易造成腰椎生理性改变,进而引起腰椎间盘突出。摔倒、弯腰提重物等突发外力作用,也可能造成腰椎间盘突出。腰椎间盘突出主要表现为腰部疼痛,一侧下肢或双侧下肢麻木、疼痛等。寒冷天气时,疼痛症状可能会加重。因此,腰椎间盘突出症患者要注意腰部保暖。

如何做好腰部保养?注意防寒保暖。目前,北方大部分地区温度仍然较低。建议战友们合理增加衣物,避免腰部受凉。保持正确坐姿。坐位时保持腰背挺直、上身正直,身体前不靠桌、后不靠背,每隔30~60分钟起身活动活动。尽量减少腰部负荷。搬重物时注意姿势,尽量不要弯腰提东西或搬重物,可以用下蹲姿势代替弯腰动作,避免腰部突然发力。进行适度锻炼。平时注意增强腰背部肌肉力量训练。强健的肌肉不仅可以促进气血流通,还有助于保护骨骼和关节。

战友们平时可通过以下两个动作,锻炼腰背部肌肉:一是燕飞式。身体呈俯卧位,胸腹贴地,头部向上抬起,臀背部轻微发力,将双手、双腿向后抬起,使身体呈反弓形。做这个动作时要保持放松,不能屈膝。建议每天早晚各1次,每次10分钟左右,时间、强度可因人而异。二是五点支撑法。身体呈仰卧位,屈肘屈膝,以头枕部、双肘、双脚为支点,将臀部及腰部用力抬起,然后缓慢放下,一起一落为1个动作。建议每天练习1次,每次连续20~30个。

## 新春巡诊

春节到来之际,第72集团军某旅与该集团军医院联合组织基层巡诊,为官兵提供医学常识科普、健康咨询等多项医疗服务。图为骨科专家为脚踝受伤的战友进行检查。

祝珍伟摄



## 面部神经炎的预防与治疗

■迷心一 杨安

部神经炎?

**健康:**如果面部长时间遭受过冷刺激,如寒风直吹,可能引起局部营养神经血管痉挛,导致神经组织缺血水肿,进而引发面部神经炎。此外,受凉后身体抵抗力下降,病毒更易侵犯人体,易导致神经血管收缩缺血,毛细血管扩张,引发神经组织缺血水肿,使面部神经受到压迫,进而诱发面部神经炎。

**健康:**发生面部神经炎后该如何治疗?

**健康:**为什么受风受凉容易引发面

部神经炎?治疗,使局部炎症、水肿尽早消退,促进神经功能恢复。若被确诊为面部神经炎,应积极治疗。面部神经炎发病后的7~10天为急性期。在急性期内治疗能够缩短病程,预防后遗症出现。通常情况下,可以遵医嘱服用类固醇皮质激素,以减轻局部水肿和炎症。同时,配合服用B族维生素等神经营养药物,促进神经功能恢复。急性期后,可以采取针灸、按摩等方法进行治疗。建议面部神经炎患者遵医嘱按时用药,切忌自行停药或减药。若病情缓解后自行停药,

炎症未完全消除,遇到刺激因素可能会复发。服药期间避免食用辛辣、油炸、过冷过热的食物。**健康:**如何预防面部神经炎?**健康:**预防面部神经炎,建议战友们从以下几个方面入手:注意天气变化,及时增添衣物;在寒冷天气外出时,可以佩戴口罩,避免寒风直吹面部;多吃新鲜蔬菜、水果,每日摄入适当的B族维生素,少吃生冷、刺激的食物;加强锻炼,尽量保持规律作息,提高自身免疫力,防止感冒。

### 健康走军营

初春天气依然寒冷,官兵在室外训练时,如果不注意保暖,不仅容易受凉,还可能引发面部神经炎。本期,健健、康康与大家探讨如何远离面部神经炎。

**健健:**康康,战士小李在清晨洗漱时,突然发现自己嘴巴有些歪斜。军医检查后,诊断为面部神经炎。什么是面部神经炎?

**康康:**面部神经炎指面神经发生病变而引起的表情肌瘫痪,主要表现为口角歪斜、眼裂扩大、眼睑不能闭合或闭合不全、不能蹙眉、额纹消失等。病毒感染、受凉、受风、受寒、受湿、受暑、受燥、受火、受毒等,都可能使面神经发生病变,引发面部神经炎。

**健健:**为什么受风受凉容易引发面