

运动管理师走进训练场

■巴涛 本报记者 孙兴维

军营实录

近期,联勤保障部队第910医院的运动管理师走进训练场,为官兵实战化训练穿上“安全防护服”。

(一)

攀登课目对特种兵来说是家常便饭。记者刚走进攀登训练场,就注意到全程跟训的训练伤防治专家王瑜正在为某特战旅中士小张诊疗。王瑜细致检查后,对小张采取了冰敷和足关节弹力带束缚等治疗方式,并建议小张先停止训练,待受伤部位康复后再循序渐进开展适应性训练。

“从高空下落应采取先脚掌后脚跟的顺序落地,利用足弓弹力减少重力冲击,避免脚踝骨损伤。千万不能像小张一样,下滑时为追求速度直接后脚跟着地。”休息时,王瑜主任为官兵讲解攀登训练的注意事项,告诉大家在攀登前要进行热身运动,四肢关节要活动开,还要加强耐力、平衡、心理等方面的训练。

“原来一个跳跃动作有这么大学问,以后我可不敢只求快了,还是得按科学方法进行训练。”小张回想起刚刚的情景心有余悸地说。

(二)

5公里越野训练是每个战士的必



姜晨绘

训课目,但对于海军某部战士小方来说,却是最头疼的事。为提高训练成绩,他总是悄悄给自己加码,有时还利用休息时间“加餐”。最近,小方发现自己早晨起来双腿疼痛,不得不到医院就诊。经过膝关节核磁共振检查,小方的双膝盖半月板损伤严重,需要进行手术治疗。面对医生的手术建议,小方有些疑惑。了解后才知道,小方在进行跑步训练时,为节省时间,既没有采取科学的热身运动,训练后也没有进行有效拉伸。

为避免小方的伤情再次出现,第910医院让运动管理师定期走进训练场。他们通过与官兵一起训前热身,现场纠正了官兵习惯的以膝盖为中轴的

逆、顺时针画圈热身。运动管理师告诉官兵,这种热身方式在跑步中不仅没有起到热身效果,反而容易伤到膝盖。跑步前,正确的热身运动应该是前后屈腿。跑步结束后,还要进行压腿、踢腿等拉伸活动,这样可以防止半月板损伤和膝盖积液。

(三)

“我们在开展单杠训练时,如果训前热身不充分,肌肉容易僵硬,一旦动作过猛,就会使肌肉或韧带拉伤。训中如果感到不适,要及时放缓训练强度,不可硬撑,否则可能会从单杠上摔

下来。为此应注意把控制好训前热身要充分、训中调整要科学、训后拉伸要规范三个阶段。”在空军某部室外体能训练场,运动管理师林健一边讲解单杠训练注意事项和动作要领,一边现场示范。谈起热身环节,林健告诉正在进行体能训练的官兵,热身训练千万不能只做样子,只有使肌肉得到深层次放松,韧带得到充分舒展,关节彻底打开,才能更好地降低运动带来的损伤风险。

“平日训练可将水壶当作泡沫轴或按摩球,对肌肉和韧带进行放松按摩。把腰带当作拉伸带,帮助完成训练后的拉伸动作。”正在训练场指导官兵训练的的王瑜主任告诉记者,官兵在科学放松时可用水壶、腰带等常用物品进行牵拉、按压。用水壶按摩时最好两人配合,一人用水壶对另一人身体疲惫部位或酸痛肌肉加压按摩,放松身体;用腰带拉伸时,官兵平躺在地上,双手抓着腰带两头,单腿与身体垂直,将脚掌放在腰带中间,双手用力进行拉伸,放松大腿和小腿的肌肉和韧带。指导员王大力进行引体向上后,颇为开心地告诉记者:“没想到一个简单的水壶、腰带也可以帮助我们拉伸与放松,以后我们要把这种方法运用到训练中。”

王瑜告诉记者,第910医院运动管理师已成为体系部队训练场的常客。近3个月,他们多次深入部队训练场,为数百名官兵进行训练伤防护知识宣教。为使官兵客观形象地掌握规避训练伤的科学防护方法,他们还专门拍摄制作了《军人训练伤预防方法》录像片送给部队官兵。

消除人际间的成见障碍

■国家二级心理咨询师 郝东红

心理咨询室

“老师,我觉得自己得不到信任和理解。”上等兵小李找到我诉说苦恼。

“我明明是好心,却总被误解。”“对我有成见的班长、骨干,我有时候就故意顶撞他们。”“今天我和副班长吵架了,心情很不好。”小李连珠炮似的一句接着一句。

“别着急,先深呼吸,再慢慢告诉我来龙去脉。”为避免过激情绪影响访谈,我及时提醒。

“是这样的,晚上副班长在写演讲稿,我给自己杯子续水时,发现他的杯里也快没水了,便帮他续水,但不小心将水洒了一桌,他躲得快又没被烫伤,却说我做事不细心。我本来想向他道歉,听到这话,心里也不痛快,就跟他吵了起来……”小李平静了数分钟,告诉我整个事情发生的过程。

“也是,你本来是好心却遭到批评,难免不开心,但副班长一直是这样吗?”我在给予共情的同时提醒道。

“那倒不是,他平时待我们很和气。”在我的引导下,小李渐渐能公允地看待问题。从随后的叙述中,我了解到小李入伍时本是一个热心人,但因做事不够细致,常常好心办坏事,他又嘴上要强,多次与战友发生摩擦。时间久了,小李觉得战友对他有成见,即使自己犯错也爱指责别人,甚至故意惹恼他人。

在咨询过程中,我发现小李想被人认可,却又因种种原因滋生沮丧继而采取消极对抗的方式。他虽然也想成为一个好兵,与战友友好相处,却掌握不好方法,常常事与愿违。久而久之,他变得善良又暴躁、表面强硬又玻璃心,以至于情况愈演愈烈,难拥有和谐、友好和可信赖的人际关系,在与战友相处中既无法得到快乐满足,也无法给予别人有益帮助。在心理学上,这属于“人际关系障碍”现象。

基于这些情况,我告诉小李首先要控制好自己的情绪。当与战友产生矛盾,情绪激动时,可立即通过深呼吸、默念数字的方式使怒火平息,等双方冷静下来后,再尝试沟通,或者请领导和战友从中调解。日常交往中,还要学会换位思考,平时与战友沟通时避免语言太过强势,要学会以柔和、平静的语调说话,营造良好的交流氛围。

当然,一个集体团结和谐的氛围离不开每个人的悉心呵护、精心经营,良好的人际关系需要战友共同努力。

战友间要放下成见,“人心中的成见是一座大山”。心理学上的“首因效应”会让人有一种“先入为主”的看法。

在战友出现不当行为时,不要有偏见,应走近心灵,了解其内心真实想法。像小李这样的战友,虽然表面要强,但因得不到理解,其实内心比较脆弱,更渴望大家的关心。身边战友和班长、骨干要多与他们沟通,多给予工作、生活和训练等方面的关怀,用爱心让他们卸下心理防卫。遇到战友犯错时,要心平气和地给予共情,了解他们的想法,通过有效沟通化解矛盾,让对方认识到错误。

静脉曲张不再来

■邓慧 宗旭阳

特殊岗位话健康

战位:警卫执勤哨兵

健康隐患:下肢静脉曲张

防护建议:哨兵在执勤下哨后要避免久坐、久站,应适当运动下肢肌肉,强化血液循环能力;可以穿弹力袜、裹腿来为下肢静脉提供外部压力,促进血液循环;养成良好坐姿,杜绝“二郎腿”;注意保持个人卫生,预防静脉曲张可能引发的皮炎、溃疡等并发症。

“医生怎么说?”见小王看病回来,战友都围上来询问情况。

小王没有说话,而是拉起裤腿,腿上的“新装备”立刻吸引了大家的目光:一双把整条小腿包裹住的黑色长袜。在众人的询问下,小王介绍说:“这叫弹力袜,可以为腿部血管提供外部压力,缓解静脉曲张症状。”

“我就是静脉曲张吧。”一旁的副班长一拍大腿说,“让你下哨后多运动运动,你不听。去年退伍的老李情况跟你一样,我记得很清楚。”

原来不久前的体能训练中,副班长发现小王腿上“青筋暴起”,像蚯蚓一样弯曲凸起,觉得有可能是静脉曲张,坚持让小王去医院检查。这次检查,果然证实了副班长的判断。

“只穿弹力袜可以吗?我听说静脉曲张需要做手术啊。”上等兵小林抛出疑问。

“医生说我这个是下肢静脉曲张,情况发现得早,只要调整生活习惯,注

意饮食搭配是可以恢复的。医生还教了我促进恢复的按摩手法。”小王向大家解释。

班长在一旁说道:“去年老李那事儿我知道,医生说是由于我们的警卫勤务需长期处于站立状态,个别同志下哨后不及放松,再加上有的战友自身静脉壁比较脆弱,日积月累,静脉就会扩张异常。小王,你把按摩手法给大家演示一下,咱们每名同志都学一学。”

班长的话刚落,小王就拉上小林配合,给大家演示起按摩手法:两手合力沿着血管方向,从足尖向足跟按摩,再从脚踝向大腿根部推拿。小王边演示边介绍:“这样做是为了把淤积在血管中的血液往上推,切记不能逆向按摩,否则会伤害血管,加重病情。”

了解情况后,向军医告诉大家:“静脉曲张其实是一种因静脉血液回流不顺,使血液淤积在血管内的病。早期的静脉曲张并不可怕,只需及时调整就可慢慢恢复,千万不要到了中期甚至晚期才就诊。”

“医生,经常执勤的士兵,除了站哨后及时做放松活动,还有什么预防方法?”大家听完向医生的话,又提出新问题。

“预防静脉曲张没有别的诀窍,主要是加强腿部肌肉的锻炼。站哨时可穿戴弹力袜、裹腿等,为血管提供外部压力;平常要避免久坐久站,注意端正坐姿。所以养成良好的生活习惯,才能让静脉曲张不再来呀。”向军医告诉大家。

题图设计:胡亚军

巡诊日记

如何正确选择鞋垫

■新疆军区某边防团军医 张泰喆

“医生,我体能考核时小腿疼,您帮我看看这是怎么了?”战士小张一脸焦急地向我询问。

经过体格检查,我发现他踝关节活动正常,胫前区无明显按压痛,只是小腿肚轻度肿胀,“没有出现大问题,你什么时候开始疼的?”

“就这段时间,我以为是不小心拉伤的就没有在意,没想到会影响考核,枉费我专门买了一双运动鞋垫……”小张懊悔地说。

仔细询问后,我发现原来小张小腿疼痛竟是因为一双刚买不久的运动鞋垫。大家的鞋垫种类五花八门,但鞋垫垫不好也容易出问题。就拿小张来说,他的运动鞋垫后跟过高,穿这样的鞋垫走路,小腿肌肉就会一直处于紧绷状态,影响血液循环,长跑时小腿便疼痛不已。此外,鞋垫太软会使吸震性降低,不利于保护脚部;弹性太小容易产生疲劳,不利于剧烈运动;太硬会磨脚,长途行军时脚底容易起泡;太薄会硌脚;太厚又容易挤脚。

人体双脚所占面积不足全身的5%,但我们行走时,脚承受的压力却是身体重量的1.5倍,跑步时压力甚至高达3倍。一双适宜的鞋垫不仅可以增加透气性、保护我们的脚部肌肉,还可以促进脚部血液循环。

那么如何正确选择鞋垫呢?季节的变化、训练的强度、脚型的差异都会影响鞋垫的选择,官兵要结合自身情况选择适合自己的鞋垫。患有跖骨疼的官兵应选择弹性较好的硅胶鞋垫,它可以起到一定的支撑作用,缓冲前脚掌压力,减轻局部疼痛;天气热时可选择布料鞋垫,有利于吸汗;天气冷时可选择毛毡、棉布等保暖鞋垫,防止寒从脚入;容易患脚气的官兵可选择除臭鞋垫,吸湿除臭。

对于高强度训练的官兵来说,鞋垫至少每三天更换清洗一次,患有足癣的官兵最好每天更换和清洗。

(郎雪峰整理)



近日,武警青海总队某机动支队在驻训期间组织医护人员进行野外急救训练,锤炼战场救护本领。

刘进峰摄

定向越野应定向预防伤病

■李晓东 杨孟德

健康讲座

弓步运动、外摆腿、坐位体前屈、后抬腿等专项运动热身,激活和唤醒身体核心机能。

跃跑有诀窍。定向越野训练中除寻找目标点外,大部分时间都处于奔跑状态。在越野过程中,科学跑跳有利于预防脚踝、膝盖等关节的运动损伤。在草地奔跑时应全脚掌着地,同时留意地面情况,避免崴脚。上坡跑时要注意缩小步幅,用前脚掌着地,以迈步登楼梯的姿势向上跑,保持身体前倾可减少空气阻力,同时大幅挥动双臂带动步伐。陡坡时,改用侧脚掌着地,采取“之”字形慢走的方式,必要时可借助草或树的牵拉。下坡跑时要控制重心,如果身体前倾,速度会不自觉加快,重心也会越来越靠前,存在跌倒的风险,因此下坡跑时要使重心下移。眼睛要向前看,如果脖子向下弯曲,把视线停留在脚下,将会影响背部肌肉的反应速度。此外还要注意,负重时在踝关节和膝关节处佩戴关节护围,固定和支持关节,防止损伤。

自救讲科学。野外地域错综复杂,线路多变,官兵需掌握一些自救技

能。皮肤划伤时,若伤口较浅,可用红药水或紫药水涂擦,但要注意红药水和碘伏一起用。若擦伤面积较大,可用生理盐水或凉开水冲洗伤口,再用碘伏消毒,最后擦干、包扎。官兵小腿出现肌肉痉挛时,将小腿伸直,再用手掌按住酸痛部位揉搓15分钟左右。发生踝关节扭伤或部分韧带撕裂时,应在24小时内冷敷、加压包扎和抬高伤肢,根据伤情可适当进行理疗或按摩。骨折时可就取材,利用平直粗壮的枝干进行包扎固定,尽量减少不必要的移动,以减少疼痛。

补水是关键。定向越野是一项高强度体能运动,官兵体力消耗非常大,科学补充能量可使身体快速恢复。运动前后都需要补水。训练前可用水壶备好淡盐水、绿豆汤等。运动中会消耗大量水分和盐分,越野过程中,如果已经处于流汗状态,不论口渴与否,都要及时补充电解质。运动后补充能量的最佳时间是在越野训练后的30-40分钟,这个时候身体能最大限度吸收。运动后应选择富含碳水化合物和蛋白质的食物,如牛肉、蔬菜、牛奶和豆制品等,帮助恢复体能。