

新年致读者

携手同行
守护健康

新年伊始,万象更新。新的一年,《军人健康》版将一如既往地为您传播健康理念、传递健康知识、提供健康服务。

新的一年,我们将继续讲好《健康故事》,选好《健康话题》,做好《健康漫谈》,邀请更多权威专家为广大战友进行《健康讲座》,与心理咨询师一起走进《心理咨询室》化解心中不良情绪,让《健康健康走军营》的声音在军营传得更远,把基层军医《巡诊日记》原汁原味地呈现给您,并努力使每一条《健康小贴士》做得更加贴心。

新的一年,我们将开设《健康调查》栏目,深入演训场调查官兵训练伤病的新特点,寻求解决训练伤病的新方法;开设《特殊战位话健康》栏目,聚焦特殊战位的健康隐患,为官兵提供更加精准的防护指南;开设《健康沙龙》栏目,邀请军队医院各科专家围绕健康话题畅所欲言,为官兵健康进行专业指导;开设《为兵服务资讯》栏目,为广大战友提供更多的医疗资讯,以方便官兵就医。

守护好军人健康是部队战斗力建设的内在要求。让我们携起手来,与《军人健康》版同行,共同守护官兵的身心健康,助力广大战友以良好的状态投入到新一年的强军实践中。

新的一年,衷心希望您继续关注和支持我们,踊跃赐稿,并提出宝贵意见。

投稿邮箱:jfbjrk@163.com
强军网网盘:jfbshyjk

2019,让我们做健康的追梦人

■刘含钰

★ 健康漫谈

新年启程,祝福满屏。

“新年里,您最希望送给亲朋好友的祝福是什么?”1月1日,国内某网站发布了2019年祝福语排行榜,结果“身体健康”再次位列榜首。自2010年该网站开展这项网络调查以来,“身体健康”年年上榜,且排名不断上升,目前已连续4年“霸占”榜单第一。

关于健康,柏拉图说:“健康不是目的,但它是第一条件。”艾默生说:“健康是第一财富。”郭沫若说:“人生的第一幸福是健康。”……这一个个“第一”都是在提醒我们,没有健康这个“1”,后面所有的“0”都将失去意义。

比如,篮球是高强度对抗运动,可

美国篮球运动员勒布朗·詹姆斯16年职业生涯中却很少遭遇伤病,34岁“高龄”的他至今仍保持着高水平竞技状态。原因何在?近日,詹姆斯给出答案:“做好平时的保养,还有细节的爱护。”与此相反,被称为“科研疯子”、36岁的何卫泽在年前离世前懊悔地说:“要是我平时能稍微注意一下锻炼就好了,能饮食规律些,少熬些夜就好了……”“度之往事,验之来事;参之平素,可则决之。”借鉴经验与教训,才能让现实不再上演“不可承受的生命之轻”,才能让健康的身心成为“灵魂的殿堂”,成为“事业的油箱”。

健康是一种状态,更是一门科学。保持健康有方法可循,方法得当,事半功倍;方法失当,事倍功半。新年里,要想保持身心健康,请战友们接过健康专家交给我们的妙招。

“睡眠质量高的人健康质量不会差。”在“问他”健康网站总结的10个健康习惯中,“保持睡眠充足”是其中一条。在《预防》杂志介绍的8个增强人体免疫的方法中,充足的睡眠更是位列第一。身在军旅,固然需要枕戈待旦,但在保持战备的前提下,还是应该通过合理安排作息,少一些不必要的挑灯夜战,少一些通宵达旦。如此,才能在一夜安眠中蓄足精神,满血复活投入练兵备战。

健康是幸福的重要因素,运动是健康的重要保证。实现“文明其精神,野蛮其体魄”的目标,既需要“动起来”,更需要“动腿”。抓好每天1小时锻炼时间,用好平时课余时间。当练起来,动起来,活起来成为习惯,健康便会悄然成为我们的“幸福资本”与“动力之源”。

“能控制住自己嘴巴的人都很厉害,不管是吃饭还是说话。”俗话说,病从口入。科学研究也表明,一半以上的疾病都与不良饮食有关。日常饮食中,在条件允许的情况下,多一些热乎乎、汤汤水水,少一些狼吞虎咽、熟生同吃,就能在享受“舌尖的美食”中,滋养出健康的身体。

“操其要于上,而分其详于下。”好的健康举措不仅要谋划好,更需要落实到位。对于未来真正的慷慨,是把一切献给现在。健康在于平常,把握不住现在,也就没有了未来。”在年度一年里注重“一餐食,一瓢饮”,在日复一日里注重“一夜眠,一面和”,不仅有助于健康,还能愉悦身心。

有开始,就有梦想。2019,让我们做一个身心健康的追梦人!

别让你的腰默默受苦

■黄博

战位:空军地导技术保障兵
健康隐患:腰肌劳损

防护建议:弯腰搬抬重物时,尽量屈髋、屈膝,切忌过度用力突然负重;每天进行腰背肌耐力训练,提高腰背部的灵活性、平衡性和稳定性;纠正不良坐姿、站姿习惯;体能训练时用单杠吊立姿势对腰部进行缓解放松。

“停!抬弹的时候要蹲下,腰背打直后再慢慢起来,避免用力过猛。”西部战区空军地导某旅阵地上,技术保障连官兵正在进行操作协同训练,连士官长、上士王文斯看到后立马喊停。原来,有几名年轻战士为了速度快,正在弓着腰进行操作。

“士官长,练得好好的咋就停了?”上等兵欧文字直起腰扭了扭,随口嘟囔了一句。

“咱们是车轮上的部队,很多号手都兼职司机,再加上天天跟几百斤的导弹打交道,腰很容易出现问题。”王文斯不由得想起了自己之前的“惨痛”经历。

2011年11月,王文斯刚从武汉学习回来就碰上旅机关对各营进行作战能力评估,当时连队人员少、设备车辆又多,为了连队有个好成绩,他轮番上阵,最后力竭时硬是憋着一口气完成了操作,可腰也受了伤。

“直接弯腰搬东西造成腰部受力突然增加,这最容易受伤,你先躺两天硬板床看看能不能缓解,对了,枕头不要太高!”王文斯从卫生队拿完药就回了宿舍。

一觉醒来,他惊喜地发现腰没了任何不舒服的感觉,就是扭起来还稍稍有点疼,这让他把医生的话忘到了九霄云外。抬弹、检查、装卸,训练场上,王文斯又开始了他的魔鬼训练。

一晃几年过去,他渐渐感觉腰使不上劲,而且特别累的时候还会疼。去医院一检查,诊断为腰肌劳损。

“有腰部扭伤史,没有得到及时治疗,长时间的工作姿势不当,再加上一些不正确的运动姿势。”医生的话让王文斯悔不当初……

从此以后,他遵从医嘱,开始科学进行体育锻炼。增强肌肉的耐力与灵活性;纠正不良的坐姿、站姿习惯,有意识地不长时间保持一个姿势;体能训练时用单杠吊立姿势对腰部进行缓解放松。

与此同时,他按照理疗师的建议,每天两手半握拳在腰部的凹陷处,轻轻地均匀叩击,每次2分钟;双手叉腰,拇指在前,其余四指在后,中指按在腰眼部,吸气时将腰由左向右摆动。呼气时则相反,一呼一吸为一次,连续做8到32次。经过科学治疗,王文斯的腰肌劳损缓解了很多,他也把这些知识讲给了一茬又一茬新兵。

“在弯腰搬抬重物时,应尽量采取屈髋、屈膝的方法,切忌过度用力突然负重。”“每天都要进行腰背肌耐力训练,提高腰背部的灵活性、平衡性和稳定性。”听完士官长的“唠叨”,欧文字捶了捶腰,把这些防护方法默默记在了心里……



隆冬时节,武警兵团总队把特战队员拉到复杂陌生地域开展战伤自救互救、转移后送、心理干预等卫勤课目演练,锻炼连行多样化任务卫勤保障能力。图为战场救护伤员演练。 杨飞摄

★ 为兵服务资讯

火箭军特色医学中心

建成脑血管病一体化复合手术部

■莫鹏 张倩

“患者系突发颅内动脉瘤,抓紧送往复合手术部!”前不久,火箭军特色医学中心建成的脑血管病一体化复合手术部再立新功,成功挽救了火箭军某部战士小戴的生命。

近年来,“脑卒中”来势凶猛,发病率逐步增高,如果救治不及时,致残致死率极高。为更好地服务官兵健康,该医学中心历时一年时间打造的这个集介入手术、外科手术、联合手术于一体的复合手术部,配备数十台国际一流仪器设备。其中,配套的术中全景记录、室外图像互动以及远程手术演示记录传输功能的数字化,为各种疑难脑血管病开辟了新的治疗模式。

空军军医大学唐都医院

用免疫抑制剂治疗不良妊娠

■王睿 刘婷婷

“张主任,感谢您让我如愿以偿当上了妈妈!”某部大龄女军人黄某多年不孕检查未果,试管婴儿又屡次失败,经过唐都医院风湿免疫科主任张岩的细心检查和精准用药,终于成功怀孕并顺利生下一个女孩。

黄某多年不孕是因风湿免疫异常导致的不良妊娠。然而对于这种不良妊娠的治疗,目前还没有专家共识,只能依靠查找文献和医生治疗免疫疾病的经验积累。针对黄某的情况,张主任利用免疫抑制剂和抗凝药物进行治疗,在整个孕期为其保驾护航。军娃的平安出生,让他们找到了新的治疗方向。目前,他们用免疫抑制剂治疗不良妊娠已取得明显效果,成功为50多位患者解决了类似问题,圆了她们当妈妈的梦。

如何管理好官兵的健康

■刘健 王楚 本报记者 孙兴维

★ 健康话题

“这一年你为健康做了什么?”年终岁尾,你这样自问了吗?不管答案如何,新的一年一定要为自己的健康做点什么,因为培养良好的健康素养、管理好官兵的健康是保证和提升部队战斗力的关键。近日,记者专访了海军军医大学905医院门诊部主任吕广秀,请他谈谈如何管理好官兵的健康。

补齐健康管理的“认识短板”

前不久,战士小李到医院检查,告诉医生自己的小腿酸痛难忍,不能正常走路,担心会不会是“骨折”了,要求拍CT进行细致检查。可是在医生简单的推拿按摩之后,小李惊喜地告诉医生,酸痛感缓解了。

吕主任说,在日常训练中,像小李这样没有掌握正确的训练方法,造成肌肉酸痛的情况较为普遍。从这件事上可以看出,提升官兵健康管理能力与提升训练水平密切相关。

近年来,各部队通过多种措施加强官兵健康管理,官兵个人也高度重视自身健康管理。但从实践中的反映来看,官兵对健康管理还存在一些“认识短板”。

一是对健康管理的概念认识不全

面。少数官兵认为,每年进行健康体检,有病及时就医等就是健康管理。其实,这只是健康管理的一个方面,真正意义上的健康管理是把官兵个人、部队所处的环境及所担负的任务等情况进行综合,并进行分析、研判,做出合理化建议的动态过程。

二是对健康管理的作用认识不到位。有的官兵认为健康管理就是给患病官兵制定治疗方案,使其早日康复。其实,健康管理的作用是让官兵时刻了解自己的身体状况,判断疾病的指向,并经过健康指导,最大限度地减少重大疾病的发生,保持最佳工作状态和旺盛的精力。

三是对健康管理的对象认识有偏颇。部分官兵认为健康管理对象是患有疾病的人。其实,健康管理的对象还包括健康的官兵以及处于亚健康、慢性病和疾病恢复前的官兵。

当好维护官兵健康的助手

某部驾驶员小张,从军10年,驾龄8年。虽然能够按照部队的要求参加军事训练,但是由于经常保障用车,久坐少动、饮食不规律,他的体重从刚入伍的65公斤增长到90公斤,随之而来的是脂肪肝、高血压、高血脂等各类问题,肥胖已经成为他的最大“敌人”。

对此,战友们戏称小张的肥胖为

“工伤”,其实这就是对自己健康放任不管的典型,在基层比较普遍。

基层官兵作为健康管理的主体,其健康保障是战斗力生成的重要基础。在去年颁发的新条令中,增加“加强军人健康管理”等内容,从而将管理官兵健康上升到了落实制度的高度。

作为体系医院,有关方面需加大对官兵健康管理的指导力度,积极整合设备、人力等相关资源,组建专家团队,集骨科、体检中心、营养科等多学科专业之力,深入部队开展健康知识讲座。同时帮助基层官兵有针对性地开展疾病预防,并就官兵如何培育健康素养进行专题辅导,为参训人员提供集医疗、预防、保健、健康教育为一体的综合服务,以提高基层官兵健康管理的能力和技能。

健康的第一责任人是自己

战士小王,感冒持续多天到医院就诊时,强烈要求医生给其“挂水”。医生告诉他,像他这样的感冒,口服几天感冒药,多喝点水,好好休息,过个三五天也就痊愈了,没有必要“挂水”。刚开始,小王认为医生不给自己“挂水”是难为他,便带着药半信半疑地回到了部队,没过两天,他的感冒果真好了。

吕主任说,现在有些年轻战士,到医院看病往往自己都是“医生”,哪怕是

牙痛、伤风感冒等小病都要求“挂水”,认为不打针不吃药就是没来看病。我们应当提倡用健康生活方式来提高免疫力,生病时能不用药尽量避免用药;必须用药时,能吃药就不打针,能打针就不输液。

健康管理是指对个人健康危险因素进行全面管理的过程,而危害身体健康的行为渗透在官兵每天训练生活中,无处不在。所以说,管理好自己的健康,需要官兵拥有一个阳光心态。如果没有阳光心态,在长期压力下,很容易导致疾病发生。如何培养阳光心态?一是凡事向好的方面想;二是保持自信,每个人都要欣赏自己的长处;三是乐观生活;四是感恩组织;五是要知足常乐。

此外,管理好自己的健康,还要学会劳逸结合,以良好的身心状态投入工作。在条件允许的情况下,可以听听音乐,以舒缓心情、缓解压力,改善忙碌情绪。工作训练中避免一味苦干,偶尔坐下来闭目养神,调整心态。无论工作多忙,都要尽量保证按时、按量进餐,并尽可能细嚼慢咽,避免因狼吞虎咽而引发消化系统疾病。同时,要注重加强营养,选择牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等量多质高且富含蛋白质、脂肪和B族维生素的食物,也可多吃核桃、大枣、花生等干果起到抗疲劳的功效。

身体是革命的本钱。只有平时注重锻炼身体,增强体魄,才能以良好的身心状态投入急难险重任务中。



关注“迷彩TATA”
获取更多健康知识