

面对烈日暴晒、海水浸泡、海风吹袭,第71集团军某旅今年海训有了新的流行语——

“战友,别忘涂抹防晒霜!”

■孙磊 本报特约记者 刘吉强

健康故事

炎炎夏日,骄阳似火,海边沙滩气温直逼40℃。第71集团军某旅参加渤海海训的官兵们岸滩练战术、水中搏海浪,正如火如荼展开训练。

“大家抓紧准备,10分钟后按照编队组织第二轮下海游泳……”随着值班员下达的预先号令,躲在遮阳棚下面的官兵们开始陆续起身。新战士郑昭祥把手伸进挎包里摸,又抬头看了看四周,神情有些犹豫。

他已经连续3天带到海训场了,可是挎包里那瓶海训前网购的防晒霜,依旧没有开封。其实,在烈日暴晒、海水浸泡、海风吹袭的“烤”验面前,小郑后背的皮肤已经败下阵来,开始出现刺

疼、脱皮的症状,洗澡时火辣辣的“酸爽”更让他叫苦不迭。

小郑也曾悄悄地向过班长,到底能不能使用防晒霜?对于这个问题,班长杨越回答得很模糊,按说涂个防晒霜又不违反禁令条例,可是擦白的皮肤在一片黝黑的底色里,难免显得格格不入。看着身边的不少战友和自己一样肩膀红肿,小郑不好意思地把伸进挎包里的手机缩了回来,起身走出了遮阳棚。

队伍里,小郑们晃动着红肿的肩膀,让指导员汪澜看着有些心疼:“高温天气是砥砺战斗精神的磨刀石,但不能以牺牲官兵健康为代价。”一轮训练结束,汪澜召集官兵围坐在一起,发起海训防晒问题的讨论。他讲起了自己当初第一次参加海训时的经历——训练没几天,脖子后侧就出现了红斑,随后

开始整块整块地脱皮。第一次参加海训,他以为是正常现象,而且担心战友嘲笑他娇气,晒伤后仍然坚持训练。谁知,晒“糊”的皮脱掉了一层后,又开始出现水泡,甚至出现糜烂症状,最终被诊断为日光性皮炎。

“别把晒伤不当回事。”听了指导员的训话,老兵们也打开了话匣子,讲起了暴晒体验。下士胡鑫宇说,每天面部、脖子长时间暴露在烈日下,经常过敏脱皮,不来点防护还真不行。今年的世界杯,足球运动员还“带妆”上阵呢。上士梁海森也抖出了自己的“糗事”,去年海训后休假,家里给自己安排了一场相亲,可人家女孩一见面就找理由离开了。后来打听才知道,女孩嫌自己皮肤不好……黝黑脱皮的皮肤成了相亲的障碍。

讨论中,战友们感叹,虽然军人的

“颜值”高不高,不在于皮肤白不白、嫩不嫩,而在于本领过不过硬。但在紫外线较强的情况下,还应做好防晒措施,避免晒伤皮肤损害身体健康。

“海训期间防晒关乎健康,暴晒极易引起日光性皮炎,如果不及时治疗,还会引发发热等症状。”军医汪澜的提醒,进一步澄清了官兵的模糊认识。

很快,汪澜发起的这场讨论,登上了该旅的《海训快报》,有心的编辑还配上了防晒“小贴士”,提醒官兵注意个人卫生,保持皮肤清洁、干爽,饮食方面要多喝白开水、绿豆汤、青菜汤,增加肉、蛋类和新鲜蔬菜的摄入量,以增加机体营养。

如今,防晒霜已不是官兵藏着掖着的“违例品”,而成为海训中的必需品。“战友,别忘涂抹防晒霜!”每次训练前,官兵们互相提醒,嬉笑着相互涂抹。



酷暑时节,陆军第71集团军某防空旅官兵从江淮平原千里机动至西北大漠组织实战化训练,参训官兵战高温、斗风沙,不断超越自我、挑战极限。训练中,他们采取涂抹防晒霜、戴防晒面罩等系列防晒措施,有效避免了皮肤晒伤。图为官兵相互整理防晒面罩。
唐青松摄

驻训防晒不可少

■空军总医院皮肤病医院院长 刘玮

正值野外驻训,部队官兵每天和紫外线密切接触,脸上常常被晒出军人特有的古铜色,显得刚毅帅气,但如果长时间暴露在强紫外线下,也很容易被晒伤。

日光中的紫外线是导致皮肤问题的罪魁祸首。紫外线根据波长不同分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB),抵达地球表面的紫外线超过95%为UVA。UVA穿透力较强,可透过薄衣物,穿过皮肤表皮到达真皮层,破坏胶原蛋白和弹性纤维,使皮肤晒黑;UVB可引起皮肤晒伤,造成急性炎症反应,受晒皮肤轻则潮红、肿胀及脱皮,重者出现斑疹、水泡,甚至血疱。

预防皮肤晒伤首选物理防晒。目前,部队配发的作训服、迷彩服都充分发挥着物理防晒的作用。裸露部位可以涂抹防晒霜,在选择防晒霜时,一般在瓶体上会看到“PA”和“SPF”两个参数。PA是对UVA的防护力的等级标识体系,用来表示防止皮肤晒黑的指数;SPF是防晒指数,代表产品对UVB的防御能力检测指数,主要保护皮肤不被晒伤。官兵户外训练涂抹防晒霜,推荐防晒系数SPF一般要大于25,同时建议水下作业者或易出汗体质的人选择有防水效果的防晒霜。

发生晒伤怎么办?如果晒伤症状较轻,皮肤没有破损,可以用干净小毛巾沾生理盐水或冰水,对晒伤部位进行冷湿敷,每次敷20分钟左右,能够起到镇定皮肤、减轻炎症的作用。但若出现皮肤脱皮或起水泡,全身发热、疼痛等症状时,应及时到医院就诊。

(张义合整理)

跳出误区远离晒伤

■新疆军区某团军医 王存雷

盛夏,部队驻训工作全面展开,官兵长时间在野外风吹日晒、摸爬滚打,尤其是驻扎在高原、大漠戈壁上的战友们,皮肤晒伤似乎是一个怎么躲都躲不过的话题。但从基层调研来看,许多战友在防晒伤方面是存在误区的。怎样才能驻训防晒的正确打开方式呢?下面结合案例为野外驻训的战友们提供几种方法,供参考。

合理控油除尘, 守好“天然防线”

【案例观察】三连下士小王是出了名的爱干净,对他来说,训练苦累那都不是事儿,但绝对忍不了“蓬头垢面”。为此,驻训刚开始那会儿,他一天要洗好几次脸,甚至觉得不用洁面乳就洗不干净。可没想到的是,白白净净的他,面部第一个被晒伤了。

【误区解读】小王之所以第一个被晒伤,是因为过度使用洁面乳破坏了皮肤的“天然防线”。其实面部分泌出的油脂对皮肤具有一定的保护作用,可以防止皮肤直接遭受紫外线的照射。如果过度使用洁面乳洗脸,使肌肤变得敏感而脆弱,更容易受到外界环境的伤害。

野外驻训,自然少不了使用洁面乳洗脸控油,但每天使用次数不得超过两次。早上洗漱时,皮肤还未与外界灰尘进行过多接触,可使用清洁力较小的保湿型洁面乳,在此

基础上还需加涂防晒霜,做好防晒准备;而晚上则需要清洁力较强的洁面乳,尽可能地洗去皮肤表面的沾染,但洗后一定要立即进行保湿,确保皮肤水分充足。

注重物理防晒, 减少皮肤暴露

【案例观察】九连上等兵小陆在戈壁滩上驻训的日子过得挺纠结,因为他既怕热又怕晒,遇到高温天气他总是在训练间隙第一个脱下迷彩服上衣凉快一会儿。但他并不担心被晒伤,因为每天早上他都坚持涂抹团里配发的防晒霜。可不知问题出在哪个环节,驻训没一个月,他的胳膊就被晒伤了。

【误区解读】涂了防晒霜就可以高枕无忧吗?其实不然,小陆存在两个误区:首先,迷彩服既发挥着避免阳光直射作用,还可以减少体表水的散失,所以图清凉脱去迷彩服的做法不可取;其次,防晒霜大都只有几个小时功效,以为每天早上涂抹一次防晒霜就可以防止一整天被晒伤的观念是错误的。

预防晒伤,建议战友们首选物理防晒,目前,部队配发的作训服都充分发挥着物理防晒作用,即便酷暑难耐,训练中也要着迷彩服、戴迷彩帽,尽量不要裸露皮肤,防止皮肤被阳光直射。休息时可到阴凉处或搭设简易遮阳棚休息,以减少日晒晒伤。其次是涂抹防晒霜,遇

高原驻训、沙漠行军,部队通常会配发防晒霜,战友们应每隔2小时重复涂抹1次。汗水会削弱防晒霜的功效,如果遇到大量出汗的情况,也应及时补涂防晒霜。

科学合理饮食, 及时补充水分

【案例观察】高地连列兵小李贪图口感,平时很少喝白开水,常拿饮料当水喝。由于今年初次参加野外驻训,他还特意偷偷买了一些饮料带到驻训场。但驻训不久后,他突然发现皮肤变得越来越干燥粗糙。

【误区解读】水在人体内所占的比重大高达60%左右。阳光照射、气温升高的情况下,人体散热主要通过皮肤水分蒸发。健康的皮肤必须保证含有充足的水分。但饮料不能代替饮用水。饮料中含有的多种成分在人体代谢时会消耗大量的水分,不但不能及时补充水分,而且会让人越喝越渴。

夏季野外驻训气候炎热,皮肤水分极易蒸发,为了保持皮肤弹性和质感,就需要及时补充足够的水分,避免皮肤因缺水而干燥老化或引发其他皮肤病症。官兵一日三餐摄入足够的白开水、绿豆汤或多吃含水量丰富的果蔬,如西瓜、番茄等。其次是使用保湿护肤品,在此基础上,建议增加肉、蛋类和新鲜蔬菜的摄入量,以补充体内所消耗的蛋白质和维生素,增强肌肤整体的抗紫外线能力。

(史建民、周飞整理)



正值暑期,许多军人会利用孩子假期这一难得的机会,陪伴父母子女外出游玩。如何让外出游玩玩得尽兴、安全?从泰国沉船事件中,我们应吸取哪些教训?近日,记者专题采访了解放军第105医院急诊科主任章福彬。章主任提醒大家,一定要把“安全”带上路,确保假期更温馨。

当前,我国多地已进入夏季雷雨多发期,容易引发相关的地质灾害和季节性事故,出发前对目的地基本情况、途中天气和可能突发的情况做到心中有数,并学习掌握一定的急救技能,能够有效避免事故发生,真正让旅途快乐相伴。

“旅行安全,防范为要。”章主任提醒,夏季出行,要想不让旅途变成“囹途”,需要强化防范意识,充分考虑突发情况,并科学合理做好相应防范。

“预防‘祸从天降’。在挑选旅行目的地、选用交通工具或旅行中乘坐游轮时,要充分考虑气候条件、关注气候变化和地质灾害。遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气或自然灾害时,应远离危险地段或危险地区,切勿进入景区规定的禁区内。到海滨地区参加游泳活动时,务必在旅行社约定的区域内或景区限定的区域内游泳,并尽量结伴而行,强化自我保护意识,携带必要的急救用品,不私自下水,以防溺水。到山区或地形复杂的地方旅游,要防滑、防跌、防迷失,牢记景区规定的行走路线,跟随导游行进,不要去无防护设施的

危险地段。

“防止‘病从口入’。旅行期间,享受特色美食和小吃是感受各地风土人情不可缺少的‘科目’。但夏季出游,饮食安全尤为重要,需着重防止‘病从口入’。在外就餐尤其是在海滨城市食用海鲜产品时,一定要挑选符合卫生条件的店面,挑选干净新鲜的食材,防止食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃完海鲜后,不要饮用冰啤、冰水、冷水,不要吃凉的食物,以防发生腹泻等。为防意外,可自行携带少许预防消化道疾病的常用药物。

“警惕‘冷热过度’。夏季出游,高温高湿天气容易发生中暑,特别是陪老幼体弱者出游时,要注意采取必要的预防措施,出行前向医生咨询,适当准备一些预防中暑的药品。旅行途中,也要防止‘空调病’的发生,确保室内外和车内外空气温差不要太大,否则容易发生感冒或肠胃不适等症状。同时,可以随身携带一些基本的感冒、消炎类药物,及时了解居住地就医情况。

“掌握一定的急救常识,防患于未然”是外出旅游的“必修课”。章主任强调,平时学习和掌握一些必要的急救技能,对防范旅途中突发情况,保障自身和亲人安全尤为重要。

“中暑。外出旅游时尽量穿白色、浅色或紫色等吸热慢、散热快的衣物,也可戴遮阳帽;夏季出汗过多,体内盐分减少,要多喝淡盐水;注意携带人丹、清凉油、风油精、藿香正气水等防暑降温药品。遇有同伴中暑时,要迅速将患者搬到阴凉通风处,并使其平躺,宽衣解带;用冷水或稀释的酒精帮患者擦身,采取必要的降温措施;如果患者一直昏迷不醒,可用大拇指按压人中、合谷等穴位,并及时送医。

“食物中毒。对中毒不久而无明显呕吐者,可用手指、筷子等刺激舌根的方式催吐;让中毒者大量饮用温开水并督促其反复自行催吐,之后适量饮

莫让旅途成囹途

■郝东红 本报记者 孙兴维

暑期休假出游,急救专家提醒你带上『安全』外出

用牛奶保护胃黏膜;如呕吐物中发现血性液体,应暂停催吐;如果患者吃下中毒食物时间超过2小时,且精神较好,可采用服用泻药的方式将中毒食物排出体外,严重者应及时就医。

“晕倒。用拇指压迫患者眼眶内侧,观察其意识状态,注意患者的呼吸及心跳情况;使患者平卧在硬板上,松开衣领,将头部后仰并偏向一侧,保持患者的呼吸道通畅,防止窒息,并立即搬至空气流通的地方;高热患者应做降温处理,低血糖昏迷者应卧床休息,并补充葡萄糖;对于心脏骤停者或者呼吸停止者,应立即呼救并进行人工呼吸和心肺复苏。

“淹溺。夏季出游,特别是接触游泳、漂流等水上项目时,极易发生淹溺情况。发现淹溺情况要立即呼救,量力而行、科学施救。水中救助时,从溺水者背后接近,用一只手从背后抱住其头颈,另一只手抓住其手臂,并游向岸边,防止被溺水者紧紧抱住。地面施救时,应及时清除口腔异物,用肩头顶住溺水者心脏并扛起,轻轻将溺水者放置在平坦地面上,立即展开心肺复苏和人工呼吸。



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识

健康小贴士

预防反酸烧心有妙招

■伍志刚 刘帆

进入夏季,不少战友出现反酸烧心的症状,其直接原因是胃酸反到食管里引起的。胃酸反上来会觉得烧心,甚至引起上腹部或者下胸部疼痛。下面给大家提供一些预防反酸烧心的小妙招。

“减肥并维持体重。体重超标会导致腹内压力增加,加重胃酸反流和烧心的状况。过多的腹部皮下脂肪,在部分身体姿态下也会压迫到胃,所以战友们保持良好的体型是很重要的。

“减少高脂饮食。红烧肉、酱肘子等食物脂肪含量高,虽然美味,但是很难消化,容易滞留在胃里面,导致反胃,引起反流。此外,巧克力、奶油蛋糕等也会

引起这种现象,战友们应避免大量摄入此类食物。

“避免刺激性食物。辣椒、咖啡、浓茶、柑橘类水果、碳酸饮料、浓番茄汤、果汁等酸性食物容易造成反酸烧心。长期吸烟、饮酒也可以引起食管功能失调而诱发食管反流。

“避免不合理运动。部分运动会增加腹内压力,这类运动也不适合严重反酸的人群,例如卷腹、深蹲等。

“科学缓解压力。压力跟人的消化能力有关,压力大容易导致功能性消化不良,食物排空速度减慢,刺激胃部分泌更多胃酸。可以尝试各类心理放松的方法,缓解过大压力。