

在高原戈壁的艰苦环境里,在狂风烈日的恶劣天候中,官兵们训练需要做好健康防护——

必要的护肤并非矫情

■孙振者

一轮训练热潮即将掀起的时候,这些瓶瓶罐罐虽不说“辣眼睛”,但总有些格格不入。作为连队的值班员,连排长琢磨着得做点什么,消除这些“违和感”。

一次训练后,连排长利用全连讲评的时机借题发挥:“男人应当把主要精力放在训练上,而不是在自己的脸蛋上下功夫,女人才会有那么多瓶瓶罐罐的护肤品,真正的英姿帅气应该是风刀霜剑刻画出来的。”这些话在肚子里打磨了好几圈,一口气潇洒地讲完,但他却发现战士们眼神并不买账,“难道没说到大伙心里?”想到这,连排长心里不由咯噔一下。

这一切指导员张文杰看在眼里,点评完后他把连排长叫到一旁说:“培养好的军人气质固然好,但前提是树立正确的健康理念,不能以牺牲官兵健康为代价去寻求精气神,我在这里

待了7年了,说咱‘戈壁滩上吹风刀’,这话一点也不假。”张指导员指着一名士官对连排长说:“我给你讲讲小魏的故事。”

3年前,连队跟随大部队上高原进行适应性训练。一天训练下来,满身是土,小魏就用香皂仔细地洁面,也没有及时涂抹高原护肤霜,结果脸蛋被高原风吹得裂开一道道血口子……高原地区海拔高、紫外线强烈、空气稀薄且干燥,某些低海拔地区的生活习惯到了高原未必是好习惯,比如勤洗手洗脸。过多的清洁带走了能起到保护作用的部分油脂,从而导致脸部受伤。“除了注意卫生习惯,也要及时涂抹防护霜等,多喝水多吃蔬菜,及时补充维生素。”张指导员说道。

见连排长若有所思,张指导员接着说:“这还没完呢,还有一个防晒霜的故事。”

某次,在戈壁滩上驻训,战士小金特别注重形象,每次出门训练总把脸蛋用防晒霜抹得白白的,张指导员也觉得小金这样做有点过,说一个大男人晒点怕什么,太矫情!被指导员一说,小金就不抹了,结果后来小金脖子后被太阳晒起了多处红斑,有的地方还起了小水疱,一打听才知道,小金从小皮肤就格外敏感。

“其实,不提倡战士们要用多好、多贵的护肤品,但是在防风、烈日等恶劣天候中,还是应当做好防护。必要的护肤并非矫情,必要的防护不是矫气。”

听了张指导员的话,连排长深有感触:“是我的健康理念有些偏差,今后工作生活中要积极地纠正这些理念偏差,才能更好地保障战友们身心健康。”看到连排长能够举一反三,张指导员向他竖起了大拇指。

健康漫谈

现在,基层部队部分带兵骨干经常调侃说:“有的年轻战士心理太幼稚,想法太天真。”这些“牢骚话”,部分说明了少数年轻战士的社会阅历少、思想单纯,也反映出他们的心智不够成熟,有的甚至存有“巨婴心理”。

“巨婴心理”是近年来流行的一个热词。它指心理停留在婴儿水平的成年人,其主要特点首先是“全能自恋”,认为自己无所不能;其次是“偏执分裂”,满足于想象世界,脱离现实。而这种心理特征,在娇生惯养的独生子女身上比较常见。

有的心理学家认为大部分人都是“巨婴”,都需要找心理医生……现实中虽然没有心理学家说的这么夸张,但是情况也不容乐观。这种心理的形成,与从小生长在溺爱的生活环境中有关,部分青年人出生后几乎都是衣来伸手、饭来张口,年龄已经成年,心理却犹如婴儿,日常行为极度自我、偏执。

“巨婴心理”不是合格战士的心理特征。练兵打仗,需要意志坚定、英勇顽强,任何时候都不怕流血牺牲,“巨婴心理”像花瓶般脆弱,经不起摔打,扛不起重任,上不了战场,不利于战斗集体协同作战。行军作战,讲究绝对服从和相互配合,单打独斗是大忌。“巨婴心理”总以自我为中心,执行战斗任务时容易影响集体行动。

我们常讲,生活中永远保留一颗充满童真的心。年轻人偶尔流露出童真是正常现象,谁都渴望拥有一颗童心。有时候单纯一些、天真一些是一种性格之美,家人觉得可爱、朋友觉得可交。但是,如果一个人保持着偏执分裂的心理状态,这显然是一种心理病态。

一个时代的战士,有一个时代的烙印,“巨婴心理”就是当今少数独生子女女官兵的时代烙印。这些人从校门直接走进营门,社会经验缺乏,心理、心智不成熟是共性问题。

军营谨防『巨婴心理』

丁皎 柯青波

“巨婴心理”是一种心理疾患,一线带兵骨干要把握住“巨婴心理”的基本特征,掌握心理疏导方法,有针对性地开展疏导工作,增强这部分官兵对环境的认知,转变他们对生活的态度,帮助他们勇敢走向训练场,挑战自己、磨砺自己、排打自己,弥补心理的缺陷,培育他们积极向上的健康心理,尽快成长为综合素质过硬的战士。

“战鹰医者”做好自我防护

■李岩 张文磊

健康话题

装填挂架、排除故障、放飞战机……在航空兵部队,机务官兵每天从事的工作繁重而单一,很容易发生训练伤病。作为“战鹰医者”,机务官兵在为战机做好体检的同时,更需要保护好自己的身体。结合多年工作经验,空军某部军医张成为官兵机务工作中常见的健康问题支招。

预防为先,远离腰肌劳损

风轻云淡,正是极佳的飞行训练期。这几天,张军医来到繁忙的维护保障一线,给机务官兵送医送药。电子员王豪豪上前问道:“张军医,我这两天腰部疼痛,您看看是咋回事?”

原来,两天前王豪豪参与排除一起复杂的电子故障,在飞机机腹部位,长时间弯腰拆装机件、标记标线,故障排除后,腰部开始持续疼痛。张军医初步诊断王豪豪是肌肉疲劳引起的酸胀感,并提醒他千万不可大意,这种疲劳反复积累,容易发展为腰肌劳损。

其实,腰肌劳损是困扰多数机务官兵的常见健康问题。而且腰肌劳损作为一种慢性病,治疗过程较长,所以应以预防为主。张军医向王豪豪介绍了3个预防要点:

一是加强体育锻炼,有针对性地强化腰背部肌肉力量和韧带弹性。每晚睡觉前,仰卧在床上,双手抱紧双膝紧贴于胸前,腰部贴在床上,坚持10—20次,每次15秒。

二是在日常机务工作中,注意劳逸结合,经常变动维护检查中的体位,避免长时间维持蹲、跪、躬身等单一姿势。此外,工作间隙应坚持活动筋骨。

三是搬抬重物时,多用四肢力量,减少腰部承重量。从地上搬起或放下重物时,避免直接弯腰,应先调整身体姿势,保持腰背绷紧,靠腿部力量抬升或放下重物。

细处入手,妥善保护听力

“没事没事,早就习惯了,也就几分钟的事儿,耳机就不用戴了。”



训练归来,空军某部一级军士长郑立武运用所学平衡针灸术义务为基层官兵诊治。郑立武师从平衡针灸学专家王文远教授,潜心钻研、勇于实践、义务奉献,近年来为百姓和官兵义务服务千余次。姜晨摄

偏头痛的干预疗法

■解放军第101医院神经内科主任 诸兴明

健康讲座

在日常门诊中,我们接触到大量自诉反复头痛的病人,但经过影像学检查,却没有检查到任何病变,对于这类情况,最常见的是偏头痛。偏头痛症发生范围很广,既有机关及科研单位的工作人员,也有基层一线的官兵,危害较大,须引起重视。

偏头痛的发病机制很复杂。通俗

地讲,偏头痛患者的脑干部位似乎有一个“偏头痛发生器”,这个部位在外界因素干扰下,发生神经功能紊乱,进而引起偏头痛。诱发偏头痛的因素较多,比如饮食、闪烁的灯光、强烈气味、睡眠不足等。

偏头痛是最常见也是比较严重的头痛类型之一,目前还没有办法彻底治愈。但是,偏头痛是完全可以控制的,关键是正确面对偏头痛和积极进行非药物干预治疗。

首先,远离诱发因素,如情绪紧张、心理压力大、喧闹嘈杂、闪烁的灯

光、特殊的气味、睡眠不足等,注意睡眠和休息,避免操劳和用眼过度;避免食用乳酪、巧克力、热狗、熏肉等,不饮用含咖啡因的饮料和红酒。

其次,通过针灸、理疗、按摩推拿等方式,调理经气,缓解疼痛。

再次,积极进行心理治疗。偏头痛患者更容易受到负面情绪的影响,进而导致偏头痛程度加深,因此医生要耐心地倾听患者的讲述,与患者进行沟通,减轻患者的心理负担,让患者树立信心。

(罗微全整理)

复发性口腔溃疡如何治疗

■南部空军昆明基地130旅某场站医院军医 郑智坤

问道。

“其实预防复发性口腔溃疡也并不困难。”我结合复发性口腔溃疡发病诱因、发病过程、发病特点,给小张提出了几点简单易行的建议:一是保持良好的生活习惯,做到张弛有度,切莫因压力无处宣泄而烦躁上火。二是对于气候干燥的北方地区,官兵还应减少咸酸、辛辣等重口味饮食。多食用新鲜的瓜果蔬菜,适当补充微量元素,如锌、铁、叶酸、维生素B1和B2等。三是做好早

晚的口腔卫生清洁等不良生活习惯,防止有害物质损害口腔黏膜。此外,充足的睡眠也是远离复发性口腔溃疡的重要基础。

对于复发性口腔溃疡的治疗,我则有以下几点处理经验与战友们分享:大家可以使用双氧水持续性漱口15秒,随后使用清水漱口,再以西瓜霜喷雾剂对溃疡面予以喷涂,效果较好。此外,还可采用雷尼替丁与双黄连口服液并用的方式予以治疗。中医

治疗上可以使用黄连散、六神丸糊剂、消蛾片等中成药对创面予以处理,往往也能起到较好的疗效。

“原来小小溃疡还有这么多讲究,我给连队战友们也科普下这些知识,有的疼得比我还厉害呢!”小张咧着嘴说道。

复发性口腔溃疡预防重于治疗,掌握必要的预防知识,才能做到防病于未然,不让小小溃疡再“磨人”!(尚浩岩整理)

健康故事

室外,大风扬起的沙土拍打着玻璃窗,虽然已经进入3月,但是新疆军区某团驻地大风依旧干燥、凛冽,吹在脸上犹如刀割。

室内,新分配下来的排长栾学亮正在刷牙,他看到旁边战士从洗漱袋里掏出一件件护肤用品,有补水的、有调理的、有保湿的等,不由瞪大了眼睛,心里暗想:“现在的兵怎么那么矫情!”转了一圈,他惊讶地发现:这样的兵还不少!

读军校的时候,栾排长洗脸洁面就用块香皂,完了用“大宝”一搽,没那么多事儿。在栾排长看来,洗漱时弄些瓶瓶罐罐就显得有些“娘”,不是男子汉的作风。春天来了,正是舒活筋骨的时候,正是大展拳脚的时候,是又

健康小贴士

怎样预防疲劳性骨折

随着部队训练强度、难度不断加大,疲劳性骨折成为官兵最常见的训练伤之一。如何预防疲劳性骨折呢?应做好以下几点——

充分活动身体。长跑和高强度训练前一定要充分活动身体,增强肌体应激能力,尤其对下肢要针对性地进行一些柔韧性练习。不能突然加大运动量,以免超负荷运动导致骨骼损伤。平时要注重加强下肢练习,提高腿部肌肉力量。高强度训练后,战友们可以互相按摩放松,对受力较多的脚踝、关节、小腿等部位也可用毛巾热敷以促进局部血液循环,缓解疲劳。

区分层次训练。相比而言,列兵更容易出现疲劳性骨折。根据战士体质不同,要分层次、分群体组织训练,制订符合不同层次实际的训练计划。分训一段时间,逐步适应训练强度、训练节奏后再采取合训方式。大强度训练要循序渐进,制订科学的训练计划,培养正确动作要领,掌握好训练量,注意劳逸结合。

注意营养补充。高强度训练后,先适当补充水分,在保证日常基本营养摄入的基础上,尽量多吃富含钙、蛋白质、糖类、矿物质等食物,如牛奶、大豆、牛骨头汤等,增加钙的吸收量,避免和减轻因缺钙导致的骨质损害。此外,多吃新鲜蔬菜水果及动物内脏,适当补充维生素D。

(李康、马涛整理)



关注迷彩“TATA”获取更多健康知识

巡诊日记

前几天,我拎着药箱前往基层巡诊,下士小张捂着腮找到我说:“郑军医,我这口腔溃疡总是不见好,吃啥都疼!”

“像这样多长时间了?”我边给小张检查边询问病情。

“有将近一个月了,总是反复发作,可难受了!”小张回答说。

“你得的是最‘磨人’的复发性口腔溃疡。”结合检查情况和小张的讲述,我告诉他,时下也是复发性口腔溃疡的多发季节。

“原来如此,怪不得连队好几个战友都得了口腔溃疡。”小张恍然大悟。

“口腔溃疡迁延不愈,还有可能发生病变!”我边给小张拿药边说道。

“这病这么厉害啊!那又该怎么预防和治疗呢?”听完我的话,小张急切地