

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、晋职晋衔的一项重要内容。这项强制性要求的主旨，不仅在于提升军人的外表形象，而且具有更深层次的意义和考量。

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。一家知名新闻网站曾经做过网上调查：一个腰围体胖的军人会让你有安全感吗？93%的受访者给出否定答案。

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。据资料记载，在当年的阿富汗战场上，德军有40%士兵的体重严重超标，致使他们在阿富汗山区的作战行动屡屡受挫，他们的反应和速度与那些熟悉地形且身手灵活的塔利班武装分子相比，根本无法抗衡，由此带来的损失是非常惨重的。

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。因此，体重超标绝非官兵个人的事情，各级各单位必须把官兵体重达标作为部队全面建设的一项重要内容。

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，确保所有岗位人员充足的体能训练时间。要通过经常性的教育，使官兵理解体重不达标不仅影响军人的健康形象，而且影响任务完成和部队战斗力的重大意义，指导并督促他们养成良好的饮食、生活习惯，不断增强参与体重达标训练的自觉性主动性。

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，通过“单兵教练”“开小灶”等形式不断提高全员训练效果，防止体重超标官兵盲目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。严禁垃圾食品流向官兵餐桌，确保他们吃出营养，吃出健康。

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。对个别训练效果不好的，要鼓励他们不灰心、不气馁，始终保持锲而不舍、水滴石穿的韧劲和毅力，切实树立训练减肥的信心。

健康讲座

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。近期，第76集团军某旅政委郭永辉专门给去年移防至高原地区的全旅官兵上了一堂健康教育课，提醒大家，身体是提高战斗力的本钱，克服高原不适后才能打胜仗。现将讲课主要内容整理编发，希望对驻守高原和在高原驻训的官兵有所帮助。

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。再过一个多月，我们就要奔赴海拔4000米左右的地方外训，我再多唠叨几句。

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、晚食奶酪。在藏区一天不喝奶茶、不吃糌粑、不食奶酪身体就吃不消。藏族同胞长期居住在海拔3000米以上地区，我们要学习他们长期养成的习惯去适应高原生活。

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，每天定量补充奶酪、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，增加番茄、胡萝卜等高维生素食物的摄入量；饭菜要节制，不要暴饮暴食，一日三餐只吃八分饱，尤其是晚餐不要吃得过饱，不要抽烟喝酒、吃雪糕、喝饮料和浓茶，每天喝开水3-4升；心理要放松，保持良好心态，遇事不想坏处，懂得自我调节，学会心理暗示，不要被天气变化、生活琐事左右自己的情绪；衣服要备齐，高原天气像娃娃脸说变就变，大家把四季的衣服都要带上，天热、出汗不要马上脱衣服，切记宁可热一点，不可冷一点；生活要规律，睡眠时间要保证6小时以上，午睡也不可缺少，晚上睡前20分钟用温水洗脸和泡脚，不要洗过烫的热水澡，起床后要开窗通风。在这里，我把自己总结的高原生活“八要诀”送给大家：别冲动、勤更衣、多喝水、免油腻、戒烟酒、少抽烟、勿熬夜、要通风。

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。从高原到海拔更高的高原，很容易引发肺水肿、红细胞增多症等高原病，我们必须先学会预防，从细微处、萌发处把病患拒之门外。现将藏族朋友教给我的一些经验方法给大家讲讲：防止雪盲病，在雪地行走时注意戴上防护眼镜，避免雪地反射的紫外线和强光刺伤眼睛，如果不小心中了，要用煮沸过的鲜牛奶滴眼，也可用盐水清洗或冷毛巾冰镇，千万不能热敷。防止肺水肿，要注意保暖，谨防感冒，特别是到高原之初，不要马上洗澡、进行重体力劳动和活动，防止寒冷、劳累和感染三大致病源乘虚而入；防止掉头发，要注意洗头时不要用烫水或冷水，不要用力过猛，以免刺激头皮，不要用碱性的肥皂洗头。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。

战胜高原病确保打胜仗

■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。要做好体能储备，从现在开始就要强化基础体能训练，增加极限训练和高强度连贯训练组织频次，提前1周服用红景天、丹参等增强免疫力的药品，上高原前2-3天不要剧烈运动，以恢复和整理性活动为主；要抓好有氧训练，早操时多练习深呼吸、下蹲起立、倒立等动作，下午体能训练时多组织一些戴防毒面具中长跑、变速跑、脸盆憋气训练，以及爬山、负重野营拉练以及球类活动，增强耐缺氧、抗缺氧能力；要把握训练强度，不能山下山上一样要求，营连要合理制订训练计划，初上高原第一周不要搞高强度训练，后期以有氧运动操、高原组合练习等“三小一长”（小场地、小内容、小运动强度、长时间）训练为主，保持良好的体能持续性；要加强自我防护，学习掌握高原训练防治高原疾病自救、互救训练，训练中身体有任何不舒服一定要及时报告，千万不能小病拖成大病。只有这样训练，才能适应高原、战胜高原病，才能训出好身体、训出战斗力。

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

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。刚到第一个连队，战士小赵就一脸愁容地找到我。

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。经过仔细询问和检查，我发现小赵双脚的趾间、足底出现成片水疱，脚上的皮肤成块脱落，趾缝间发白并露出了红色糜烂面，这是足癣的典型症状。我判断是由于南方天气较为炎热且相对潮湿，加之野外驻训生活环境艰苦，训练强度较大，导致汗腺丰富的足部出汗更多，双脚由于长时间被鞋袜包裹，空气流通性差，汗液无法蒸发，致使局部潮湿温暖，有利于真菌生长繁殖。

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。治疗足癣应使用抗真菌类药物，常用的抗真菌药膏有酮康唑乳膏、硝酸益康唑乳膏、复方曲咪新乳膏等，官兵可直接将药膏外涂患处，每日2次，建议中午、晚上洗完脚擦干后涂抹，涂抹后晾干即可，待症状消失后再连续使用1-2周。必要时可口服抗真菌药物如灰黄霉素等。合并感染时，可用1:5000高锰酸钾溶液浸泡患足，每日1次，每次10-15分钟，进行清洗消毒。

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，必要时要对居住环境进行杀菌消毒；三是要注意个人卫生，勤洗脚换袜子，洗完脚要及时擦干，保持足部干燥；四是官兵如果发现足癣症状，应及时到医院检查，在医生指导下用药，做到早发现、早治疗。

(张 劲、郑 辉整理)



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

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。每次想起那段经历，小夏都后悔万分，不断责怪自己。

那是在单位开训动员大会上，他作为班进攻行动的成员为全体官兵做演示，在一次反身卧倒中，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。本以为只是韧带拉伤，可谁也没想到，到医院一查，他的右膝内侧韧带断裂，虽然经过全力医治，但医生告诉他这次韧带断裂比较严重，恢复起来时间很长。

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。“别说留在部队，即使退伍回去，我也没法继续搞体育了。”想到这，小夏的情绪更加低落。

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。以前经常和他一起健身的战友来找他去运动运动，以促进伤病恢复，他却苦闷地摇摇头，说太累了，不想动。看着一天天消沉的小夏，战友们既心疼又束手无策。

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，膝关节伤病的恢复需要科学专业的指导。为此，我们邀请到无锡联勤保障中心第102医院创伤骨科主任方文做出专业解答：

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，比如股四头肌等长收缩。4至6周后可恢复膝关节伸直位固定。除了要坚持肌肉力量训练外，还可进行活动度训练，如膝关节屈曲活动，可逐渐增加控制能力、协调性、半蹲等训练。所有训练均应遵循循序渐进的原则由易到难开展，要有耐心坚持，不可过急。

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，也是伤后战友们易发的心理状态，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、能给出生理或心理带来重大影响的事件，从而出现一系列的应激反应，包括意识、行为、情绪方面的改变，具体表现为恐慌、麻木、悲伤、内疚、茫然、绝望、愤怒等。应激障碍持续时间较长对身心不利，悲伤、内疚、低落等负面情绪积压太久，易引起更多的心理疾病。

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多月时间，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，因此，小夏应尽早摆脱心理上的困境，以免对健康造成更大的危害。

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，能够面对绝境而始终保持冲锋状态的才是强者。

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)



关注迷彩“TATA”
获取更多健康知识



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。那么如何改善呢？“搓摩”保健操就是一个治疗失眠的简单易学、效果明显的办法。

指端按头。手指弯曲约成45度，用指端由下而上按摩前头部1-2分钟。可加强大脑供血，促进血液循环。

双掌搓耳。两掌拇指侧紧贴耳郭，自下而上，由前向后，用力摩擦双耳1-2分钟。可疏通经脉，清热安神。

双掌搓面。双手掌心紧贴面部，用力缓缓搓面部所有部位1-2分钟。可疏通头面经脉，促睡防皱。

搓摩颈肩。两手掌用力交替搓摩颈肩肌肉群，重点在颈后脊椎两侧。搓摩1-2分钟，可放松肌肉，缓解疲劳。

叠掌摩腹。两掌重叠紧贴腹部，持续环摩腹部所有部位，重点脐部及周围，约2-3分钟。可强健脾胃，促进消化。

掌推下肢。两手相对，紧贴下肢上端，由上而下顺推下肢1分钟，再顺推对侧下肢1分钟。可解除下肢疲劳，疏通足六经。

交换搓脚。卧躺，右脚掌心搓摩左脚背，再用左脚心搓摩右脚背。然后用右脚跟搓摩左脚心，再用左脚跟搓摩右脚心，共约2-3分钟。可消除双足疲劳，贯通气血经脉。

(陈秋甫、张文杰整理)