



# 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,出现咽喉发炎、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。

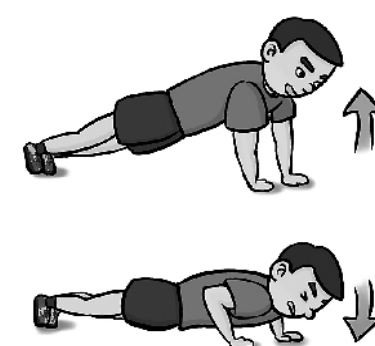
“要想训练后快速恢复,不能头疼医头、脚疼医脚,要多维放松、系统恢复。”宋医生开始介绍训练后的放松恢复方法——

**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个月后会较有明显的效果,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。显微外科医师石玲珍迅速判断伤情,立即实施断骨固定复位、肌腱缝合治疗,并在高清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,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