

随着部队联演联训活动不断增多,如何在训练强度加大的情况下减少训练伤?由临潼疗养院军训伤康复中心主任、医学博士王斌带队的“王博士医疗队”结合运动医学和传统医学创新训练伤防治手段——

防治训练伤,中医疗法效果好

■本报记者 赖瑜鸿 特约记者 王均波 通讯员 王 超

训练前预防—— 刺激穴位以柔克刚

华山脚下,云雾缭绕。

记者首先跟随由临潼疗养院军训伤康复中心主任王斌带队的“王博士医疗队”来到某弹药仓库巡诊,医疗队刚到,就有不少官兵带着在体系医院诊疗后的病历、X光片等资料,在巡诊点位排起了长队。

士官田能壮第一个接受诊疗,医生询问得知,最近半个月以来,每次训练后他的右小腿前缘就疼痛难忍,到医院看了医生后症状依然没有缓解。王斌通过便携式肌骨超声仪检测,发现田能壮右胫骨前缘骨膜增厚、肿胀,当即诊断为胫骨骨膜炎,俗称“新兵腿”。

随即,王斌在其右小腿前缘处按摩推拿,几个来回下来,疼得田能壮浑身直冒汗。“该病的发病机制,中医认为是外伤、劳损及风寒湿侵入机体,致使经络受损,气滞血瘀,出现疼痛、肿胀等临床症状。治疗原则宜活血化瘀、温经散寒、消肿止痛;消除肌肉疲劳,加速致炎物质代谢,恢复受损组织为根本防治手段。”王斌一边向官兵科普“新兵腿”防治知识,一边运用针灸手法针刺田能壮右小腿上的足三里穴和条口穴,一次治疗后,田能壮感到疼痛明显减轻。

针对不少官兵训练后出现的小腿疼痛症状,王斌建议大家每天训练后用热水泡脚,通过热效应和搓洗时的局部自我按摩,改善局部血液循环,

使局部血管扩张,血运增加,代谢增强,从而加速局部致炎物质的吸收,使肌肉的痉挛得以缓解,促进损伤的修复。

“按摩穴位是防治训练伤的重要手段。古代流传着‘不按摩三里,不做旅人’的说法,通过按摩三里来改善运动疲劳是前人的经验总结,按摩足三里穴可以有效减少‘新兵腿’的发生率。”医疗队专家、临潼疗养院军训伤康复中心副主任马会荣向记者介绍,按摩足三里穴还可以有效缓解胫骨前缘肌肉的痉挛,改善肌肉弹性,增加局部血液循环。该处按摩可以采用大拇指点揉,感觉到点揉之处有酸胀即可,一般点揉3至5分钟,每日4至8次。

训练后放松—— 有效释放残余张力

“我的左膝关节疼痛已经有两年多了,每次跑步训练后就会加重……”巡诊第二站,驻西安某综合仓库干部梁涛向医疗队专家讲述病情,他坦言,膝盖伤病不仅影响训练成绩提升,也给工作和生活带来不便。

王斌结合X光片资料和中医学手法检查,将其诊断为左膝前交叉韧带劳损,随后为梁涛给予内秩鼻穴针刺,并行股膝关节松动手法,同时教授其自我牵拉治疗练习。

“军训伤的高残余力理论认为,训练损伤的产生与运动后没有及时有效放松有关,慢性软组织疼痛发生的原因是软组织损伤,导致连接、固定组

织器官的致密缔结组织筋膜结构内部,发生静态残余张力增高,出现功能和代谢方面障碍。”王斌解释道。

医疗队在各单位巡诊发现,患有类似训练损伤的官兵不在少数。专家建议,训练时应当根据官兵不同体质、不同健康状况科学地安排训练负荷,不要一味逞强;训练时,尽量避免长时间集中练习身体某一部位,以免局部肌肉负担过重;运动前做好准备活动,注意对即将练习的局部肌肉活动得更充分;运动后要进行一般性放松练习,尤其要重视肌肉的伸展牵拉练习。如果发生了肌肉酸痛症状,可以采取做伸展运动、涂抹药膏、冰敷、温水浴等方法减轻疼痛。

“多采用揉捏手法,四指并拢、拇指分开,手成钳形,将掌心及各指紧贴于酸痛肌皮肤上,拇指与四指相对用力将肌肉略往上提,沿掌心方向作旋转式移动;亦可配合点穴按摩,确定作用点后,用中指和拇指指腹对作用点施加压力,手指连续缓慢地向深处加压、旋转,每个作用点按摩1至2分钟。”王斌一边指导医疗队队员现场演示,一边向官兵们讲解常见训练伤张力点释放。

工作中防治—— 推出坐式十二锻炼操

“闭目冥心坐,握固静神;叩齿三十六,两手抱昆仑……”这是坐式十二锻炼操的口令,也是王斌和他的医疗队在每一站巡诊结束后向官兵推广的防治训练伤的有益方法。

健康漫谈

前不久,一名工作成绩突出的战士,没有被所在党支部确定为入党积极分子。大家议论时,他心平气和地说,排在前面的其他战友都很优秀,自己缓一缓也无妨。相反,有些人在成长进步上缺少耐心、急功近利,结果发展的路子越走越窄。

心理专家指出,能够为了长远的、更大的利益而自愿延缓或者放弃目前的、较小的满足,称之为“延迟满足”。这一心理学概念,早先应用于儿童的教育培养,而对处于青春年华的广大官兵来讲,也有一定的借鉴意义和指导作用。

人生道路上,提职、考学、立功等是每名官兵成长进步的见证,也是每个人的追求目标。但在竞争角逐中,大部分人会有失之交臂、名落孙山、事与愿违的经历。面对这些挫折与打击,有的官兵视之为人生的的一笔财富,从中吸取教训启迪自己,使人生获得升华和超越;有的官兵却经不起打击,扔不掉“心理包袱”,从此一蹶不振。

“延迟满足”是阳光心态的表现,也是控制力的体现。它反映出一个人只要坚定远大的人生理想,勇于正视得失、抗拒诱惑、战胜困难,即使面临再大考验,也能够始终不骄不躁、不悲不喜,而不是满腹牢骚、怨天尤人,走不出“心理雾霾”。

我们从《习近平的七年知青岁月》这本书可以看出,习主席当年在恶劣的自然条件、繁重的体力劳动、严酷的政治考验、巨大的心理压力环境里,印证了什么是“苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身”。这种人生经历启示大家,成长期间,有缓流也有险滩,有喜悦也有悲伤,只要不避艰辛、不怕困难,终会奋斗出美好的事业前程。

有位作家写过这样一段话:“有一堆葡萄,乐见主义者,必是从最坏的一个葡萄开始吃,一直吃到最好的一个葡萄,把希望永远留在前头;悲观主义者则相反,越吃葡萄越坏,吃到绝望为止。”受军队改革影响,个别干部对眼下调整暂缓、机关路窄等颇有微词。这时候,不妨学会“延迟满足”,把暂缓调整当作历练、把基层岗位视为舞台,保持乐观向上的心态,

坚信“明天会更好”。

“延迟满足”是一个走向成功最基本的心理修养。年轻官兵多在摔打中经历挫折,有利于走好一生的路。如果缺乏意志力,就会轻易地被眼前的坎坷击倒,很难实现自己的长远目标。

俗话说,大器晚成。大家只要摆正心态,不以一时论得失,不因一时得失而迷惘,学会控制自己,延迟满足自己,做自己的主人,人生的理想追求一定能够实现。

■王根成
丁皎

「延迟满足」助你「走得更远」

巡诊日记

日光性皮炎 重在预防

■火箭军某部军医 孙荣卿

炎炎夏日,正是日光性皮炎的多发季节。不久前,在某任务现场巡诊过程中,战士小谢找到我,说自己最近几天脖子、手臂处出现了密密麻麻的红疹,又痒又肿。从症状来看,我的诊断结果是皮肤长时间被阳光暴晒引起的炎症反应,也就是日光性皮炎。

我随即用生理盐水结合炉甘石洗剂对小谢身体红肿处进行冲洗,并让小谢口服了扑尔敏,同时将日光性皮炎的相关知识对小谢进行了普及——

当日晒数小时后,身体暴露的面部、颈前、颈后及双上肢会出现边界清晰的水肿、红斑,严重的还会出现水泡,让人有明显的烧灼感和刺痛感,症状会在24小时内达到高峰。当红斑、水肿消退后会有糠状和大片脱屑,并伴有轻度的色素沉着。如果日晒身体暴露面积过大,还可能出现发热、头痛、恶心、心悸甚至休克等症状。虽然日光性皮炎主要由阳光照射导致,但平时光敏性食物和光敏性药物的摄入也是引发病症的原因之一。光敏性食物包括菠菜、胡萝卜、香菜、菠萝、柠檬等,光敏性药物包括四环素类、磺胺类、阿司匹林等。

最后我结合日光性皮炎的防治给小谢提了几点建议:一是避免长时间接触阳光,特别是上午10时到下午2时之间,如必须在烈日下执行任务和进行相关工作时应尽可能做好防晒保护,例如涂抹防晒霜或穿长袖衣物,最大限度地减少皮肤在阳光下暴晒的面积;二是减少光敏性食物的食用和光敏性药物的服用;三是加强皮肤营养,平时多食用新鲜果蔬补充人体的维生素C和维生素B12,同时还应补充脂肪类食物(如猪肉、鸡肉、牛奶等);四是在日常生活中进行适当的皮肤按摩,增强皮肤对黑色素沉着的抵抗能力。

夏季日光性皮炎的发生率虽然高,但只要预防得当,就可以有效避免。如若出现日光性晒伤并伴有皮肤糜烂、瘙痒、肿痛等症状,切记不可抓挠,避免继发感染。严重时应及时送往就近医院进行治疗。

(黄建建、李振华整理)



南部战区海军某登陆舰支队组织舰艇编队赴某海域进行实战化训练。训练中,他们严格按照新大纲要求,对营救落水人员、伤病员常见病处置等课目进行强化训练,提高舰艇官兵自救能力。图为官兵进行抢救伤员演练。

刘 健摄

意外手足外伤莫惊慌

■解放军第153医院手术外科主任 周明武

健康讲座

当前,部队演训任务越来越繁重,武器装备和车辆动用越来越频繁。有数据显示,近年来,部队官兵因手足外伤就诊的人数有上升趋势。在此提醒战友们,遇到意外手足外伤莫惊慌,一定要科学处置、及时就医。

遇到手足外伤科学处置很重要。肢(指)体离断后,应立即用纱布或干净的布将断肢(指)包好,尽快到具备再植手术能力的医院进行手术,时间最好不要超过8小时。

如果天气较热,运送中可在包裹好的断肢(指)纱布周围放上冰块,使温度保持在4至6℃,这样,断肢

(指)在低温状态下软组织代谢较慢,使再植手术更容易成功。但千万不要让断肢(指)与冰块直接接触,以防冻伤,其保存原则应当遵循“干燥、低温、隔离”6个字。

现实中,也有人在运送病人时,将断肢(指)浸泡在酒精、消毒液中,认为这样做可以消毒,其实是错误的。因为放在酒精、消毒液里的断肢(指)组织容易坏死,为再植手术造成困难。

发生意外手足外伤及时就医最关键。提醒战友们,万一在训练或生活中,遇到意外手足外伤造成肢体离断的情况切勿慌张,不管多脏多小的碎片都要收集完整,用消毒纱布或清洁敷料对创面进行压迫包扎。如果有大血管出血,要及时用止血带止血,切记每隔1小时就要放松1次,每次5至

8分钟。处理好后,第一时间到有再植手术能力的医院就诊。

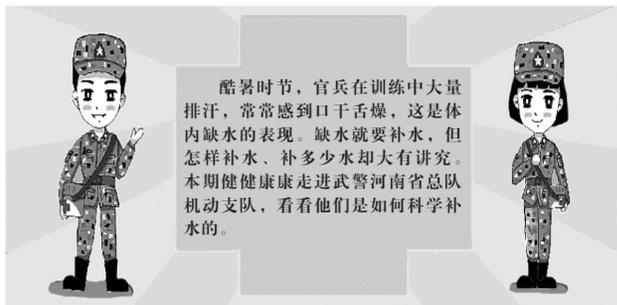
指尖再植手术是一种极为精细、复杂的手术,显微镜下,医生拿肉眼几乎看不见的丝线在微米中飞舞,在毫米中激荡,使离断甚至损毁的肢体或手指经过再植与修复,神奇般地焕发生机。所以,第一时间就诊是提高再植手术成功率的重要因素。

此外,战场上四肢火器伤的发生率较高,常并发血管、神经、肌腱和其他部位的损伤,以及严重的粉碎性骨折和关节毁损,处理不当可能危及生命。火器伤造成的一般性出血用加压包扎法即可,如果无效,可用止血带止血,同时加上明显标志,并注明止血带的日期和时间,便于后期救治。

(冯智源、王均波整理)

夏练三伏如何科学补水?

■秦雨豪



酷暑时节,官兵在训练中大量排汗,常常感到口干舌燥,这是体内缺水的表现。缺水就要补水,但怎样补水、补多少水却大有讲究。本期健康康康走进武警河南省总队机动支队,看看他们是如何科学补水的。

健康康康走军营

健康:康康,前不久支队组织极限“魔鬼周”训练,刘班长完成20公里负重越野后,嘴唇发白,直接晕倒了,过了半个小时才清醒过来。

健康:刘班长应该是脱水了,夏季气温高、光线强,再加上高强度训练,如果补水不及时的话,很容易出现中暑、脱水甚至昏厥等症状,必须引起高度重视。

健康:看来刘班长的症状主要是由于补水不及时造成的。

健康:是的,训练中及时补水是十分必要的,可以有效避免中暑或者脱水。

健康:说到训练场补水,我还注意到有的战友喜欢训练后“豪饮”,常常将整壶水一饮而尽。

健康:这属于过量饮水,对身体同样有害。大量水分在短时间内进入体内,会使血液稀释和血量突然增加,长期如此就会增加心脏的负担,很容易诱发心血管疾病。过量饮水还会导致“稀释性低钠血症”,也称“水中毒”。人体大量出汗以后,在丢失了水分的同时也丢失了不少盐分,如果在这时一次性摄入过量白开水而不补充盐分,就会造成血液中的盐分逐步减少,吸水能力随之降低,一些水分就会很快被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,造成水中毒,具体的症状是头晕、眼花、口渴、眩晕,严重者

的还会突然昏倒。

健康:过量饮水的危害还真不小,那每天补充多少水分才算科学呢?

健康:我们可以用一个简单的计算方法来估算,成年人每公斤体重应补充35至40毫升水,也就是35至40克。比如,一个人体重60公斤,那么他每天就要补充2.2至2.4公斤的水,这个数值也包括每天从食物中获取的水分。

健康:原来每天的饮水量和个人的体重息息相关,对了康康,我还发现不少战友运动后喜欢冰镇的水或饮料。

健康:运动后饮水的温度也是有一定讲究的,医生建议,最好多喝温水,即使在夏季也不宜喝冰镇的水或饮料。最好的水温应接近体温,不但利于吸收,还能更快止渴。

健康:看来喝水既不能太凉,又不能太热,温水是比较合适的。

健康:还有一些战友喜欢喝运动饮料来补充能量,这也需要引起注意。运动饮料富含电解质,含有一定浓度的盐分、多种微量元素及营养素,能够有效地补充人体因为大量出汗所流失的电解质。但是运动饮料中的钠盐易使血压升高,如果在平时也当水喝,会增加肾脏的负担,容易造成高血压症。

健康:喝水看似是一件小事,今天听你一分析,还真是大有学问呢。咱们赶快去给战友们科普一下吧!

健康:好嘛,这就走!