

6月底至7月中旬,东部战区陆军组织19名基层高级士官赴昆明疗养院疗养,疗养归队时,大家纷纷感慨——

注重健康保护太重要了

■本报记者 余金虎 通讯员 高旭尧

6月底至7月中旬,东部战区陆军组织19名基层高级士官赴昆明疗养院疗养,疗养归队时,大家纷纷感慨:注重健康保护太重要了。归队后,他们化身训练场上的“健康达人”,成为倡导官兵健康保护的宣讲员、践行者。

示范宣讲—— 倡导健康保护理念

“我都戒了,你也不准喝!”训练归来,东部战区陆军某工程维护团二级军士长信洪顺一把摺掉下士小徐手里的饮料瓶。

以前,身边战友都知道信洪顺的“小爱好”:喝可乐!训练结束,一口气闷下一瓶可乐,满足地打个嗝,别提多爽了!

这次去昆明疗养,军医提醒信洪顺:经常喝碳酸饮料就是在给身体健康“埋雷”。

“注重健康保护真的太重要了。”信洪顺拿出一个小本子告诉笔者:“这里面可都是健康真经!”

原来,得知信洪顺要去疗养,不少身上有伤病的战友都找到他,临行前,信洪顺的口袋里塞了数十张“小纸条”。细心的信洪顺把这些官兵碰到的疑难杂症誊写到自己随身携带的小本子里,在疗养期间逐个找专家寻找答案。

问诊中,军医们频繁提到的一个理念让信洪顺印象深刻并深深认同:有病才知道求医,是下下策!增强健康保护的观念和意识,及时预防才是上策。

疗养归队后,信洪顺通过疗养期间

试用的军委后勤保障部卫生局研发的“军队电子疗养证信息管理系统”,为不少战友量身定制“健康方案”,成为团队名副其实的“健康宣讲员”。

本来是“赶鸭子上架”的“二把刀”,却没想到深得官兵们青睐!近段时间,越来越多的战友跑来找信洪顺请教健康保护的知识。

信洪顺还利用课余时间不断学习充电。他搜集《解放军报》《健康报》中有关军人健康的相关内容,更新到“军队电子疗养证信息管理系统”个人网页内,利用平时读报时间带着大家浏览学习,信洪顺成了大家眼中的“健康通”。

建言献策—— 防晒霜、淡水淋浴间 成海训场标配

“脖子后面一定要多擦点防晒霜,游泳时这个地方最容易晒伤!”哈哈,今年待遇不错,再按疗养院那种按摩给我放松放松,去年的‘恩怨’咱就一笔勾销……“你想得倒美!”

第73集团军某旅海训场休息点帐篷里说笑一片,刚刚疗养归队的三级军士长张欢乐,正在给下士陈斌的脖子后面擦着防晒霜。

说起防晒霜,俩人还因此结过“梁子”。

原来,去年海训中,第一次参加海训的小陈出发前,备足了各种爽肤水、防晒霜。

一次下水前,小陈正在认真地擦着防晒霜,看到张欢乐后问道:老班长要不要来点?

张欢乐当兵近20年,十几次参加海

训,从来没用过防晒霜。在他心里,这种涂涂抹抹就是新同志吃了苦的表现,当场就没给小陈好脸色。当晚,爱较真的张欢乐在点名时着重讲了这一点,虽然没有点名,但是小陈心里很不爽。一片好心却换来一顿批,从此小陈的心里打了一个结。

听完疗养院军医的健康讲座后,张欢乐感受到注重健康保护的重要性,也理解了海训涂防晒霜并不是爱美矫情。又逢部队海训,他在“军队电子疗养证信息管理系统”中点单问诊,积累了不少海训健康常识。

前两天,张欢乐找到了参谋长陈建文。听说,他为了在海训场设淡水淋浴间的事,和参谋长较起了真,还搬出了条令条例!

大伙心里捉摸:“这怎么可能实现?参谋长那么严格,老张这回要吃瘪……”没承想,第二天全旅官兵不仅配发了防晒霜,海训场淡水淋浴间也正式“上岗”。

战友们说,海训这么多年,首长也没享受过这待遇。张欢乐却说:“‘军人健康保护’都写进了新颁发的共同条令,一件小事有助于保证官兵健康权益和提升部队战斗力,参谋长可没你们说的那么不讲理。”

现身说法—— 健康是战斗力的“地基”

参加这次疗养的高级士官里有个“明星”——第72集团军某特战旅二级军士长刘金风,立过二等功,荣获全军士官人才一等奖。刘金风不止一次在新兵面前讲自己的自传经历:那年参加

上级比武,从高墙上跳下后扭伤了脚,但是他一声不吭,咬牙完成了接下来的考核并且力压各路精英,用他的话说:特种兵面前,这就是“小菜一碟”。

刘金风在特战旅24年,深谙并信奉着实力决定一切的道理。实力,是训练场组训讲话的底气。但是,疗养院军医的话击碎了他的刚强:脚伤、腰伤、膝伤、韧带伤……你身上的伤,很多都是不可逆的!

特种兵被说成是“特别有种的兵”,所以大家也都把自己看成“特殊材料打造的兵”。但是,今年42岁的他不得不承认,现在每月一次48小时不眠不休的特化训练,真的有点扛不住。

其实,特种兵也是人,哪有什么“特殊材料”。以前感觉年轻只顾拼命,没有注意健康保护,现在成了刘金风最后悔的事。

通过“军队电子疗养证信息管理系统”,刘金风了解到身边战友的训练伤,并非都源于训练强度过大。以往,特种兵训练,跑个3公里就是热身,训练后的肌肉紧绷疼痛,大家把它解释为“长肌肉”。

在疗养中,他掌握了一些实战化训练健康管理和健康保护的知识点才意识到,在组训中不仅强调热身活动,还注重做好训练后的肌肉完全放松。

上周,在刘金风的带领下,连队总体训练成绩虽然持平,但是官兵一周训练下来仍然活力满满,以前那种肌肉紧绷疼痛的感觉竟然不怎么明显了。

战斗力要“拔节”,健康就是“地基”。他一改以往简单粗暴的“特种兵范儿”,组训中反复提醒战友,一定要注意训练中的健康保护。

健康话题

三伏酷暑,海训正当时。由于海训场驻地条件差、气候炎热、管理严格、生活紧张等,海训官兵面临的心理应激因素多,易产生各种心理问题和生理疾病,影响海训训练效果。为此,记者专门采访了解放军第85医院急诊科主任张昊,为广大海训战友讲解如何应对海上突发情况的相关知识。

溺水训练,最大的危险就是溺水。当水充满人体的呼吸道和肺部时,会导致气体交换障碍,还可能引起喉头痉挛,缺氧造成中枢神经系统抑制,心跳骤停,心跳停止。此外,还会引起血液渗透压改变、电解质紊乱和组织损害,甚至死亡。一般情况下,导致溺水的原因主要有抽筋、呛水、体力不支、被水草缠住等,常见处置方法有以下几种:

保持冷静。溺水身亡的悲剧主要就是在水中拼命挣扎,喝了很多水导致身体浮不起来,以及体力消耗殆尽。溺水后不要乱挣扎,一定要冷静处理,尽量不要浪费过多的体力。此外,当救助者出现时也要保持冷静,不要慌忙的去抓抱救助者的手腿腰等部位,这会妨碍救助者的行动,应听从救助者的指挥,否则会导致救助失败。

学会呼气。呼气要浅,吸气要深,不要大口呼气。尽可能使身体浮在水面上,呼叫并等待救援。当感觉身体开始上浮时,应尽量保持仰位,使头部后仰。只要不胡乱挣扎,人体在水中就不会失去平衡。保持仰位口鼻才能先浮出水面进行呼吸和求救,呼吸时用口呼气,鼻子吸气,这样可以防止呛水。

学会自救。游泳训练过程中,当小腿、脚趾部位发生抽筋时,应保持沉着冷静。小腿抽筋时,深吸一口气,使身体上浮,将腿屈向胸前,一只手拉住脚趾,使脚尖勾起,同时将腿慢慢伸直,另一只手可揉捏抽筋处。当抽筋症状消失后,可继续前进,但应减小速度和动作幅度,以免再次抽筋。脚趾抽筋时,用一只手划水,另一只手握住抽筋的脚趾,慢慢将其扳直,直到症状消失。

张主任结合海训训练提醒各位战友,训练前,一定要做好热身运动,要确保充足营养和体力。

安全常识不可少。下水训练前,要进行热身活动,对易发生抽筋的部位进行按摩,以防下水后因寒冷刺激而引发肢体痉挛。热身时,主要进行全身性的柔韧练习,如左右旋转、两肩耸、两臂画圆、屈膝下蹲等动作,每组10至15次。一般情况下,热身活动的时间应控制在5至10分钟内。当气温和水温低时,如阴天、雨天,热身活动时间要适度加长且活动量适当加大。热身时,不要急于跳进海水中,应先用海水把四肢及胸腹部擦湿,以逐渐适应水中温度,而后再下水。游泳中,要

海训,请带好「安全锦囊」

■刘健 王楚 本报记者 孙兴维

紧跟编队或者形成小组,避免落单,严禁越过警戒区域。遇到海蜇、水母时,要迅速避开,并及时提醒身边战友。

科学饮食搭配好。海训期正值炎热季节,训练强度大,必须科学饮食,确保充足的营养和能量供应。游泳训练时,不宜饱腹或空腹,否则会出现腹痛、腹胀。理想的训练时间通常在饭后1小时左右,就餐时间应安排在训练结束30分钟以后。海训膳食要满足人体热量需求,多食用瘦肉、畜牛肉、鱼、鸡和豆制品等食物,使得蛋白质的供给量达到总热量的15%以上,并适当降低脂肪的比例。海训期间,要确保饮食安全,禁食凉拌菜、生海鲜等生冷食品。坚持每天生吃大蒜以杀菌消炎,防止因呛入海水而引发胃炎、腹泻等疾病。

巡诊日记

伤员急救搬运方法有讲究

■第77集团军某旅卫生连 军医 韩炜东

前不久,我跟随部队在西北荒漠野外驻训。一天上午,我正在驻训点巡诊,迎面遇上一名行色匆匆的战士。他一把拉住我衣袖,急切地对我说:“韩军医,炮阵地有个战友训练时被炮膛挤压到了胸口,现在躺在地上,我们都不敢处理。”

我立即赶去,发现这名受伤战士痛苦地仰卧在地,当周围战友想去抬他时,他痛得直叫。我随即取出折叠担架,放在受伤战士一侧,再让几个人分别用手托住他的肩、背、腰、大腿,另一人用双手固定头部,使身体各部保持同一水平线上,让他平卧于担架上。用绳带固定住后,赶紧抬到医疗帐篷里进行治疗。

官兵遇到这类伤员为啥束手无策?主要是因为没掌握搬运的方法。如何搬运伤员其实很讲究,若方法和工具选择不当,轻则会加重伤员痛苦,重则会让伤员受到更严重的损伤。因此,要根据不同的伤员和病情,因地制宜选择合适的搬运方法和工具,而且动作要轻、要快。

搬运伤员的方法一般有担架搬运法和徒手搬运法两种。担架搬运法是最常用的办法,适用于路程长、伤情重。搬运时由3至4人将伤员抱上担架,使其头向外,以便于后面抬的人观察其伤情变化。根据不同伤情,可以将伤员背部垫高来缓解呼吸困难,或者让伤员屈膝下肢、脚底踩在担架上,以松弛肌肉、减轻疼痛。

当在现场找不到任何搬运工具而伤员伤情又不太重时,可用徒手搬运的方法。常见的搬运姿势有扶持、抱持、背负、拖拉等。

值得注意的是遇到胸、腰、脊柱受损伤的伤员时,要平拖伤员的肩、背、腰等部位,保持同一水平线上,然后小心搬到担架或硬板上。伤员仰卧时,要在其腰部加垫;如背部有伤口,则取俯卧位,并在其两肩及腹部加垫。

(王 健整理)



武警河南省总队机动支队在某水域开展抗洪救援防溺水应急演练,有效提高了官兵的救援能力。图为官兵正在进行心肺复苏训练。

秦雨豪摄

皮肤“难忍之痒”不可大意

■火箭军某旅军医 陈亮

昆虫造成的皮肤损伤不同,亦不能一概而论地用“风油精”“皮炎平”解决问题。不同昆虫的叮咬,皮损特点有所差别,如:疥螨多为米粒大小的淡红色丘疹、隐翅虫为片状丘疹及水泡、蜈蚣虫的叮咬处有瘀斑且多单发。

对症下药,方能药到病除

了解病因后,接下来就是对症下药。皮肤用药多种多样,主要包含抗真菌、抗细菌、激素软膏、止痒保护性软膏等。

毛囊炎、疖、痈等是由细菌滋生的脓包,治疗多用抗菌软膏,例如官兵常用的“百多邦”“硫软膏”等,均匀涂抹于患处皮肤及周边,待脓包自然破溃,脓液排出,就基本痊愈了。切忌心急将脓包挤破,造成二次感染。

各种蚊虫叮咬则要对症施治,对于因酸性毒液致病的隐翅虫、蜂等蜇咬,要先用碱性液体冲洗,如肥皂水或小苏打水,再进行冰块冷敷处理。严重处外敷炉甘石洗剂或适量激素软膏,如“氟轻松”“皮炎平”。疥螨、虱等咬伤要进行全身清洁,清洗贴身衣物,

健康小贴士

伏天消暑降温讲科学

伏天,喝冷饮成为不少官兵消暑降温的主要方式。殊不知,冷饮并不是最好的消暑方法,常喝冷饮还有损身体健康,容易出现面色苍白、精神不振、体内湿寒,并可能伴有腹痛、腹泻、恶心等症状。下面分享一下正确的冷饮食用原则及科学的消暑降温方法。

冷饮食用原则——

适时。清晨、饭前、饭后以及激烈运动后都不适宜吃冷饮,饭前吃容易导致吃饭没食欲;饭后马上吃会影响肠胃的正常消化。

适量。食用过多冷饮,会引起胃黏膜血管收缩,减少胃液分泌,导致食欲下降,应当控制冷饮的次数和数量。

消暑降温方法——

饮清茶。清茶利解渴,益解暑,易吸收,助排汗,如泡金银花茶、菊花茶、薄荷茶、罗汉果茶等有利于清热解毒,醒神开胃,亮嗓润咽。

喝解暑汤。热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则,可以做绿豆汤、酸梅汤、冬瓜荷叶汤、苦瓜黄豆汤等解暑汤,清热解暑、止渴消暑的效果明显。

(张 冉整理)

情况使用蚊香、蚊帐、花露水等防蚊虫手段。

其次,正确使用药品。尽可能配齐各种类型药品,每次用药前分清疾病类型,养成对症下药的习惯。要严格按照医嘱或说明书使用,药物的应用并不是量越大越好,不能有“用猛药”的想法,尤其是抗生素膏和激素膏,过量使用有可能会对皮肤造成伤害,引发更严重的皮肤疾病。

最后,要及时就诊。有的官兵觉得皮肤病不影响生活和训练,没必要大张旗鼓找军医,忍了了事。如果对自身疾病认识不清,采取不当治疗手段或者错过最佳治疗时间,疾病很容易恶化,甚至造成更为严重的皮肤感染。只有及时就诊,了解致病原因,采取正确的治疗手段,皮肤疾病才能尽快痊愈。

(裴雪琛、黄武星整理)

健康讲座