

健康讲座

体重达标关乎形象更关乎战斗力

李照祥 李东印

健康漫谈

近日颁布的《共同条令》,要求在全军实行体重强制达标制度,把军人体重达标列为官兵考学提干、晋职晋级晋衔的一项重要内容。

由于受遗传、运动、饮食及军人工作性质、所处环境等因素的影响,近年来,官兵体重超标一直呈现逐年上升趋势,直接影响到军人的外在形象。

更重要的是,体重超标会对军人执行任务时的灵敏度、耐力、协调性甚至对部队整体战斗力产生严重影响。

现代战争虽然是高技术条件下的局部战争,但军人健康的体魄与身体的灵活机动性仍然是军队战斗力的重要组成部分。

重视官兵身体素质培养。要克服官兵体重与单位无关思想,把官兵体重达标训练作为基层全面建设的一项重要工作抓实抓牢,确保所有官兵充足的体能训练时间。

科学制订减肥训练计划。既要严格落实训练大纲要求,又要针对体重超标人员,制订针对性的训练措施,探索行之有效的训练方法。

目标减肥或训练不当步入误区。

合理调节官兵伙食。坚持荤素搭配、粗细粮结合的原则,科学谋划落实官兵膳食标准,既保证官兵吃饱吃好,又保证食材卫生清洁;既考虑官兵营养需求,又控制高脂肪食物摄入量。

鼓励体重超标官兵树立减肥信心。正确引导他们参加针对性体能训练项目,做到既严格施训,又不操之过急;既保证正常的训练时间和进度,又讲究科学的训练方法。

高原天气变化无常,对官兵的训练、学习、工作、生活带来了诸多不便,给官兵的身心健康带来了考验。

去年,我们闻令而动,全旅官兵一路向西、一路爬坡,移防到昆仑山区,顺利完成了移防任务。

一年来,大家初上青藏高原,因缺氧经历了很多很多,发生了很多高原反应,但都成功地克服了困难。

俗话说,一方水土养育一方人。我们与藏族战士和当地藏族老乡聊天时,他们经常讲:抗缺氧最好的办法就是早喝奶茶、午吃糌粑、晚食奶酥。

饮食要选好,少吃油腻油炸食品,多吃新鲜水果蔬菜,常吃牛羊羊肉,平时要吃热菜热饭、喝热汤,主食以面条和粥类为主,适当搭配一些糖包、甘薯;营养要调剂,每天定量补充奶类、奶油、奶渣等奶制品,平常多吃黑木耳、香蕉等有益心脑血管的蔬菜水果。

大家常说,疾病七分靠预防、三分靠治疗。把健康寄托给医生是软弱的表现,真正的健康源于自我防护。

在高原生活的一位老人告诉我一个土办法,用桑叶熬水洗头,然后再用生姜熬水洗头,可以有效防止脱发。我想,只要大家知道了这些常见病的防治方法,身上的麻烦和问题就会给你让路。

战胜高原病确保打赢仗

第七十六集团军某旅政委 郭永辉

方法不对,努力白费。在训练上要坚持科学训、训科学,军人不训练是不可能的,但一训练就训伤身体也是不可取的。

我们一定要牢固树立“保健康就是保战斗力”的理念,每名官兵都要站在对健康负责的高度,掌握疾病预防基本常识,保护好身体。

巡诊日记

野外驻训 谨防足癣困扰

第74集团军某防空旅卫生连军医 王冠宇



连日来,武警青海总队海东支队在高原开展实战化演训,参训官兵克服寒冷、缺氧等不良因素影响,不断突破极限、超越自我,锤炼实战化作战能力。图为随行军医在处置伤员伤情。

龚泽玺摄

近期,部队根据训练计划开展野外驻训,我趁着官兵休息的间隙,走访各个连队进行巡诊。

这两天,小赵一直被奇痒难忍的双脚折磨得坐立难安,他用随身携带的皮炎平涂抹患处后,本以为症状会得到缓解,没想到双脚反而痒得更厉害了,导致晚上久久难以入睡,严重影响第二天的训练。

我告诉小赵,皮炎平是用于治疗过敏性皮炎的,而足癣是由皮肤癣菌感染足部皮肤而引起的浅表性真菌病,具体表现为感染部位瘙痒,皮肤有红斑脱屑、部分有水疱、发白、溃烂,因为没有对症用药,所以没有效果。

足癣虽小,但可影响官兵情绪和训练质量,严重时会造成非战斗减员,因此做好预防是关键。我总结了以下几点:一是战友间不要交叉使用生活用品,特别是鞋、袜、毛巾等用品;二是官兵要注意勤换洗衣物,经常晾晒被褥,可在训练后将鞋子放在阳光下暴晒或室外通风处晾干。

(张 劲、郑 辉整理)

伤后恢复期,怎样调节身心健康

小林导医

战士小夏受伤后状态一直不是很好。年初他在开训演示中膝盖韧带断裂,打上了钢钉。

那是单位开训动员大会,他作为班进攻行动的成员为全体官兵做演示,在一次反复卧倒中,不慎脚下打滑,右脚猛烈外撇,膝盖出现阵阵疼痛,但小夏并没有太在意,仍然咬牙坚持完成了整个行动。

入伍前小夏是体校学生,不但体能素质好,在部队里其他方面表现也非常突出,本来打算今年报考军校,可这次受伤,击碎了他的军校梦。

在医院休养两个月后,战友们把小夏接回了连队,尽管给了他无微不至的照顾,可以前开朗幽默的他却像变了个人,经常坐在床上发呆,很少主动和战友说话。

请问小林老师,韧带拉伤或断裂后应该进行哪些恢复性训练?该怎样帮助小夏脱离伤后恢复期的消极心态?

(卢 波、张文磊)

膝盖韧带损伤是部队官兵比较常见的损伤,作为人体最复杂的关节,膝关节的恢复需要科学专业的指导。

在膝关节韧带损伤中,以内侧副韧带损伤较为多见。在外力的影响下,轻者发生劳损或部分纤维断裂,重者可完全断裂,术后造成不同程度的关节活动范围受限。

术后的康复和锻炼就如手术一样重要,如果早期重视并坚持科学的康复训练,可以把损伤降到最低。在术后早期应使用铰链式支具固定,在锁定30度位时可行扶拐行走训练,并坚持进行肌肉力量训练。

由于受伤程度和个人体质不同,所以恢复效果和时间也会有差异,轻者两三个月就能康复,重者有两年以上才能康复的,但只要坚持,康复后虽然不能做非常剧烈的运动,如登山、打球等,但进行正常的站立、行走功能以及小幅的运动是不成问题的。

对于小夏的伤后消极心理,也是伤后战友易发的心理状态,关键在于找到源头,科学疏导。为此,我们邀请到无锡联勤保障中心第102医院心理危机干预中心主任孙剑做出专业解答:

在执行任务或训练过程中,战友们的身体难免会受伤,如果受到的伤害超过自己的接受范围,就容易产生应激障碍。应激障碍是指人在心理或生理上不能有效应对意外的、能给出专业解答:

小夏对受伤的结果难以接受,悲伤、绝望、内疚等负面情绪持续了两个月时间,已经由应激障碍发展成为抑郁状态,而抑郁的明显特征是情绪的持续低落、兴趣和精力的缺乏。

首先是改变认知。对既定的事实要有充分的认识,既然事实无法改变又必须面对,不如改变自己,消极只是弱者的表现,能够面对逆境而始终保持冲锋状态的才是强者。

再次是走出抑郁。小夏目前处于明显的抑郁状态,必须通过自己的努力和他人的帮助,尽快走出情感的泥潭,才是走向康复和回归的第一步。

再次是获得支持。小夏可以向关心他的亲友和战友敞开心扉,主动倾诉和交流。战友和亲友应给予他最大的心理支持,共同帮助小夏重拾信心,走出困境。

(王之辉整理)

健康小贴士 失眠,试试“搓摩”保健操 随着现代社会节奏的加快和工作压力的增大,出现失眠现象的人数日趋上升。在部队,特别是机关同志,作息不规律影响睡眠质量,久而久之影响身体健康。



关注迷彩“TATA” 获取更多健康知识