

解锁“引体向上”正确打开方式

■全军军事训练医学研究所所长 常 祺

健康讲座

不久前,笔者去某部调研时发现:在新训中,引体向上这个科目是个“老大难”,许多新兵达不到合格标准,有的甚至一个都拉不上去。而且,不少新兵还因训练量过大、动作不规范出现关节疼痛等情况。

眼下,许多单位用“以考促训”的方式来抓训练,可以迅速提高训练成绩,但是对于体能素质基础不牢的官兵来讲,摸之过急往往会导致训练伤。以引体向上为例,如果肩关节灵活性和稳定性不够好,肩背部和上肢力量不足,一上来就拉引体向上,很容易出问题。在这种情况下,不如先打好基础,采取“三阶段训练法”,把引体向上所需要的体能素质提升上去后再做专项练习,以达到最佳训练效果。

第一阶段:正确动作模式建立阶段

首先要熟悉正确的动作模式,引体向上是一项很好的“上肢拉”的功能训练,此动作的关键是肩胛骨的收紧,以确保正确的肌群发力,而不是其他代偿的肌群起主导作用。许多战友拉引体向上时都会出现背肌没感觉、手臂酸痛等现象,这是因为动作模式错误所致:无法正确地启动肩胛骨运动,背肌就不会更好地参与到动作之中,而手臂肌群就会起主导作用。引体向上正确的发力顺序为:肩胛骨下沉→上臂内收→顺势屈肘将身体拉起。

如何建立正确动作模式?不妨采取以下两种方法——

一是杠上肩胛骨动作模式练习。对于大部分初学者来说,建议先不要加入手臂上拉的动作,可以双手抓住单杠,自然悬挂,手臂伸直,很自然的肩胛上提,感觉肩膀快要碰到耳部;启动背阔肌和斜方肌等肌群,让肩胛骨下沉,感受身体往上带的感觉。

二是弹力带肩胛骨后缩练习。该动作用于强化肩胛骨内收运动模式,并强化中背部肌群,使之更好地回收肩胛骨。自然站立,端起小臂,使之与大臂成90度,肘关节贴紧身体,双手拉紧弹力带置于胸前;以肘关节为支点,做外旋运动,注意不是用手掌、手腕或手臂发力,而是肩膀往后来向背部中线靠拢,感受肩部发力。

第二阶段:强化肩背力量阶段

要把引体向上做好,需要有强壮的背部肌群,尤其是背阔肌,同时要有上臂肌群的辅助,还需保持肩胛区域的稳定性。肩胛区域相当于大炮的底座,上肢相当于炮筒,只有保证炮台的稳定性,炮弹才能打得更远。

在这个阶段,不妨通过3种哑铃动作来提高肩背力量及肩胛区的稳定性——

一是单臂哑铃划船。手扶凳子,躯干平行地面,背部平直。提起哑铃时,背阔肌发力带动上臂伸展同时屈肘上拉,使哑铃向身体靠拢,保持背肌夹紧2秒钟,下放哑铃时,感受背肌被慢慢拉长,保持张力。

二是Y形哑铃上举。俯身或俯卧,上臂自然下垂,手抓握哑铃,背部肩胛骨收缩夹紧,手臂向前外侧伸出,拇指笔直指向天空;背部肌群发力,感受肩胛骨向外上旋转,直到手臂和肩部身体成Y形,停留1秒,然后再慢慢回收手臂。

三是俯身哑铃飞鸟。俯身,背部平直,肩胛骨收缩夹紧,双手直臂持哑铃在胸前,肘关节微屈固定,肩胛骨后收,背肌收缩,外展肩关节,直至手臂和手

面平行;手臂慢慢下落,回放回到起始位置。

在此阶段,还可以通过反向划船、弹力带直臂下拉等动作进行练习,同样可以起到强化肩背力量的作用。

第三阶段:杠上辅助训练阶段

通过前两个阶段的练习,肩背部和上肢力量已经有了初步提升,可以尝试难度较小的引体向上练习,或者采取辅助器械训练,也就是“进阶”练习。同时,可以熟悉引体向上的连贯动作,熟悉发力顺序及模式,通过循序渐进地练习,直至能够完成完全自重的引体向上。

在这个阶段,可以通过以下3个动作来提升引体向上能力——

一是使用弹力带辅助引体向上。把弹力带一头绑在单杠上,另一头兜住膝盖或足底,通过弹力抵消部分重力,这样可以维持在正确姿势上做引体向上,难易度可以将弹力带拉紧或放松自行调整。直到身体拥有足够的肌肉力量,就可以用“完全自重模式”进行引体向上。

二是离心引体向上。此练习其实是引体向上的下杠动作。先利用辅助器材直接使下巴位置超过单杠杠体,接着再控制速度使身体缓缓下降,直到手

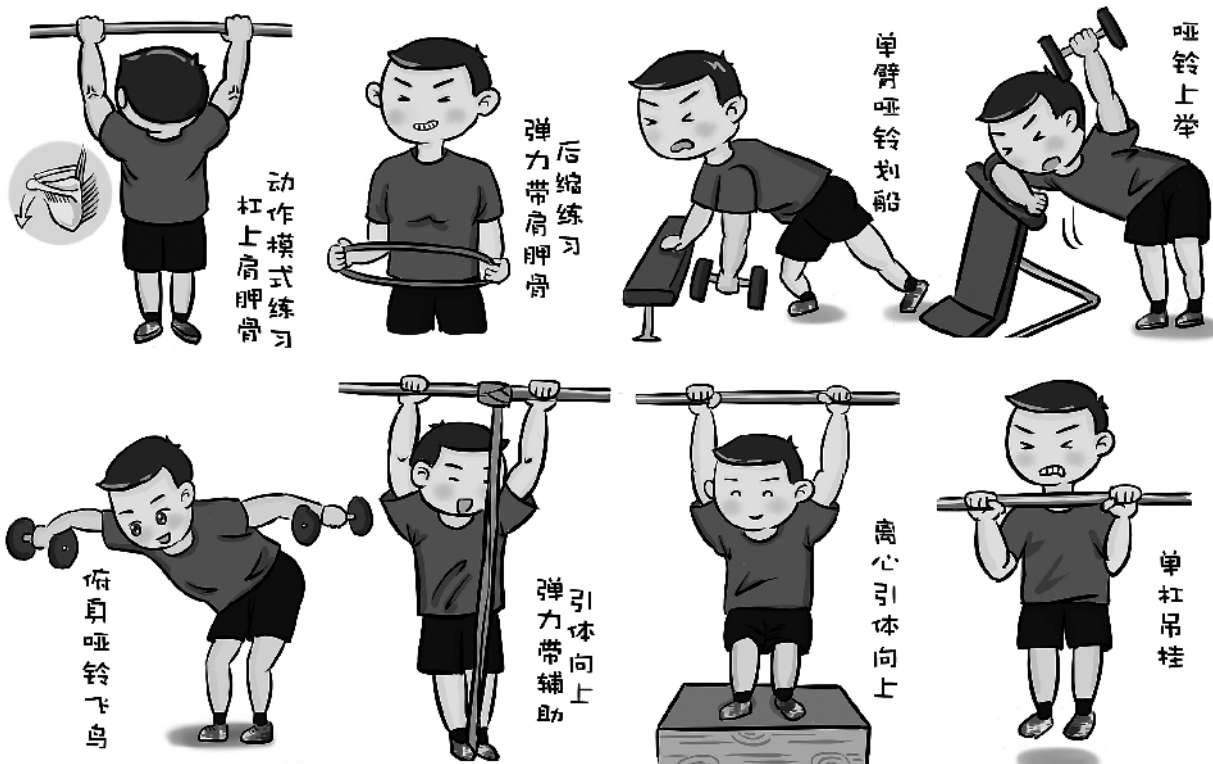
臂完全伸直,难易度可依下降的速度来做调整。

三是单杠吊挂。该动作非常简单,即在战友帮助下到达引体向上最终位置,使下巴超过单杠。通过全身的肌肉发力(手臂、背部、胸部和腹部等)绷紧身体并保持该姿势不动,直至力竭。该方法可以以静力性收缩的方式锻炼肩背部和上臂肌群。

此外,若以引体向上达标作为目标,训练时间可参考如下:正确动作模式建立阶段,为期1周,任选一种练习,每日最少完成3组,以后每次训练前也要先进行简单的运动模式熟悉。在强化肩背力量训练阶段,为期4~6周,每日最少完成3组,循序渐进,逐渐提高每组数量及组数。最后进行杠上训练,为期6~8周。此阶段内除了进行杠上辅助训练外,还可以穿插上阶段的肩背力量练习,如“哑铃飞鸟”等。当一次能做8~10次的自重引体向上,就可以考虑进阶了,如增加阻力(负重背囊)或尝试宽距引体向上。每一次的训练计划必须比上一次在量上有所增加。

除了引体向上,其他训练科目也可以按照同样思路进行训练,先解锁正确打开方式,在提高训练成绩的同时减少训练伤的发生,做到科学施训,利用合理的方法和技术手段组织训练,真正提高部队战斗力水平。

(孙振者整理)



姜晨绘

学会释放压力缓解焦虑

■国防科技大学军事心理学教研室主任、国家二级心理咨询师 韩立敏

心理咨询室

春节长假期间,我接到一个电话,除了拜年问候,电话那头还兴奋地对我说:“老师,我们一起研究出来的缓解焦虑的方式太管用了。以前太多东西我都是一个人扛着,很辛苦,现在别人能够和我一起分担,真好。”替他开心的同时,我清楚地记得这是一位接受过5次咨询治疗的学员。

上学期一个周六晚上,我照常提前10分钟到心理咨询室值班。刚坐下,值班骨干就过来报告:“教员,有学员来做咨询,我已经登记了他的基本情况。”

我接过值班骨干递过来的咨询登记表,发现来访学员将个人信息一栏填写得非常完整,这有点儿出乎我的意料,因为大部分来访学员都不愿意透露过多自己的信息。

于是,我和来访者的对话就由此开始了。“你的咨询登记表填得很仔细,看来你很信任心理咨询师。”

“老师,我是大三的学员,其实我算是比较善于自我调节的,以前碰到问题自己基本都能调整过来,但现在不行了。”说到这里,他的眉头一下子紧锁起来。

“看来,你这次是遇到难题了。”“是的!”于是,他便开始讲起他这大半年的经历:先是读地方大学的女朋友要与他分手,尽管期间他做了很多努力,但女朋友还是决绝地放弃了;接着,备战联考时因没法突破恐惧心理,经过再三加练才避免了400米障碍这一科目的挂科;后又因父亲重病住院,家庭经济负担加重,母亲心理负担很大。“老师,您知道吗?失恋、联考我都挺过来了,但得知父亲重病住院那段时间,我经常胸闷,睡到半夜感觉喘不过气来,被连夜送了两次急诊。医生给我做了心脏方面的各种检查,都没查出毛病,只嘱咐我平时要多注意。最近这段时间,我手心、脚心总是容易出汗,很是焦躁、烦闷和无力,我真不知道自己这是怎么了……”

“屋漏偏逢连夜雨。”这名学员接连遭逢失恋、考核、亲人重病,给他带来了较大压力。大量研究表明,遭受频繁强烈挫折的人,健康状况会变差,无论是生理上还是心理上都是如此。

听完他的叙述,我判断这些都是焦虑引起的。据此,这次咨询我主要采用了支持性技巧,通过倾听引导他自我认识、宣泄情绪。咨询结束时,我明确地告诉他,他出现的种种不适属于压力下典型的焦虑反应。在得知情况后,他一下子轻松了很多,长舒了一口气。

压力能否损害健康,有3个因素至关重要:压力源的强度、社会支持和应对方式。个体在高压状态下,如果缺乏良好的社会支持和应对方式,身心损害的危险度很高。研究表明,问题导向、寻求社会支持的应对方式有利于帮助人们尽快从压力中复原。

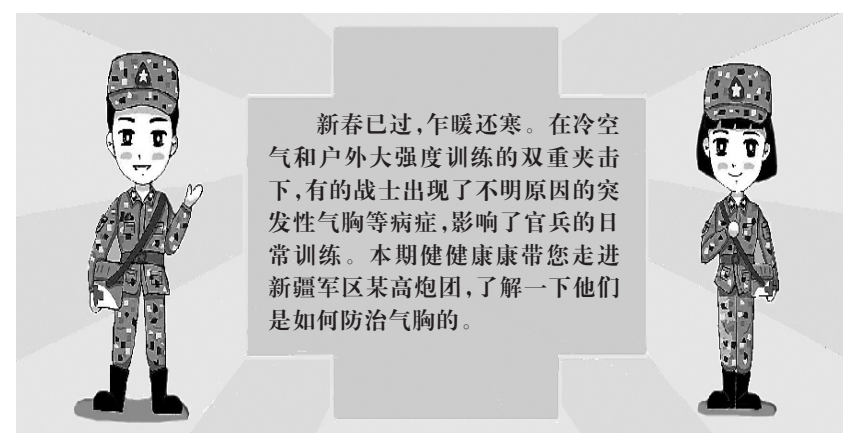
随后的两次咨询中,我一方面陪

他进行正念减压训练的“身体扫描”练习,另一方面重在发现他使用社会支持的情况和习惯采取的应对方式。前者能及时有效地缓解焦虑反应,增强他对身体的掌控力;后者能帮助他进行自我探索,习得积极的应对方式。咨询过程中,他逐渐认识到先前自认为的调节能力强,表面上看起来“很能扛”,实际上是常采用情绪导向和回避导向的应对方式,通过转移、转移注意力等方式解决问题。这两种应对方式,在面对多重压力时便显得比较无力。当时,他更需要的是直面问题的应对方式,同时需要学会寻求亲友的支持。

接下来的一次咨询中,我采用指导、自我暴露等影响性技巧,与他一起探寻有助于问题解决的方式,并要求他在随后两周的时间内针对性地使用这些方式。最后一次咨询中,我们围绕着他的行为效果展开,以进一步强化他解决问题的动机,使之形成有意识的、灵活的、有目的的反应性行为。后来,感受到他越来越好的精神状态,我知道他的焦虑已经得到了缓解。

突发性气胸不容小觑

■张平 韩程波



新春已过,乍暖还寒。在冷空气和户外高强度训练的双重夹击下,有的战士出现了不明原因的突发性气胸等病症,影响了官兵的日常训练。本期健康带您走进新疆军区某高地团,了解一下他们是如何防治气胸的。

健康健康走军营

健康:健康,几天前一连组织武装5公里越野时,一向领跑全连的上等兵小刘跑了不到3公里,突然就摔倒了。当时他捂着胸、弯着腰,几次想再跟上队伍,但最终还是停了下来。上前一问,原来是他胸口疼得厉害。

健康:怎么会这样呢?是不是感冒生病了?

健康:他不是感冒了,后来经过卫生队军医检查诊断,小刘是患上了突发性气胸。

健康:突发性气胸?严重吗?

健康:在医学上这种病叫原发性自发性气胸,一般多见于瘦高身形的男性青壮年。目前医学上对此病发作的具体原因还不是很清楚,但研究表明其与身高、吸烟和小气道炎症有一定关系。气胸治疗不及时或不恰

当,会损害肺功能,甚至可能危及生命健康。

健康:如果遇到类似突发情况该如何处理呢?

健康:气胸发作时,患者会感到疼痛难忍,喘不上气来。我们应立即让其采取半坐卧位,避免过多移动,同时放缓呼吸频率,以此减轻症状。待情况稳定后,立即送往医院进行治疗。

健康:有没有好的预防方法呢?

健康:冬末春初,气温变化起伏较大。做引体向上等力量练习之前要提前热身,充分唤醒身体活性,重体力劳动时避免猛憋气或者猛发力。同时,降低吸烟的频率,尤其是瘦高型战友。饮食方面,多吃有清肺功能的水果,如苹果、梨等;蛋白质、维生素含量高的食物也必不可少,确保营养均衡。

健康:如此,才能最大限度地规避诱发突发性气胸的因素,保证身边战友的身体健康。我们赶快把这些知识告诉战友们吧!

健康小贴士

突发训练伤

现场救护有讲究

目前,随着各单位实战化训练的陆续展开,官兵突发训练伤不可避免。实施现场救护时,应当遵循先急后缓的原则。

确保安全,先抢后救。使处于危险境地的战友尽快脱离危险地,移至安全地带后再救治。

找准伤情,先重后轻。对呼吸异常、脉搏细弱或心跳停止、神志不清的伤病员,应立即采取急救措施,挽救生命;昏迷伤病员应注意维持呼吸道通畅;伤口处理一般应先止血,后包扎,再固定;对摔伤特殊部位或是从高处坠落的,在不明确其受伤程度时,尽量不要搬动,不要擅自进行处理,以免增加伤者的痛苦,加重伤情。

现场急救,先救后送。有创伤出血时,应就地取材,迅速包扎止血,可用加压包扎、止血带或指压止血等;对于常见的肌肉拉伤,早期治疗中切忌按摩、热敷和理疗,重点是止血、冷敷、防肿、镇痛;若发生骨折要用木板或者就便器材临时固定。

需要提醒的是,突发训练伤后,施训者应立即报告,并现场采取相应的急救措施。在保证维持伤病员生命的前提下,抓住主要矛盾,分清主次,有条不紊地进行检查和治疗,切忌忙乱,错过抢救时机。

(汪 聪、黎 平整理)

“聪明绝顶”要不得

■本报记者 宋子洵 通讯员 徐 彬

特殊岗位话健康

岗位: 陆军防化兵

健康隐患: 慢性放射病

防护建议: 作业官兵要严格遵守操作规程和防护规定,减少不必要的辐射接触;操作时要动作熟练,缩短接触放射源的时间;尽量以探棒等操作仪器增加与放射源之间的距离,以减少照射剂量;作业过程中在放射源和作业人员之间安置屏蔽物,以减少直接照射剂量;建立个人健康和剂量档案资料;放射源应妥善保管,设置醒目标识,避免不必要的接触,以防意外。

“停止作业!所有人员检查防护用品是否穿戴规范、屏蔽物是否安置妥当。”北部战区陆军某防化旅训练场上,防化一连官兵正在进行核辐射侦察班组战术训练时,组织训练的士李文凯突然下达了停止命令。原因是几名战士为了透气,没有将防护服穿戴好,给自己留了个“通风口”。

“科目马上就要结束,这一停又得重来!”上等兵郑瑞琦摘下防毒面

具,一脸不情愿地嘟囔着。

“我们是和‘毒魔’抗争的战士,不做好防护措施,不按规定进行防护,没等我们战胜它,我们就先被它打败了。”李文凯叮嘱身边的战友时,不禁想起了自己的老班长。

2010年,刚刚入伍的李文凯第一次参加核辐射单兵训练,时任连队四级军士长的魏林在训练前向所有新兵说道:“在核辐射情况下顺利完成工作,首先要做好自己的保护工作。”

训练中,魏林不停地检查新兵们穿戴防护用品的标准、屏蔽物摆放的位置、等待人员和放射源的安全距离。训练结束后,他摘下帽子和大家开了玩笑:“你们看,我头发很少吧,是不是以为我‘聪明绝顶’?你们要是在训练中不好好防护,偷工减料,以后可能会像我这样。”

入伍前,魏林头发浓密,是十里八村有名的帅小伙。从当兵第八年开始,魏林发现自己开始脱发,还特别容易生病。“慢性放射病!”医院的检查结果让魏林傻了眼。

“这种病不是一下子就得上的,平时在训练中防护不到位、对自己接触的放射源剂量不掌握、直接接触的

时间过长、不利用屏蔽物直接进行照射,都会让体内的放射剂量增多,达到一定程度就会患病。”军医的话让魏林对自己的行为懊悔不已,训练中为了透透气,防护服特意留两个“通风口”,觉得训练用放射源剂量小,有时还拿在手里把玩……

从那以后,魏林谨遵医嘱,严格落实防护标准。训练中与放射源保持安全距离,不进行非必要接触,按时登记自己接触的放射剂量,建立健康档案,训练后立即对自身进行洗消,有意识地改正自己之前的不良习惯。

与此同时,魏林还结合自身经历指导大家进行屏蔽物设置,避免直接照射;妥善安放训练用放射源,设置醒目标识,让人远离放射源;带领人员了解人体能接受的最大放射剂量;组织战士们在训练后立即进行洗消,并将这些习惯传给了一茬又一茬新兵。

“避免和放射源直接接触,采取利用探棒等方式进行侦测”“要建立好个人剂量健康档案,并定期进行健康检查”……听罢李文凯的回忆,大家都认真准备好器具,开始了又一次的训练。