

战友，送您抗洪抢险“健康锦囊”

■章宇 谭卓廷

健康话题

进入盛夏，南方地区连番强降雨，多地发生洪涝灾害。为保护好人民群众生命财产安全，官兵奋战在抗洪抢险一线，但艰苦恶劣的工作环境也让官兵的健康受到威胁。为此，笔者连线曾多次参加抗洪救灾行动、具有丰富经验的武警江西总队医院卫生防疫科主任张春雷，总结整理出一些简单实用的“健康锦囊”。

处理表皮创伤三步法

夜色正浓，大雨瓢泼，武警某部战士小张背着沙袋奋力向堤坝跑去，几十米的路程，他已经往返数十趟。直到险情解除，小张喘着粗气坐了下来，才发觉自己的肩、手多处被划破，血肉与泥沙混杂在一起。

抗洪抢险时间紧、任务重，官兵执行任务时可能会被划伤。当出现皮肤破损的外伤时，可采取三步法处理伤口。

首先清洗伤口。在抗洪抢险过程中，破损的皮肤表面常沾有泥沙及其他异物，所以清洗创面是防止伤口感染的关键步骤。清洗时，先用生理盐水清洗受伤部位及周围，再用双氧水冲洗，边冲边用干净棉球擦除泥沙等。如果没有双氧水和生理盐水，也可用清水代替。若伤口有少量出血，先不用着急止血，而是让血液流出，带走残留在伤口

中的细菌及异物。若能从伤口见到皮下组织，不能自行处理，要去医院进行缝合。如果伤口里有异物，不能盲目拔出，以防异物残留在伤口内，加重损伤或出血，应及时去医院处理，必要时注射破伤风抗毒素。

而后进行消毒。用碘酒、酒精棉球沿伤口边缘向外擦拭，注意不要把碘酒、酒精涂入伤口。若受伤部位外露影响工作，可敷上纱布或创可贴。

最后进行包扎。若伤口较深，则需保持创面清洁干燥，再用消毒纱布或洁净的布块包扎伤口。创面结痂前尽量不要沾水，以防伤口感染。如果伤口较浅，尽量不要包扎，让伤口透气。

应对肌肉拉伤小窍门

豆大的雨点砸在武警某部战士小李脸上，他咬着牙再次把沙袋垒上堤坝。“再坚持一下！”小李心中默念，突然双臂失去力气，手中的沙袋狠狠砸在地上，手臂传来的剧痛告诉他：肌肉拉伤了。

高强度、长时间的抢险作业会造成肌肉疲劳，再加上有的同志高估自身体能，持续超负荷作业，结果导致肌肉拉伤。肌肉拉伤，重在预防，抗洪时可采用轮番作业的方式，并在休息间隙进行放松，战友之间可以相互按摩，加快肌肉的血液循环，缓解酸痛。

当发生肌肉拉伤时，应在24小时内对伤处进行冰敷，每次敷20-30分钟，2-3小时冰敷一次，可以减轻肿胀并止血。在拉伤初期不能按摩，但症状稍有

缓解后，可配合外用膏药轻轻按摩，注意频率不要太高。疼痛减轻后可适当热敷。

休息可以帮助肌肉组织恢复。肌肉拉伤后应立即休息，但休息时间不能过长，轻微的肌肉拉伤休息一周左右就能进行一些简单运动。简单的运动能使机体逐渐恢复以往的活动能力，缩短恢复时间，但要注意循序渐进，最好在军医或卫生员指导下进行，以防造成二次损伤。

预防湿疹皮炎重细节

在与洪水持续搏斗数日后，小朱的衣服鞋袜全都湿透了，望着接连不断的阴雨天气，他只能继续穿着湿衣服。可最近，小朱和其他战友的身上出现了不同程度的红疹、水泡，这让他很困扰。

潮湿环境下容易滋生细菌，可能会让人出现皮肤瘙痒、溃烂等情况。因此官兵在执行任务过程中，也要注意加强防护措施。

首先要及时更换衣物，尽量穿干燥、宽松的內衣。此外还要注意打开衣扣、通风透气，避免让皮肤长时间处于潮湿环境。官兵在执行任务过程中，要穿长筒靴；下水时，每隔1-2小时休息一次，擦干脚，晾晒片刻；离水后，要洗净脚，穿好鞋。当发现脚部皮肤破损溃烂并有加重趋势时，应尽量少下水。

如果已经出现红疹、溃烂等情况，要根据症状轻重来处理。普通的红疹可能是皮肤过敏。如果情况比较严重，

有蔓延趋势，则要迅速就医，进行专业治疗。

营救溺水者冷静是关键

“救命……”武警某部官兵听到呼救声后，赶忙驾冲锋舟前去救援，但水流湍急，几次靠近均以失败告终。战士小郑自告奋勇，穿好救生衣，佩戴好救生设备，迅速下水向求救者游去。

官兵在抗洪抢险时，可能随时遇到类似情况，因此要提前做好准备。配齐救生设备，做到人手一套，上堤必带、下水必穿，万一发生溺水，能够及时有效展开自救互救；科学进行分工，摸清官兵身体健康状况，四肢容易抽筋者不宜下水打木桩、堵管涌等，可选择一些诸如装运沙袋等能在岸上进行的抗洪作业；注意劳逸结合，在水中作业时若突感身体不适，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息。

救护者在施救时应保持镇静，尽可能脱去衣裤，尤其要脱去鞋靴，迅速游到溺水者附近，一只手持住溺水者的手臂游向岸边。若游泳技术不熟练，最好携带救生圈、木板进行救护，或投下绳索、竹竿等，让溺水者握住后再拖其上岸。救援时要注意，不要被溺水者紧抱缠身。将溺水者救上岸后，应立即清除口、鼻中的污泥、杂草、呕吐物等，保持呼吸道通畅。如被救者情况严重，可进行心肺复苏，并尽快向附近医院转送。

谨防「灰犀牛脊背上的狂欢」

■丁东

“如果一些不良生活习惯维持10年，那你将成为‘癌症候选人’。”美国华盛顿大学医学院病理和免疫学教授罗伯特·史莱伯的这一言论并非夸大其词。我们知道生活中的一些不良习惯可能引发疾病，但当我们享受着不良生活习惯带来的短暂快乐和强烈刺激时，却常将那些令人畏惧的后果置之脑后。

这就好像远望着非洲草原上的灰犀牛。它们距离遥远、行动缓慢，似乎并无威胁，但一旦它们被激怒，向你狂奔袭来时，逃脱几率微乎其微。面对暂时还看不到的健康威胁，我们往往不愿为明天的惩罚，放弃今天的舒适与安逸，这如同站在“灰犀牛”脊背上“狂欢”，身处险境而不自知。

“患生于所忽，祸发于细微。”那些看似遥远的重疾绝症，往往缘起身边的生活小节。2018年度《全国癌症统计数据》显示，吸烟率较高、不良饮食结构、过量饮酒等不良生活习惯已成为我国癌症高发的重要诱因。无独有偶，《中国心血管病报告2018》显示，吸烟、超重与肥胖、运动量严重不足等情况已是心血管病产生的重要因素。“千里之堤，溃于蚁穴。”疾病的出现并不是突如其来，小问题的不断累积最终就会成为大隐患。

尽管顽疾重症如洪水猛兽，但“每个人都主宰自己的命运”。英国癌症研究中心的一项调查显示，40%的癌症能够通过合理饮食、科学锻炼或戒烟来避免。少一些生活中肆意的“狂欢”，就多一分健康长远的保障。然而，现实比理想更加“骨感”。一些人对看似离自己很远的健康威胁，犹如搭上一艘破陋的木船，只要河水还没有渗入船舱，他们便不急于逃生自救。2018年度《中国国民健康与营养大数据报告》中的一组数字令人揪心：平均每10秒钟就有一人罹患癌症，平均每30秒就有一人罹患糖尿病，平均每30秒钟至少有一人死于心脑血管疾病。这些数字时刻警醒我们，那头看似遥远的“灰犀牛”其实就徘徊在我们身边。

没有健康的人生，也谈不上理想与追求。毛泽东在青年时期曾发出慨叹：大丈夫独患无身耳，体强心强，何事不可为！拥有健康强壮的体魄，才能筑起成就事业的根基。官兵不仅要把健康挂在嘴边，更应放在心上，从养成良好生活习惯做起，身处营盘、枕戈待旦之时，也应少些通宵达旦、挑灯夜战；重任在肩、压

力健身的关口，更应少些“吞云吐雾”、唉声叹气。军人的两肩挑着“大国”与“小家”，少些随心所欲的“放纵”，多些珍重身体的“克制”，既是对事业的负责，也是对家庭责任的担当。

英国有一句谚语，“预见到危险，就避免了一半。”在阳光灿烂的日子里修补屋顶，比风雨交加时的抢修更加重要。我们要谨慎站在“灰犀牛”脊背上“狂欢”，居安思危，拥抱健康的生活。

健康小贴士

缓解磨牙尴尬小妙招

■施睿 彭泽壮

不少官兵都有过这样的体验：夜深人静时，大家睡得正香，突然从寝室的某个角落传来战友“咬牙切齿”的声音。

磨牙在生活中较为常见，神经功能紊乱、消化系统异常、不良的咬合习惯、精神紧张等都可能引起磨牙。长期磨牙会出现牙齿磨损、牙周炎、牙齿敏感、咀嚼肌疲劳等并发症，严重时还可能导致牙周组织损伤和颞下颌关节功能紊乱。缓解磨牙，可在日常生活中做好以下几点——

改善睡眠质量。睡前尽量放松自己，可以适当做运动、泡泡热水澡、听听轻音乐等。还要避免睡前进食巧克力、咖啡、可乐等容易让人兴奋的食品，减轻大脑的兴奋度。

注意饮食健康。日常生活中要养成良好的饮食习惯，一日三餐按时按量吃，避免食物过咸和睡前进食过多。平时还要注意补充钙质，可以多吃牛奶、大豆、银耳、腐竹等含钙量高的食物。另外，搭配胡萝卜、苹果、香蕉等蔬果，既补充维生素，还能促进钙的吸收。

纠正咬合习惯。不良的咬合习惯也会引起磨牙。平时吃东西时，要尽量避免只使用牙齿一侧咀嚼食物，应交替使用牙齿的两侧进行咀嚼，最好一口食物能够在牙齿两侧咀嚼25-30下，轻嚼慢咽，一方面促进消化，另一方面还可矫正咬合习惯。

巡诊日记

智齿发炎后“拆弹”要趁早

■陆军某工程维护部队勤务保障营卫生连军医 潘成军

“小陈，都过去这么久了，你怎么还没来拔牙？”这天，我遇到之前来看病的下士小陈。

半月前，小陈捂着肿胀的左脸来到卫生连。“是智齿发炎了，现在还不能拔。”我对小陈肿胀的牙龈进行了清理、冲洗，开了消炎药，嘱咐他在肿胀消退后一周再来拔牙。

“您看我现在牙不疼也不肿，应该已经好了，就不用拔了吧？”小陈小心翼翼地问我。

“好了？千万不要以为没症状就是好了。”其实，和小陈一样有错误认识的战友不在少数。

智齿通常是在16岁以后萌出。由于人类在进化过程中颌骨体积变小，往往没有足够的颌骨空间让智齿萌出，智齿萌出的位置和方向就可能出现问题。由于萌出不全，其后侧的牙龈覆盖部分牙冠，形成冠周袋，积存食物和细菌，这会造成局部软组织经常发炎，严重的甚至开口受限，进食困难。

许多人认为只要牙齿不疼了，就无须治疗或拔除，这种观点是不正确的。因为只要出现肿痛，就表明已经对正常牙齿造成了不可逆转的损害。有的人口服抗生素，不疼了、能进食了就不愿拔牙，结果再次发炎，而且症状愈加严重。智齿埋在那里，就像一颗“定时炸弹”，随时可能出现问题。

不少战友对拔牙过程中的疼痛有所担忧，其实拔牙只需要局麻或阻滞麻醉，几乎没有痛感，因此担心拔牙疼痛是完全没有必要的。拔除智齿还避免了第二磨牙冠的损害，所以说智齿发炎后，尽早拔除是最佳选择。

(谷永敏、陶锡鹏整理)



第72集团军某旅“阳光女兵”心理服务小分队深入训练场一线开展心理服务活动，缓解官兵压力，为心灵“消暑”。图为官兵共同放飞写有心情、心愿的纸飞机。

刘自华摄

“熬夜族”的自我保健秘籍

■周瑞博 龚泽奎

健康讲座

古人说：“日出而作，日入而息。”作息规律是身体健康的基础。然而，熬夜有时不可避免，夜间训练、站岗执勤、抢险救灾、野营拉练等都可能需要熬夜。如何把熬夜的危害降到最低？以下几点“秘籍”可提供帮助。

注意饮食。很多人觉得熬夜伤身体，就好好补一补，其实是陷入了误区。熬夜的当晚及第二天早晨需要补充食物，但不可多吃，而且要清淡饮食，搭配水果更佳。晚餐除了吃含有粗粮的谷类主食外，还要吃一些富含蛋白质的食品，如牛奶、鱼类、豆制品等，储存热量，延缓疲劳。

补充水分。熬夜会使人体内水分流失，喝绿茶能提神醒脑、清热解毒，

而且茶叶中含有抗辐射的成分，对于盯着电脑熬夜的官兵大有裨益。对于肠胃脆弱的官兵来说，喝枸杞菊花茶也是不错的选择，既可以增强免疫力，还可以滋补肝肾、益精明目。有的官兵在熬夜时喜欢喝咖啡提神，咖啡因虽能让人精神振奋，但也会消耗体内与神经、肌肉协调有关的B族维生素。熬夜时，还是要少喝咖啡。

活动身体。熬夜时，最好每工作45分钟左右休息10分钟，每隔半小时做深呼吸，有条件的话还可以到户外活动一下，既能呼吸新鲜空气，又能舒展筋骨、恢复精神。针对久坐造成的肩膀和背部疲劳，也可尝试以下两个动作：一是背部手扣手，挺胸张肩，保持胳膊向后用力，每次扣手后坚持20秒，两边各做5次，可以有效拉伸肌肉，缓解颈肩背部的僵硬疼痛；二是保持坐立位，抬起左腿使膝盖靠近身体，双手抓握左脚踝，然后缓慢将腿部伸

直，以腿部力量带动胳膊伸展，保持5-10秒，双腿交替进行，可使背部肌肉得到拉伸和舒展。也可以用双手自额头向颈部按摩，促进血液循环，消除眼睛和大脑的疲劳状态。

合理补休。很多人熬夜之后喜欢蒙头大睡，补一天觉，其实过多的睡眠会让气血流动变缓、代谢变慢，不利于胃肠蠕动，还会阻碍代谢废物排出，这就是为什么补觉后仍觉得困倦。熬夜后可以洗个热水澡，适当补充睡眠，尤其是午睡。子时和午时都是阴阳交替之时，错过了子时的觉，午觉就更应当睡好，有利于人体滋阴补阳。午睡应在饭后15分钟进行，时间尽量控制在2小时以内。有的官兵在午睡时喜欢趴在桌子上睡，这样会使眼球、胸部受压迫，影响血液循环和神经传导。此外，在小憩之后可以散散步、活动筋骨，帮助身体机能恢复。

漫说健康



有的官兵训练过后喜欢冲凉水澡，觉得很舒服。但运动后立即冲凉不仅容易引发头疼感冒，还可能引起身体乏力、虚脱的情况。不贪一时凉，才能更健康。

崔家堂/图、袁毅/文