

刚入伍的女兵如何健康地生活、训练,中部战区空军某新训旅带来两堂课,请看——

健康生活的正确打开方式

■王牧原

新训·健康故事

低重量、高次数、高组数

新兵入伍将近一个月,各项训练已逐步展开,可面对单杠课目这个“拦路虎”,很多女兵都出现了困难,做曲臂悬垂时总是坚持不了几秒。有的同志急于求成,训练时不考虑自身实际情况,还出现了训练伤。

周末,女兵连进行体能考核,不少小姑娘刚上杠就“手力”不支。

“3秒,不及格。”大学生士兵王晓倩性格要强,一听到自己的成绩,瞬间变了脸色。连队组织单杠训练,刚热身完,王晓倩穿上沙衣就准备“吊杠”,女兵连连长翟连长见状连忙上前制止。随后,连长的举动更让大家摸不着头脑,“停,组织放松。”训练没一会儿,翟连长就下达了结束训练的命令。

“男兵还在练呢,我们本来就落后,怎么不多练会?”“对呀,我穿沙衣负重吊杠不是更能提高训练效率吗?”听到翟连长的话,新兵王晓倩和身边的战友对连长的训练安排提出质疑。

针对同志们的疑惑,翟连长当晚组织了一次答疑会。“大多数情况下,女兵每次训练的组数都应比男兵少20%~35%。因为女性的肌肉成长程度低于男性,所以我们的胸、肩、背、手臂力量比较弱,包括腰腹在内的全身综合力量都会稍逊男性一筹,这就是我们曲臂悬垂成绩起色较慢的



原因。”

翟连长接着解释:“我们有些同志采用负重和单次长时间训练来提高训练成绩,这种高频率及过大强度的训练会引起肌肉疲劳,不但肌肉组织容易受损,当肌肉疲劳到丧失对骨骼的保护作用时,还容易发生骨折。”

“健康科学的训练才能预防训练伤,保护好我们的身体呀。”翟连长告诉大家,“为了追求高频率训练,我们女兵每次的训练量应该更低些,减少每次的训练时间,多增加训练次数和训练天数,也就是低重量、高次数、高组数。”

为了更有说服力,翟连长特意拿出往年女兵的训练数据折线图,“大家看,到了中后期,大家会因为神经适应力量而持续增长力量,曲臂悬垂的成绩就会逐步提高。所以现在不用心急,要根据训练计划循序渐进训练。”“经过连长这么一讲,我对训练有

底气多了。”王晓倩听完翟连长的讲课信心满满。

80%的营养+20%的运动=真正的健康

“让我来,我跑第一棒!”旅里举办了接力赛,女兵于文倩主动站出来要当排头兵。

“小于刚来时体能不是很差吗?现在怎么这么积极?”指导员不解地问道。

“小于之前体能不行是她那错误的减肥方式搞的鬼……”王排长笑呵呵地回答。

小于入伍前在某高校艺术系学习舞蹈,舞蹈水平在班里的数一数二,刚入伍就在全旅的国庆联欢会上“跳”成名,大家都记住了这个活泼轻巧的“舞

蹈精灵”。但在训练场上,小于却老是不在状态,每次跑步都落在队尾。

“按理说,小于个子高、体型匀称,日常训练对她来说不应该存在难度呀?”王排长百思不得其解。

多次和小于接触后,王排长终于找到了原因。原来小于非常注意保持身材,经常处于“保持好身材”和满足“口腹之欲”的纠结中。她觉得只有控制饮食才能保持好的身材,平常吃饭时,总是刻意减少正餐的食量。小于长时间的不良饮食习惯导致她营养不良,满足不了训练所消耗的身体能量,进而影响到体能训练地开展。

为了解开小于心中的“疙瘩”,也让新入伍的女兵了解健康生活的重要性,王排长邀请新训旅卫生队李松队长给大家上了一堂营养课。

“长时间的过低热量饮食会因为热量不符合人体生理活动的基本需求,使身体发挥一种自然机制,将生理作用必须消耗的热量调低。如果长期摄入热量低,身体会降低自己的代谢率,虽然短时间可能会瘦下来,但恢复饮食后就容易反弹,还容易变成易胖体质。”李队长在营养课上告诉大家。

“队长,那怎样才能又保持好的身材又可以健康饮食呢?”小于按捺不住地问道。

“80%的营养+20%的运动=真正的健康。”李队长在黑板上写下这个公式,并告诉大家:“通过运动消耗多余热量,提高心肺功能,增加肌肉组织,提高基础代谢才是健康生活的正确打开方式。”

“小于,现在还叫嚷着减肥吗?”营养课结束后,战士小张打趣道。

“李队长说了,80%的营养+20%的运动=真正的健康,我现在要健康地保持身材。”小于笑得一脸灿烂。

化嫉妒心理为昂扬斗志

■国家二级心理咨询师 魏嘉楠

前不久,我跟新兵小李谈心时,了解到他正被一个问题困扰着——同班有个大学生士兵,新训以来表现优秀,多次被新训骨干表扬,好几次争夺“新训之星”都胜过小李。小李心里很不舒服,看这个战友也越来越不顺眼,老希望他能出点差错。小李知道这种负面情绪不对,但自己也不知道该如何排解。

困扰小李的这种负面情绪就是我们常说的嫉妒心理,属于人际交往中的一种心理障碍。简单来说,就是因为别人胜过自己而产生的不平甚至怨恨心理。我们在日常生活中,常能见到嫉妒心理发作的表现,只不过程度有轻有重。

新战友普遍年龄小,社会阅历少,而且好胜心、自尊心强,对新训骨干的表扬、批评非常敏感,在与战友交往中容易出现嫉妒心理。当出现这种心理时,需要学会正视并主动排解这种负面情绪,化嫉妒为前进的力量,让自己更有动力去赶超先进。

心理学认为嫉妒心理有几个具体特征:一是明显的对抗性和攻击性,其攻击目的在于破坏被攻击者的形象;二是明确的指向性,嫉妒者会对特定的某一个人或某一些人产生抵触和对抗;三是持续的发泄性,大多数的嫉妒心理都伴随着发泄行为;四是不易察觉的伪装性,如本来是嫉妒某人的某一方面,却不敢直言,而是拐弯抹角地从另一方面进行指责或攻击。

嫉妒是心灵的魔鬼,它不利于新战友建立健康的人际交往关系。嫉妒是人生道路上的一条拦路虎,没有了嫉妒的心理,人生那条坎坷的道路,便会平整很多。如何才能克服嫉妒心理?我总结了以下几种方法,希望能帮到和小李有同样困扰的战友。

一是正视自己。客体关系心理学上讲,人和别人的关系反映的都是自己内部的关系,所以人要学会“自我接纳”。人们产生嫉妒心理往往是由于对自己不能全面、准确、客观地评价而引发自卑心理,认为别人取得了成就便是对自己的否定。而否定自己的这种痛苦,会因为自己的心理防御投射转移到引起这种不适的人身上,因此就产生了嫉妒。所以,战友要学会全面客观地评价自己,正视自己的缺点和不足,找到自己的优点和长处,增强自信,克服自卑心理。嫉妒心理还表现在处处以“我”为中心,自己强过别人可以,别人超过自己就不行,置他人利益与集体利益于不顾。克服嫉妒心理需自觉破除自私自利的想法和行动,真诚欢迎别人超越自己。

二是正视竞争。有竞争就会有比较,新训中的评比自然是要选出在某一方面更优秀的人。但一次没有评比上,并不代表下次不会成功;在某一方面竞争中失败了,也不能说明事事不如人。因此,要学会平和地看待竞争,保持心理稳定,避免情绪大起大落。遇到暂时的失利,更重要的是选好努力的方向,下决心追赶上去。就像小李,他当上“新训之星”的最好方法是让自

己的表现超过战友,而不是等着别人犯错。人的一生中充满了各种挑战和竞争,我们应以乐观向上的态度参与到竞争中,切不可因小失大,为争一时之长短而有损于品德品质。新战友要注意培养豁达的人生态度,让自己心胸更开阔。

三是正视“对手”。要想超过别人,要学会用欣赏的眼光去发现别人身上的优点,努力使差距缩小,实现赶超,化嫉妒心理为昂扬斗志。初出茅庐的年轻人,往往都会有一种渴望成功、渴望被肯定的愿望,有一种要超过别人的冲动。这种心理如果运用好,就可以成为鼓励自己前进的驱动力。新战友不妨给自己一些积极的心理暗示,比如“他虽然现在比我强,但我一定会通过努力在竞争中战胜他”等。新战友要学会尊重对手、珍惜对手,在良性竞争中共同成长,才有利于全面长远发展。

(庆阳、龚泽玺整理)

健康小贴士

谨慎“贴秋膘”

■赵成黄 顾

秋季,不少官兵开始“贴秋膘”。“贴秋膘”是通过适当进补食物的方式来恢复和调节人体各器官机能,但“贴秋膘”的同时也要注意饮食健康。大家在“贴秋膘”时可注意以下几点:

一是忌“以肉贴膘”。肉类含有丰富的蛋白质,可以补充身体所需的能量。但一入秋就大量进补肉食,反而会加重肠胃负担。过度食用高油高脂的食物,容易使消化功能紊乱,出现腹泻、胃胀等症状。因此,入秋后要给肠胃一个调整适应期,可适当食用一些富有营养、易消化的食物,例如动物瘦肉、禽蛋、豆类及蔬菜水果等以调理脾胃。

二是宜“润肺防燥”。秋季天气渐渐转凉,身体热量消耗逐渐变大,伴随着水分流失的加快,官兵的口、鼻等部位容易出现不同程度的干燥感,因此要注意水分的补充。在饮食方面,宜食清润和甘酸的食物。清润、温润的食物如芝麻、核桃、糯米等,有缓急和中、补益的作用;酸味食物如白萝卜、胡萝卜等,有收敛、生津、止渴以及降肺气的功效。

三是当“运动强体”。秋季是运动锻炼的好时期。适当的运动如跑步、篮球、游泳等项目,既可以提高自身免疫力,又能增强血液循环,改善心肺功能。秋季温度变化频繁,也可以进行适当的耐寒训练,提高身体对环境变化的适应能力。在运动后,还可以有意伸几个懒腰,使更多的氧气供给人体的各个组织器官。



近日,沈阳联勤保障中心某保障旅进行联合作战联合训练联合保障实战化演训。图为野战医疗分队进行空中救护联合训练。

汪学潮摄

掌握急救知识,危急关头不惊慌

■洪庆任

健康话题

“大家最想掌握的急救知识有哪些?”无锡联勤保障中心第907医院“急救知识进军营”活动现场,面对授课专家的提问,战友们争先恐后地说出了自己的答案。听完大家各种各样的“遭遇”,专家针对实战化训练中一些常见案例,提出建议。在此,摘录如下,希望能给大家一些帮助。

案例一:训练时肌肉拉伤、扭伤

【镜头回放】火箭军某部中士小李在一次跑步训练时不慎扭伤了脚,他放慢速度跑到终点后,脚部感到异常疼痛,但他没有在意。第二天,小李的脚部明显肿胀,不能站立和挪步。

【军医支招】肌肉拉伤或扭伤是部队比较常见的训练伤之一,处置得当是可以减少痛苦、快速康复的。出现肌肉拉伤后要立即用毛巾包上冰块或者用冰凉的水沾湿毛巾

敷在患处,每3~4小时进行15分钟冷敷,可以缓解肿胀,但注意不要直接用冰块接触皮肤。一般而言,受伤24~48小时后开始热敷。在皮下组织出血停止以后再热敷可加速消散患处周围的瘀血。肌肉组织拉伤或扭伤,早期不宜作按摩和理疗,否则会加重皮下组织出血和组织液的渗出,使肿胀加重。出现扭伤后,病患先用弹性绷带包扎,防止进一步肿胀。包扎时先用海绵垫敷伤部,再用弹力绷带包扎,松紧度要适中,同时可将下肢抬高增加静脉血回流以防肿胀。包扎24小时后拆除,视伤情再作处理。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,但伸展时以不引起患处疼痛为度。需要注意的是,受伤后不可忽略持续的疼痛,应及时让疼痛的肌肉得到休息,在48小时内不能使用膏药贴,否则可能加重症状。

案例二:小腿抽筋

【镜头回放】今年海训期间,陆军

某部中士小姚在游泳训练时突然脚抽筋,疼痛难忍。喝了几口水后,他镇定下来,按照掌握的急救知识,积极进行自救,最终有惊无险,安全游回岸边。

【军医支招】小腿抽筋也叫“腓肠肌痉挛”,主要是指脚心和腿肚抽筋,常在游泳时发生。若官兵在游泳时发生小腿抽筋,一定不要惊慌,先深吸一口气,把头潜入水中,然后像海蜇一样使背部浮在水面,两手抓住脚尖,用力向自身方向拉,反复几次,肌肉就会慢慢松弛,恢复原状。值得注意的是,在游泳时即使没有发生抽筋的状况,也要多次练习这种急救方法。游泳前一定要将身体活动开,预防小腿抽筋。若日常生活中出现小腿抽筋现象,可迅速地抬高手上合谷穴(即手臂虎口、第一掌骨与二掌骨中间凹陷处)和上嘴唇的人中穴(即上嘴唇正中近上方处),按压20~30秒钟之后,疼痛即会缓解,肌肉会松弛。如果再配合用热毛巾按揉,用手按摩,效果会更好。

训练受伤后膏药该咋贴

■罗强 郝东红

巡诊日记

“医生,您看看小林脚是怎么回事儿。”训练结束后,李班长扶着上等兵小林找到赵医生。

门诊部的赵医生仔细检查了小林受伤的部位,排除了骨折的可能,建议小林吃点消炎止痛药或通筋活络的药,2天过后,也可以使用外用的膏药贴敷。

“医生,我刚扭伤就贴了一贴膏药,可是感觉不管用呀,怎么现在疼得更厉害了。”小林满脸疑惑。

“刚扭伤可不能马上贴膏药。”赵医生告诉小林:“很多人在发生跌打扭伤后会立即贴膏药,认为这样好得快。但这种做法不但不能减轻疼痛,还会造成局部肿胀加重。”

“这是为什么呢?”听到赵医生的回答,小林来了兴趣,想知道到底是怎么回事儿。

湿止痛的膏药,其活血作用会使局部血液循环加速,自血管内渗出的液体会增多,局部肿胀也会加重,扭伤部位也就更疼了。膏药具有活血散瘀的作用,伤后即贴不能达到消肿、止痛的目的。”赵医生认真地给小林解释。

“那训练受伤后,膏药该咋贴呢?”听完赵医生的话,李班长迫不及待地问道。

赵医生告诉大家,膏药正确的使用方法是:跌打损伤后,皮肤无破损的情况下,先用干净毛巾将患处或穴位的皮肤擦净,接着冷敷或用冷水冲洗患处,使血管收缩,减轻肿胀疼痛现象。等一两天过后再贴伤湿止痛的膏药,这样既可减轻疼痛,又可缩短病程。

说完这些,赵医生特别叮嘱:过敏者不宜贴膏药;皮肤破损不宜贴膏药;长时间泡在水中不宜贴膏药;痛风不宜贴膏药,痛风的患者常会误认为是自己外伤或风湿病,乱贴膏药就会延误病情。建议大家在用药前先咨询医生或者药师,如果用药后有严重不适应停药,并及时就诊。

“原来贴膏药还有这么多门道,我以后可不敢随便乱贴了。”听了赵医生的解释,小林点了点头。

