



酷暑练兵 军医把脉

——训练后，科学放松有讲究

■郝东红 洪宏 本报记者 孙兴维

军营实录

盛夏，皖中地区暑气升腾，天气闷热。一场实兵对抗演练正在某训练基地火热展开。

训练渐渐接近尾声，但室外气温仍约38℃，战车内部温度更是高达42℃，参训官兵的衣服已被汗水浸透。联勤保障部队第901医院军医宋万灯穿梭在训练场，细心察看每名官兵的身体状态。

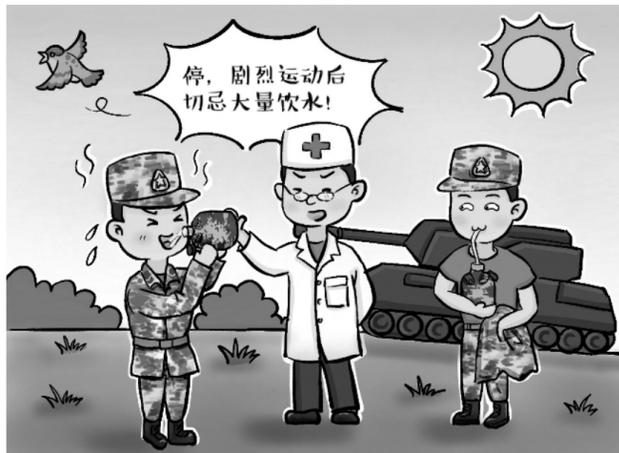
“今天温度大、湿度高，官兵体力消耗大、出汗多，越是接近尾声越不能大意！”作为这次伴随保障的领队，宋万灯很清楚，一天中最热的时间虽然过去，但这次训练强度大、标准高，还是有可能出现突发状况，他在对讲机里叮嘱每一位医护人员。

“一波操作下来仅用了13分钟，干得漂亮！”战士马伟听到班长报出的成绩，如释重负，抓起随身携带的水壶猛灌起来。

“停，剧烈运动后切忌大量饮水！”宋医生眼疾手快，夺下了小马的军用水壶。他解释道，出汗会让身体盐分更易丧失，大量饮水会使血液中盐的含量降低，细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，容易发生肌肉抽筋等情况。

“科学的饮水方式应该是这样。”班长李强拧开水壶，变魔术似地从上衣口袋掏出一根长吸管。李班长曾在野战部队服役，阅历丰富，但他这样喝水却遭到马伟质疑：“大老爷们，这么喝水，有点矫情吧。”

宋医生看到后解释说：运动后，身体仍处于兴奋期，心跳速度还没有恢复平缓，喝水时不能一次喝足，每次饮水应不超过200毫升，间隔不低于15分钟，并以平缓的速度饮用，有条



姜晨绘

件时也可使用吸管慢慢饮水，让心脏充分有序地“吸收”水分。

“快让人把那名战士扶起来走动走动。”训练结束后，战士小张喘着粗气，一屁股坐在训练场边的草地上。巡视训练的副大队长杨波看到后，迅速让人将其搀扶起来，并将已经结束训练的各班召集到一起，做起了训练后的放松恢复运动。宋医生在一旁说道，如果剧烈运动一结束就停下来休息，肢体中大量的血液就会淤积在静脉中，心脏就会缺血，大脑也会因心脏供血不足出现头晕、恶心、呕吐、休克等缺氧症状。

同时，宋医生强调，训练后要多进行拉伸运动。与训练前准备运动中的动态拉伸不同，训练后要以肩胛伸展、胸大肌伸展、小腿伸展、跨步伸展等静态拉伸为主。静态拉伸就是通过温和缓慢的动作伸展身体各部位肌肉到某

个固定姿势，然后持续保持20秒到30秒的时间，这样可以把肌肉伸展得更长、更放松，并获得更高的柔软度，确保形成“肌肉记忆”。

“回去之后，我真想痛痛快快地冲个凉水澡、喝瓶冰可乐！”放松运动结束，官兵便叽叽喳喳地讨论开了。

“大家再等一下，我再强调几句！”宋万灯意识到，训练虽然圆满结束，但卫勤保障还没到终点，决不能掉以轻心，要想让官兵训练好、消耗少、恢复快，基层卫勤保障人员和带兵人还得有张婆婆嘴。于是，他又请带队的杨副大队长将人员集合到一起。

宋医生叮嘱官兵，高强度训练过后降温不宜过快。不少战士刚训练完，大汗淋漓时就马上吹空调或风扇，还有的洗凉水澡，觉得很爽。殊不知，这种“快速降温”的方式，常常快活一时，难受几天。

天热的时候，洗脸、洗脚都不可用冷水。剧烈运动后更不能马上洗冷水澡，这样会使血管急速收缩，或因肢体温度和水温相差悬殊引发小腿抽筋。猛吹冷风会带走身体热量，使皮肤温度下降过快，引发感冒、气管炎等疾病。运动过后，官兵应先擦干身上的汗，过一段时间后再冲澡。宋医生还重点强调，运动后不要喝冰水，以免刺激肠胃，引起腹泻，加剧脱水，出现喉部发炎、咳嗽等病症。因此，剧烈运动后最好喝与体温接近的温水，或在室内适应30分钟后，再慢慢喝凉水。

“宋医生，最近我们大队训练强度、频率加大，许多人出现了肢体酸疼的症状，你再给大家讲讲训练后如何快速有效恢复吧。”杨副大队长提醒道。

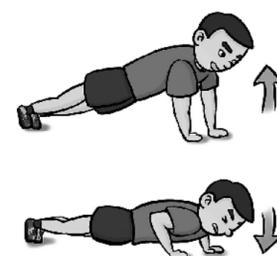
“要想训练后快速恢复，不能头疼医头、脚疼医脚，要多维放松、系统恢复。”宋医生开始介绍训练后的放松恢复方法——

常规按摩法。官兵自己可经常按摩脚掌至膝盖处，以强壮腿部血管。训练结束后可俯卧在垫子或床上，按照肩、背、腰、大腿、小腿的顺序相互按摩，重点放在腰、大腿的肌肉和韧带处。宋医生还提醒官兵，在休息和睡觉时，可把双腿抬高，以促进腿部血液回流。

沐浴放松法。宋医生建议大家回去后好好洗个热水澡，并在洗澡过程中采取3次冷热水交替，每次不超过5分钟的方式，对大腿根以下部位进行盆浴或淋浴，放松肌肉。

饮食恢复法。宋医生强调，训练后可以喝一杯盐水或苏打水，以补充体内流失的钠离子。多吃奇异果、番茄、香蕉、花生、杏仁等富含钾和维生素E的食物，以增强耐力，促进体力恢复。

健康讲座



姜晨绘

俯卧撑是官兵进行体能训练时常见的一项运动，坚持做能够增强身体力量，对人体心脏功能和心血管也有益处。俯卧撑看似简单，但在运动时可能会出现各种各样的小问题。火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江告诉广大官兵，做俯卧撑不能太随意，要注重动作的规范性，注意细节才能确保其安全性、科学性和有效性。

王长江医师指出做俯卧撑时几种常见的不规范动作，并告知了正确方法。一是有的官兵在做俯卧撑时由于核心力量薄弱，用腰部肌肉代偿力量，结果出现塌腰或者让腰部拱起来的错误姿势。正确的方法是收紧腹部，两腿伸直，腰部放松。二是在运动过程中呼吸不当。部分官兵在做俯卧撑时喜欢憋气，其实这是不科学的，应该在身体下落时吸气，用手撑起时呼气。三是喜欢低头，颈部过分紧张。正确做法是下巴微收，头部与颈部放松，两眼平视前方，保持正常的人体脊椎曲度。四是没有固定住肩胛骨的位置，喜欢夹肩，胳膊外展过大。运动时肘部与躯干应保持平衡，同时要在保持肩带群稳定的状态下，再往上撑起。

如何做好俯卧撑？王长江军医给出以下四点建议。

第一，在做俯卧撑之前可做一个内收肘部的动作。这是为了避免俯卧撑运动过程中肘部打得过开，否则会使肩部用力过度，不仅会感到累，还会影响锻炼效果。

第二，做好准备动作。做俯卧撑前，保持俯撑姿势，双手手掌着地，手指向前，两手掌与肩同宽或比肩稍宽，两臂伸直，两脚并拢，头部、背部、腰部和臀部呈一条斜直线。

第三，做俯卧撑时要始终保持腹部紧绷。如果腹部不收紧，在做俯卧撑时腰部会塌下去，这时候腿部和下肢会先着地，锻炼效果自然会大打折扣。

第四，做俯卧撑时肩部要保持后收。撑起时不用固定肘关节，当撑

俯卧撑应该这样做

■莫鹏

至最高点时，适当微微弯曲肘部，这样就能始终保持肩关节处于后收状态。

除了以上几点，做俯卧撑时还要分阶段进行。据观察，一般做俯卧撑1-2个月后会较明显的效果，肌肉变厚、力量增大、体型变好，下肢也会强壮起来。进阶训练就需要进行负重俯卧撑了，再往后就是器械训练，那时最好请专业的健身教练来指导。对于初学者来说，可以每天坚持做俯卧撑2-4组，每组10个，休息1-2分钟后再做下一组，以此慢慢增加。比如刚开始做时，每组10个，然后每组20个，再然后每组30个，逐渐增加训练量。之后就可以进行负重俯卧撑训练，但要注意循序渐进，不要急于求成，一次不要做太多。

为兵服务资讯

第909医院——

超声骨刀 化解智齿烦恼

第909医院口腔科使用新一代超声骨刀设备，以微创拔牙的新技术为官兵化解智齿烦恼。

最近，战士小沈来到第909医院口腔科就诊，希望拔除一颗反复发炎的智齿。经详细检查，张彦君医生采用超声骨刀进行微创拔牙，牙龈切开翻瓣、超声骨刀增隙、挺出智齿、缝合创口，仅用17分钟就顺利完成手术。术后，小沈表示，这次拔牙不仅痛感轻，而且未出现面部肿胀等并发症。

新一代超声骨刀系统，具有高效、精确、微创、痛感轻的特性。第909医院采用这种新设备，为官兵的牙齿健康带来了福音。

显微外科 实施断肢再植

“本以为我的两个指头再也接不上了，没想到石医生的医术这么好，很快就给我接上了，跟原来一样好使！”

某装备修理所组织火炮维修，士官小宋的两根手指不慎被滑落的炮门切断，被送到第909医院救治。显微外科医师石玲迅速判断伤情，立即实施断骨固定复位、肌腱缝合治疗，并在高倍光学显微镜下进行血管、神经精细吻合……当看到本已失血干瘪的手指末端颜色重新红润时，小宋一颗悬着的心才放了下来。

断肢再植是一项传统医疗技术，也是战救最实用和急需的。第909医院专门创建显微外科，为传统技术配备先进装备，进一步优化救治流程，大幅度提高了断肢再植成功率。

(刘永瑜整理)



7月中旬，北部战区陆军某旅组织开展急救技能强化训练。图为该旅中士罗宏涛正在进行心肺复苏的讲解示范。

李佳伟摄

患了足跟痛怎么办

■第78集团军某旅军医 乔凤玉

巡诊日记

“乔医生，我走路时突然感觉脚后跟特别疼。”前不久，战士闫子安来门诊看病。检查过后，我诊断闫子安患上了“足跟痛”。近段时间，不少战士因“足跟痛”来找我咨询，详细了解后发现，原来最近连队在备战各类比武竞赛，部分战士在剧烈运动后突然出现足跟疼痛的症状。

足跟痛，医学上称之为足底筋膜炎，主要是由于慢性劳损或急性损伤出现的脚后跟发炎症状，进而引起脚跟深部疼痛。足底筋膜炎不算大病，但也要引起重视，尽早诊治。

诊断足底筋膜炎可通过物理学

方法检查，官兵用脚尖站立，如感觉足跟疼痛，就基本可以断定是足底筋膜炎。其主要症状是：行走时足跟疼痛，足底有明显压痛点，病情严重的患者在站立甚至休息时，足跟也有痛感。

战友如果患上足底筋膜炎，病情不严重的情况下可以继续参加训练，但要注意运动不要太过剧烈。如果处于患病的急性期，即足跟在一周以内出现局部红肿疼痛的症状，最好以休息为主，或用上肢运动取代下肢运动，暂停像跑步、蹦跳之类的运动。

为使病情更好地康复，可采取足底筋膜牵拉、小腿后方牵拉锻炼的康复方式，也可以穿有矫形鞋垫、舒适软底的鞋子帮助恢复。除此之外，还要

减少足底的活动量，每日坚持泡脚。如果疼痛明显，可局部涂抹红花油、正骨水和沈阳红药等具有活血化痰作用的中成药。如果疼痛严重，影响正常生活，也可以短期口服止痛药物，但一定要遵医嘱。

中医认为，该病是因局部经络阻滞、气血不畅所致，可采用三七、红花、天麻、杜仲等通经走络的中药治疗，配合红花、川椒泡脚，效果更为明显。另外，足底筋膜炎患者要注重自身调节，保持乐观心态，清淡饮食。还要养成良好的运动习惯，例如，运动前做好预热活动，舒展全身关节肌肉；运动后做好放松训练，这样可减少因训练伤而引发的足跟痛。

(于德新、董重财整理)

吃出健康

■侯俊涛

健康漫谈

最近，某野外驻训部队的一些官兵出现不同程度的肠痉挛、腹泻等症状，引起了单位军医的关注。他们在调查中发现，许多病例的产生与“吃”脱不了干系，不良饮食习惯成为发病诱因。

如今，饮食习惯不合理已经成为健康的一大“杀手”。世界卫生组织精神卫生高级顾问指出了18种不健康的生活方式，其中之一就是饮食习惯不卫生。发表在《柳叶刀》杂志、经同行评议的《全球疾病负担研究》表明：2017年全球约五分之一的死亡人数与不健康的膳食有关。军医刘凯说：“部队的伙食保障水平越来越好，但野外驻训期间，官兵的一些不良饮食习惯却还存在。”

也有官兵提出这样的疑问：野外驻训环境相比平时有很大差别，出现健康问题难道只是饮食习惯的原因吗？“一到野外就拉肚子”不排除水土不服的影响，但不良饮食习惯无疑也起到推波助澜的作用。驻训开展后，某团卫生队在野外做了一次问卷调查，结果显示：参与调查的342名官兵中，约一半人一顿饭只花费5分钟左右。虽然“兵贵神速”，但有时“欲速则不达”，吃饭速度过快，带来的肠胃问题不可小视。长期饮食过快，会增加身体负担，危害健康。据英国《每日邮报》报道，日本科学家做过的一项研究显示，饮食过快的人发展为糖

尿病前期的风险是其他人的2倍。发表在《英国医学期刊》的一项研究也表明，吃饭速度过快会导致胰岛素抵抗变得严重。因此，在一日三餐中要注重形成正确的饮食习惯，放缓进食，充分咀嚼食物。

饮食过快还好发现，营养上的失衡则更容易被忽视。部队野外保障能力水平不断提高，官兵在“吃”上有了更多的选择权，但选择权不好就会影响官兵的健康。有的战友不注重营养搭配，由着自己的习惯选餐用餐，餐桌上有的菜盘“见光见底”，有的则“一筷未动”。“大鱼大肉吃个够，训练工作才有劲头”等错误认识更是让人吃没了健康，吃出了问题。

如何养成良好的饮食习惯，吃出健康？军医刘冠磊认为，改变饮食习惯刻不容缓：比如强化训练前“吃个够”，等于背着包袱上阵；训练后猛吃一气“补偿一下”，又会给疲劳的肠胃增加负担。这两种方式会引发腹胀、腹痛等问题。在饮食上做到“吃饭别太急，冷饮勿过量，多吃鲜果蔬，少吃甜成物，营养善搭配，食品宜清淡”，这样肠胃舒适了，健康也有保障了。

“饥勿食，饱勿食。”饮食有节，健康有道，实现健康饮食先得形成健康理念。本杰明·富兰克林说：“保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。”现在，我们不妨从“吃”开始，养成良好的饮食习惯，吃出营养、吃出健康。

题图设计：孙鑫