



酷暑练兵 军医把脉

——科学施训防中暑

■尹继冬 刘健 本报记者 孙兴维

军营实录

【镜头直击】烈日炎炎，在海军第905医院专家的伴随保障下，陆军某旅正在展开武装拉练。途中，上等兵小王突然步态不稳、呼吸急促、晕倒在地。身边战友马上背起他，将其送至医疗保障组，进行紧急救治。

正在医疗车上为官兵看病的肾内科主任张军力测量了小王的耳温，发现已达到39.6℃，判断为重度中暑，极易恶化为热射病。张军力当即对他进行降温输液，并联系车辆转运。1小时后，小王被成功转运到后方医院救治，体温也降至38℃以下。

【把脉开方】张军力主任告诉记者，除了做好酷暑训练前准备，科学搞好训练时的防训练伤工作尤为重要。

训练中，科学补水是最重要的一条。记者注意到，喝水前，大部分官兵会从口袋里拿出一小瓶白色粉末倒进水壶，但也有些刚入伍的新兵不愿意拿出来。新兵小周告诉记者：“这是电解质补液粉，味道涩，难以下咽，大家宁愿喝白开水，也不愿意加这种‘佐料’，反正都能补充水分。”张主任发现这个情况后，反复给大家讲，训练中要及时补充水分和电解质，单纯补水会导致低钠血症，诱发热痉挛，而电解质补液粉虽然味涩，却可以有效补充钾、钠等元素。

热浪滚滚，训练场上官兵背着装备，紧紧跟着队伍前进。巡诊中，张军力发现，一名骨干脸色潮红、脚步虚浮，却依旧咬牙坚持，便上前将他扶到医疗车上休息。刚上车时，这名骨干就出现了肌肉痉挛的症状。张主任解释道：“官兵意志力坚强，有时会忽视身体的不适反应，这也是中暑的原因之一。”

酷暑训练，防中暑是一个重要课题。训练间隙，张主任为官兵普及起中



姜晨绘

暑知识，“中暑是发生在高温、高湿环境下的疾病，又分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑三种类型。官兵发生先兆中暑容易头晕、头痛、口渴、多汗、四肢无力，体温正常或略有升高；轻度中暑是在先兆中暑的基础上，出现体温高于38℃、面色潮红、皮肤灼热、大量出汗、胸闷难受、呼吸加快、脉搏增快等症状中的一个或多个。当出现以上两种情况时，官兵只需及时降温、多加休息就可以缓解，一般不会危及生命。”

“训练中最怕的就是重症中暑了，大家一定要注意。刚才这名骨干的情况，已经属于重症中暑，如果继续训练，有可能引发热射病。”张主任告诉大家。

“特别要注意的是，热射病还可能伴有严重的横纹肌溶解，此时发病官兵的体温并不是很高，休息过后也能继续训练，但十几个小时甚至几个小时后就容易发生急性肾衰竭、急性肝损害、凝血功能障碍等状况。大家不能被‘热’这个字给误导了，一旦有特别乏力、恶心呕吐、小便发红等症状，就要警醒，及时去医院治疗。”

中午休息时，张军力挨个检查官兵的身体状态。新兵小曾报告脚上起水泡，张主任给他擦药的同时，检查了他的鞋袜，发现作战靴里面没有鞋垫，袜子穿的也是冬袜，便立即让他更换。“鞋不能穿得太紧，鞋垫要垫厚一点，棉袜要穿舒适透气的，在防止脚起水泡的同时，还能加快脚底散热。”

酷暑训练中，一定要注意相关细节。比如着装，可以把衣袖挽起来，便于通风散热。训练中不要摘帽子、头盔。有些官兵在拉练途中偷偷把头盔摘下来拿在手里，以为这样可以凉快一些，殊不知这既不符合要求，还会使头部温度升高。休息结束后，张主任让大家在太阳穴上抹一点风油精。“风油精有很好的提神效果，可以缓解因乏不适，对防中暑也有作用。”

随着拉练进行，天气越来越热，官兵的脚步丝毫未停。进入山林前，在张军力的建议下，旅里面组织了一次小休息。

夏季训练，要合理安排休息时间。张主任告诉大家，天气炎热，官兵的体力

消耗大，训练中应该缩短单次休息时间并增加休息次数。在将要转入高强度训练前，例如即将进入山林这种地形复杂的地方，最好组织一次短暂的休息，让大家少量补充食物，保证体能充足。

拉练结束后，连长李林感慨道：“过去每隔2个小时休息20分钟，现在每隔1小时休息10分钟，同样的休息时间，大家的精神状态明显比以前好了很多。”

“尽管我们做好了各种防范，但万一出现中暑或热射病的情况怎么办？”旅卫生队军医郝君有所担心。“不要紧张，热射病也是可防可治的。”肾内科主治医师陆春来对官兵说。

一旦发生热射病，现场的自救互救和一线救治非常重要。在训练中，一旦发现官兵出现严重中暑症状，要立即停止训练，将患者转移至通风阴凉处，并除去患者全身衣物。可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16℃-20℃。就拿小王来说，刚才转移到医疗车内，就是很好的阴凉环境。降温的同时，要及时测量患者的核心温度。腋温等体表温度常常会出现与核心温度分离的现象，因此有条件的单位可以测量耳温和直肠温度。如果核心温度不高，也不能排除热射病，应每10分钟测量一次体温。

陆春来给大家介绍了3种比较常见的降温方法。一是冷水浸泡，脱去装备和衣物，快速将患者颈部以下身体浸泡到冷水中。可根据训练中的实际情况，浸泡于训练场旁边的小溪、池塘、河水，同时确保头部不浸泡在水中，保护呼吸道。浸泡时，须有人看护，最好持续做肌肉按摩。二是蒸发降温，通过凉水喷洒、薄纱布覆盖皮肤并喷洒室温水或用稀释的酒精擦拭的方法进行降温。三是冰敷降温，让患者头戴冰帽或头枕冰枕，将冰袋置于颈部、腋下等血管丰富、散热较快的部位，但要注意，每次放置不超过30分钟，以免冻伤。

及时给救援官兵提供心理支持

■罗微全 王之辉 本报记者 赖瑜鸿

健康沙龙

【专家介绍】

赵汉清，全军精神医学中心主任，联勤保障部队第904医院主任医师。
张理义，全军心理疾病防治中心主任，联勤保障部队第904医院主任医师。
李光耀，东部战区心理危机干预中心副主任，国家二级心理咨询师。

记者：在许多人眼里，参加应急救援战斗的官兵似乎有金刚不坏之身，他们置危险于不顾，哪里有险情就往哪里冲，完全没有害怕退缩的时候。

张理义：这是大家对救援官兵的普遍认知。救援官兵作为灾难事故的救助者，当救援现场的痛苦景象暴露在他们眼前时，他们和普通人一样也会产生心理波动，甚至出现一些心理问题。从我们医院历次参加的心理支援服务任务来看，发现有少部分官兵在执行任务期间会出现恐惧、焦虑、疲劳和抑郁等不良心理反应，在心理学上称之为应激反应。

记者：应激反应的机体表现有哪些？怎样辨别官兵出现了心理问题？

赵汉清：执行救援任务的官兵到了灾害现场，容易精神紧张、心理不适，再加上执行任务时间长、标准高，就可能引发心理问题。有的战士心理承受能力较弱，如果之前没有进行过模拟实战训练，更容易出现应激反应。

应激反应表现形式多种多样。生理上，会出现血压升高、呼吸加快、恶心呕吐、头昏头痛等症状；心理上，表现为焦虑、抑郁、紧张、时喜时怒；认知上，会出现注意力不集中、记忆力、思维能力下降的现象；行为上，可能有肢体不协调、遇事退缩等表现。

任何事情都有征兆可寻。基层带兵人只要细心观察救援官兵在工作生活中的情绪、认知、行为等方面的异常变化，就可以及时发现官兵存在的应激反应并给予帮助。

记者：应激反应可以避免吗，部队做好预防工作要从哪些方面入手？

赵汉清：《黄帝内经》中说“上工治未病”，心理疾病也是这样，需要通过有效的预防手段，避免疾病产生或阻止病情加重。首先，组织心理知识培训，通过多种形式、手段，提高官兵对任务情景的认知能力、适应能力、承受能力和心理防御能力。其次，根据部队执行抢险救灾任务实际，开展有效的心理防护训练。基层带兵人在执行任务前要让官兵充分了解任务情况，包括可能遇到的困难和危险程度，平时可进行模拟环境的训练。再次，搞好执行任务期间的心理服务工作，在救灾预备期间普及心理知识，培训心理骨干，完善心理疏导标准和规范，及时发现隐患苗头，力争在最短时间内排除心理障碍。最后，任务结束后，进行心理服务复盘检查，避免让官兵留下心理阴影。

记者：当官兵出现应激反应后，可以采取哪些干预措施？

李光耀：对救援官兵实施心理干预，与一般的精神心理治疗有显著差别：一是时效性强，救援官兵在执行任务期间产生了应激反应，应当及时对症治疗，使官兵尽快恢复战斗力；二是应激反应只是暂时出现，症状虽然明显，但心理障碍程度相对较轻，不必过度恐慌。

对基层带兵人而言，首先要做到的是及时发现可能存在应激反应的官兵，工作中眼到手到心到，与部属同吃同住同劳动，随时关注战士的异常举止。其次，及时报告紧急事件，帮助心

理医生顺利开展。再次，合理安排任务，根据任务轻重，实行轮班制度，避免疲劳作业，以便救援官兵恢复体力。

作为专业人员，心理医生在进行干预治疗时，需要把握好以下几个方面：一是明确告知病情。当救援官兵所面对的场面超过他的心理承受能力时，他的心理防卫机制就会启动，主要表现在自我压抑，不肯露出痛苦、紧张、焦虑等情绪。面对这种情况，心理医生有必要告之实情，使救援官兵能正确认知及应对应激反应。二是鼓励患者表达自己的情绪。顺畅、真实地表达出内心的恐惧和忧虑，才能更好地驾驭与掌控情绪，避免出现严重的心理创伤和心理障碍。合理宣泄是心理调节的一种常用方法。心理医生要鼓励患者将不良情绪释放出来，等患者情绪冷静下来再对应激反应产生原因进行客观剖析，找到最佳的解决方案。三是引导患者自主进行心理调节。让出现应激反应的官兵适当大哭一场、笑一笑，排遣胸中的郁气；改善睡眠和饮食，通过洗热水澡、按摩来有效缓解压力；还可通过深呼吸、肌肉放松、心理暗示等自我疗法，缓解紧张的情绪；注意尽量不要发生应激反应的官兵独处，积极与其进行交流互动。

健康小贴士

防治少年白发的中医配方

■武警江西总队某支队军医 齐淑文

笔者注意到，身边的年轻官兵存在“早生华发”的现象，少年白发让年纪轻轻的小伙子们倍感烦恼。

虽然我们对付白发的手段有限，但也不是束手无策，中医中就蕴含了许多好办法。

从中医角度来看，毛发与人体气血有密切关系。隋代《诸病源候论》中提到“气虚则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，故发变白”。因此，只要肾气充盈，气血充沛，头发枯槁变白的现象就会有所减轻。

在这里，我给大家提供两个药膳的方子，可以补气养血。一是选取适量的黑豆洗净，反复蒸9遍，贮藏于瓷瓶内备用，每日服2次，每次6-9克，淡盐水送服，同时再吃鸡蛋1个、核桃2个；二是取适量黑芝麻，洗净晒干，文火炒熟，研末，早晚用温开水调服，每次1汤匙。

除此之外，还可以采用食补的方式进行调理，多吃动物肝脏、柿子、西红柿、土豆、黑芝麻、黑木耳、桑椹、大枣、枸杞等，补充体内B族维生素，从而达到防治白发的效果。

中药外洗的方法也对少年白发有一定效果。我给大家推荐一个乌发外洗方，取何首乌10克、人参10克、当归10克、白芷10克用水煮开，将药水静置，等到药水温适中再用来洗头，1周1次，坚持使用3到6个月。

除了上述方法，按摩也可防治少年白发。中医典籍中有“千过梳发，头不白”的说法，意即常梳头、勤按摩可防止头发变白。用十指由发际线向后做梳头式按摩30次，可疏通经络气血；或用手掌、手指揉搓头皮，每日早晚各1次，每次1-2分钟，改善头部血液循环，使气血通畅，达到美发乌发的目的。

(章宇、叶杉整理)



近日，第77集团军某旅“先锋营”侦察分队在高原上组织战场救护训练。

李攀摄

坡跑训练不可蛮干

■第74集团军某旅卫生员 蒙琴

健康讲座

不久前，第十八批赴黎维和建筑工兵分队顺利抵达任务区。由于营区内的训练场地是一个斜坡切面，官兵在训练中经常需要跑上跑下坡，有的官兵反映膝盖有所不适。为此，该分队组织了一次坡跑训练的知识科普，为官兵提供帮助。

训练前要热身跑。坡跑前，要进行充分的热身活动。时间紧张时，可用空掌拍膝盖部位，刺激其分泌滑液物质，减少损伤；时间充裕的情况下，可慢跑1-2公里，让全身热起来再进行坡跑训练。

短中长斜坡结合。跑短斜坡(用30-60秒跑上大约5°-15°的斜坡)的能量主要来源于无氧反应，可以提高弹跳能力和无氧能力；跑中等斜坡(约90秒跑完，坡度约15°-45°)能提高乳酸耐力；跑长斜坡(2-3分钟跑至坡顶)可以提升整体耐力。一次坡跑训练的量为短斜坡4-8次，中长斜坡3-4次。到达坡顶后不要停在原地大喘气，而应跑过坡顶上的“终点线”，再慢慢跑下斜坡。

步伐要有弹性。跑上坡时，大多数人跑速会下降，这就要求跑者在保持一定配速的同时，膝盖抬得稍高一些，身体微向前倾，前脚掌着地，双脚往后蹬，肩膀、脖子等部位

适当放松。跑下坡时，为了适应突然增大的冲击力，可适当打开双臂，身体下沉，重心降低来保持平衡。同时，缩短步幅，增加步频，避免跳动。

跑步姿势要注意。坡跑过程中要向前看，集中注意力。上坡跑时，收腹挺胸，不要驼背，以防造成脊椎向前弯曲。下坡跑时，将重心放在身体支撑点的上方，身体不能前倾，也不要将脚伸到身体前面。

此外，如果感到膝盖酸疼，下坡时一定要控制速度。平时可通过做平板支撑、触脚卷腹、俯卧两头起、仰卧吸腿、深蹲等动作强化核心力量和腿部力量。

(李明桂、薛锺整理)

夏季防上火 饮食有讲究

■南部战区空军航空兵某旅军医 郝智坤

巡诊日记

骄阳似火三伏天，练兵备战正当时。南部战区空军航空兵某旅机务官兵正顶着烈日为战机进行检查与维护。我也拎着巡诊药箱奔走在停机坪之间，为机务官兵的身体进行着各种“检查”与“维护”。

“医生，您快给我再看看，我嗓子越来越疼了，之前开的药不管用啊。”机械员小张拉住了我。细致检查咽喉部后，我发现小张口腔内残留部分红辣椒皮，便询问其中午的饮食情况。

“中午吃的食堂饭菜，我没辣椒就吃不下饭，无辣不欢嘛。”小张有些不好意思地挠了挠头。

“那可不成！”听到小张的回答，我赶忙告诉他，夏季容易口腔溃疡上火，这时更要有忌口。上火时应避免食用辛辣、油炸食品，比如辣椒、花椒、大蒜、生姜等，此类食品性热燥，摄入后会进一步助长体内内热；食用温性水果要适量，比如荔枝、芒果、菠萝、榴莲等，此类水果多为热带水果，少食尚可，若大量摄入将在体内

积久发热；少吃坚果类食品，瓜子、花生、杏仁等坚果中富含不饱和脂肪酸和油脂，过量摄入会形成内热，进一步导致机体内代谢失衡，从而加重上火症状。

“你的病情之所以长时间不愈，就是因为你在吃药的同时还在食用辛辣刺激类的食物，正负相抵，病情自然难以好转。”我向小张解释道。

“原来如此，那我这段时间不吃辣椒了。”小张指了指药箱，“外场天气这么热，真希望药箱里装的是冰棍和雪糕，能给我们降降火。”

“雪糕也不能多吃！”雪糕富含糖分，上火时食用会在体内蓄积热量，可谓“火上浇油”。另一方面，雪糕性寒，过量食用会刺激相对脆弱敏感的胃肠道黏膜，产生恶心呕吐、腹痛腹泻等症状，甚至诱发急性胃肠炎。

要想降火应该多吃些绿豆、苦瓜、金银花、蒲公英、莲子等下火食品，少吃油腻和热量过高的食物，多食用新鲜瓜果蔬菜。如此这般，辅以药物，才能更好地摆脱上火的苦恼。

(裴俊、魏金鑫整理)

题图设计：孙鑫