

2019 与健康同行

时光匆匆,岁末已至。健康列车即将开往“2020站”。寒来暑往,秋收冬藏,在2019年的健康旅途中,《军人健康》始终陪伴大家。这一年,我们聆听官兵的《健康故事》、翻阅军医的《巡诊日记》、邀请专家开设《健康沙龙》、跟随心理咨询师走进《心理咨询室》……

列车的每一节车厢都精彩纷呈。这一年,健康理念更深入官兵内心,科学施训成为带兵人的共识,更多的心理健康工作者用“心”守护官兵健康,提升军人健康水平的举措成效越来越明显……

“为官兵提供健康服务”是《军人健康》永恒的主题,前进的路上,《军人健康》与你一路同行。

—编者

《生活周刊》年终特别策划



版式设计:孙鑫

保持健康首先要有健康理念

■张翔

为兵服务资讯

新疆军区某团——

DR机让伤病“无处遁形”

■高群

“新设备果然厉害,片子上一目了然,这下我就放心了。”某部士官叶小飞拿到诊断结果后开心地说。小叶在进行投弹训练时,胳膊不慎脱臼,送到卫生队后,军医用DR机对其受伤部位照射。伴随着一声“滴”,一张清晰的X光片显示到屏幕上。

年初,新疆军区某团针对官兵伤病多为运动损伤的实际情况,引进DR数字化拍片机。DR机可对人体内部部位快速进行透视,从而准确诊断伤病,进行针对性治疗,解决了以往拍片“不清晰,时间长”等问题。此外,他们还将新的医疗设备及其他医疗资源惠及军人家属,为驻地较为偏远的官兵及家属带来福音。

第83集团军——

科学组训防治训练伤

■武志远

“下蹲时注意臀部发力,膝盖前缘不要超过脚尖……真没想到,一个简单的下蹲还有这么多讲究。”某旅副连长沈晓辉提起集团军军体教员集训仍十分感慨。

今年上半年,针对组训中出现的各类情况,第83集团军邀请专家授课,对基层200余名军体教员进行了系统培训。培训时,专家对训练伤的预防常识进行讲解示范,并对20余个常训课目的关键点作出系统规范。他们还现场对军体教员进行训练考核,合格后允许他们持证上岗。同时,该集团军邀请军队院校专家和驻地的专业健身教练成立教练员,走进基层部队指导官兵体能训练。

中部战区陆军某团——

“专属医疗”走进驻训场

■肖士金

“经过医生的跟踪治疗,我的膝关节已经恢复健康。”最近,笔者再次见到下士小刘时,他正在参加连队组织的战术训练。

今年野外驻训期间,中部战区陆军某团依托单位卫生队,开展了“专属医疗”服务。驻训初期,卫生队详细收集官兵既往病史、就诊经历、处方用药等信息,为官兵建立健康档案,提前做好针对性的治疗准备。驻训期间,一旦发现患有半月板损伤、脱臼、骨折等伤病的官兵,立即根据其健康档案为官兵分配“专属医生”,并进行持续性的跟踪治疗。同时,考虑到有的官兵会因伤病产生心理压力,该团还组织心理咨询师适时对伤病患者进行心理疏导。

“体脂率22%、肌肉率33%、健康指数86……”走下体脂秤,中士陈金良长舒了一口气。近一个月来,他的体重再也没有出现反弹,困扰他已久的肥胖问题终于解决。

年初,随着部队军人体重强制达标的要求越来越严格,体重成了小陈的一大心病。为了能尽快甩去脂肪,小陈到处搜罗“速效减肥法”,从药物减肥到饥饿疗法,他几乎试了个遍。有一次还因为盲目节食,险些晕倒在训练场,减肥没成功不说,健康也搭了进去。

小陈一开始的减肥失败,源于观念的偏差。人的身体状态是生活方式的综合反映,减肥需要持之以恒地进行饮食控制和运动管理,这样带来的身体变化才是长期且健康的。在我的引导下,小陈逐渐转变观念,主动制定科学的瘦身计划,经过大半年的努力,终于甩脂成功。

其实,小陈的故事,是当前部分官兵健康理念缺失的一种表现。作为基层一线带兵人,这一年来,我发现不少官兵存在不同程度的健康认识误区。

下士赵斌斌是中队的体能达人,他自认为身体素质过硬,一向信奉“小病不治”的理念。“感冒这种小病,跑个5公里就好了。”偶有感冒,他也完全不当回事儿。然而今年4月,天气刚开始转暖,赵斌斌就因肺炎住进医院。

“以前感冒都是跑几圈出汗就好了,这次怎么不管用?”住院期间,我去看望小赵,躺在病床上的他没了平日的生龙活虎。这次感冒转成肺炎,让他百思不得其解。

“并不是所有的感冒都可以用‘出汗’来解决,你这是病毒性感冒,再加上你跑步后没有及时更换衣物,寒风透进汗湿的衣物就容易加重病症。”军医的解

释让小赵后悔不已,也让我再次感受到提升官兵健康素养的重要性。

改变要从思维开始,健康从转变观念开始。盲目减肥、小病不治、缺乏常识……这些都是健康理念缺失的表现。但观念的转变不是一朝一夕的事情,为了让官兵形成正确的健康理念,借着小赵的病情,我特意邀请驻地安全健康教育中心的秦广利老师为大家上了一堂关于健康理念的讲座。

“我们需要的不仅是医院,更是健康理念的转变,从被动到主动,需要较高的健康素养来支撑。”讲座一开始,秦老师的话就吸引了大家的注意。她接着说:“健康理念需要从‘被动健康’走向‘主动健康’。主动健康就是指主动获得持续的健康能力、拥有健康的生活品质和社会适应能力。而现在官兵较为缺乏的是健康常识的储备和正确的引导,这使得大家容易被网络上一些似是而非的观点

所迷惑,陷入‘讳疾忌医’的怪圈,盲目购买一些所谓的‘保健品’来保持健康,甚至对正常体检、治疗和伤后恢复产生抵触心理。”

为了增强说服力,刚刚出院的小赵也“现身说法”。“正是因为我错误的健康观念,才让我从一开始的感冒发烧演变成肺炎……”科学的理念加上身边的教训,让大家真正认识到形成正确健康理念的重要性。

从那时起,我开始适时邀请军医、健康管理师、健身教练走进军营为官兵普及正确的健康理念,从日常饮食、健康习惯、热身放松等细微之处入手,带领大家建立属于自己的健康档案。

医学之父希波克拉底曾说:“病人的本能就是病人的医生,而医生是帮助本能的。”我相信,随着官兵健康理念的不断提升,“主动健康”的意识会更加牢固,官兵定能练就更强健的体魄。

用“心”守护官兵健康

■国家二级心理咨询师
范新娜

作为一名基层心理健康服务工作者,我做心理健康服务工作已经12个年头了。2009年,旅里建了心理咨询室,官兵有了心事,都喜欢到我的小屋坐一坐,说两句“悄悄话”。时间久了,旅里官兵都亲切的叫我“知心姐姐”。2019年,我的心理健康服务工作又是不断成长的一年。

今年北部战区空军组织心理专家巡回服务,我们上高山、下海岛,到最艰苦的地方为官兵服务。那次,我遇到一位患创伤后应激障碍的战士。他晚上时常做噩梦、精神高度紧张、情绪也不稳定,这让他非常痛苦。在了解了他的成长背景、家庭情况、创伤事件、个人性格等信息后,我开始对他进行心理疏导。考虑到他的情绪与之前的经历相关,我利用绘画艺术治疗中的“九宫格”技术,通过心理投射,让这名战士在脑海中呈现以往的经历,再用彩色笔画出来,并让他自己叙述画中的小故事,从而回顾从前,释放情绪。之后,我在他的对面放了一个空椅子,让他和他想象的人对话,帮助他放下曾经的经历。

治疗结束后,这名战士开心地握紧我的手说:“感谢范医生,你们能来做心理服务真的太好了,我现在就好像把肩上重重的沙包放下了一样,轻松了许多。”这次经历让我感受到心理健康服务不仅是为官兵答疑解惑,还要激发他们的内在力量,促进心理成长。

吕俊飞摄

随着心理健康服务工作的不断推进,我越发感觉到基层官兵有很多心理健康服务方面的需求。怎样才能为更多的基层官兵带来“心灵良药”?网络在线心理服务平台,成为我们探索的新渠道。我开始通过电话和网络对官兵进行心理咨询服务。最初,很多战友质疑,网上咨询能行吗?但我值班的第1周,就遇到了11位来自不同地域的战友及家属。

网上咨询不同于面对面咨询,咨询师看不到来访者的面部表情、身体语言等,我只能通过自己多年的经验与来访者沟通。面对不同的来访者和不同的心理情况,心理咨询也要因人而异。

一次,基层连队一位老技师通过电话找到我,诉说他的难题。这位技师因为在一次保障中没有及时排除故障,考核前产生了焦虑心理。我“对症下药”,对他进行了系统脱敏治疗,通过构建10个焦虑刺激等级,由低到高反复讲述刺激源,开展脱敏训练。经过多次咨询,老技师的心结逐渐解开。

“心理咨询真神奇,我怎么都想不通的事儿,你几次就处理好了,真是帮了我大忙。”考核结束后,老技师打来电话向我道谢。

现在,我的心理服务工作已经扩展到中央军委机关网心理服务频道、北部战区空军强军网心理咨询栏目等多个阵地。之后,我会继续在心理健康服务这条道路上走下去,守护好官兵的心理健康。



科学施训首先要有科学定位

■全军军事训练医学研究所 常祺

科学施训是军事训练伤防治的基础。然而,我们在部队调研时发现,不少单位很重视训练伤的预防工作,但缺乏科学的指导。

“我们很想按照科学的方法组织训练,但由于缺乏专业知识,不知道该如何入手。”调研时,一些组训骨干说出他们的困惑。

如何帮助组训人员科学施训,使官兵取得较好的训练效果,成为全军军事训练医学研究所思考的方向。

科学施训首先要有科学定位。在走访很多单位后,我们根据官兵训练的实际,吸纳借鉴国内外运动医学和运动训练学先进理论和经验,为官兵量身打造了一套身体功能评估技术。

“我大腿内侧肌肉又拉伤了,蛇形跑考核参加不了了。”在一次体能考核调研时,战士小郭满面愁容。小郭告

诉我们,他在进行蛇形跑时,总是容易拉伤肌肉。考核结束后,我们对小郭进行了身体运动功能评估测试,发现他在做“立体持球旋转”和“持球弓箭步走转体”两个动作中评分很低。对动作进一步分析后,我发现他胸椎和髋关节的旋转灵活性较差,这使得他在做一些身体旋转以及变向运动时,受伤几率高于其他人。因此,我们为他定制了纠正性训练的“运动处方”:通过泡沫轴胸椎放松、跪位抬手翻、侧卧位胸椎旋转等动作,增加胸椎旋转灵活性;设计弓箭步、侧弓步以及拉伸等动作,增加柔韧性,强化髋关节内收、外展肌群力量。

“我的蛇形跑及格了,而且没有出现肌肉拉伤的情况。”干预训练3周后,小郭发来反馈。小郭的变化,增强了我们对身体运动功能评估的信心。

还有一次,我们到武警某部走访时,战士小周说起了他在训练时的烦心事:“每次400米障碍跑后,我的膝关节内侧就会疼痛,有时还伴有肿胀。虽说服用消炎镇痛药可以缓解一段时间,但只要再参加此类训练,膝关节就又开始疼了。”根据他的描述,我们对他进行了运动功能评估测试,发现他的动作控制能力较差,落地时膝关节明显内扣,右侧下肢稳定性不足,平衡本体觉和核心力量差。针对他的身体情况,我们建议他加强臀肌练习,做单腿不稳定平面站立及抗干扰训练来加强下肢稳定性;通过平板支撑、侧平板支撑、哑铃划船等动作强化核心控制能力;利用弹力带纠正膝内扣。干预训练2个月后,小周腿部疼痛的症状消失,400米障碍成绩也名列前茅。

这项测试在实践中不断改进完善,

已经适用于新兵入伍、比武竞赛、阶段性考核等各个时间节点。

为了能够让官兵通过身体功能评估技术科学施训,我们研究所还对组训骨干及卫生人员进行系统化培训,让官兵充分掌握身体功能评估技术,亲身体会纠正训练的效果。

“这套身体运动功能评估方法让我们充分了解了新兵的身体状况,通过纠正训练,帮助他们改善和恢复身体运动功能,有效避免了盲目蛮训。”新训期间,不少单位的组训骨干运用身体运动功能评估方法后,发出感叹。

一年的走访经历,让我深刻认识到科学施训对于防控军事训练伤的重要性。身体功能评估是科学施训的第一站,今后我们将继续努力,力争让身体功能评估常态化,为训练提供科学依据。