

高强度训练后应注意这些事

■巴涛 许小芳

健康话题

官兵进行高强度训练时,可能因一些错误习惯,对身体造成不良影响。本期,联动保障部队第910医院的专家结合诊疗经历,给大家谈谈高强度训练后应注意哪些事项。

不要立即休息

某海训场上,战友正在进行5000米武装泅渡训练。战士小程结束训练后体力透支,坐在地上休息。站起来时,他感觉自己头晕目眩,走路摇摇晃晃。

“高强度训练后不能立即坐下或蹲下。”健康医学科主任于海霞告诉小程,高强度训练后立即坐下休息,可能造成大脑供血不足,导致晕厥。

小程的情况并非个例,不少战友训练后习惯立即休息,以缓解身体疲劳。其实,这样的做法并不科学。身体在高度运动后,血液循环速度加快,如果马上坐下、蹲下或躺下,高速运转的血液突然受阻,会使人体器官供血、供氧、供能不足。同时,血液循环不畅会使血压瞬间降低,造成大脑供血不足,使人出现恶心、呕吐、晕眩等症状。此外,高强度训练后马上休息,呼吸频率骤减,可能导致人体短时间缺氧,出现头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢无力等症状。

高强度训练后如何科学休息?于主任告诉笔者,官兵高强度训练后,应慢跑或快走10分钟左右,同时深呼吸,等心跳放缓、呼吸均匀、热量排出后再休息。此外,战友训练后可以通过按摩、踢腿、甩腿、拉筋等方式进行拉伸,



姜晨绘

加快身体恢复,避免因乳酸堆积引起肌肉酸痛胀痛。

不要喝冰饮料

陆军某部战士小吴参加5公里武装越野考核后,拿起一瓶冰镇饮料一饮而尽,没过多长时间,小吴感觉腹部疼痛难忍。

“你这是喝冰饮料引起的胃痉挛。”仔细询问情况后,消化内科主任黄永德诊断小吴为急性胃痉挛。

黄主任说,官兵在剧烈运动后,身体产生大量热能,体温也比平时高。这时喝冰镇饮料,高热状态下的肠胃受冷刺激,可能出现腹痛、腹泻等症状,严重的还会损伤心、脾、肾等器官,甚至造成恶性心律失常。

高强度训练后如何科学补水?黄主任提出几点建议:少量多次。一次的补水量过大会加重胃肠道和心血管系

统的负担。官兵在训练前、训练中、训练后均可适当补水,一次补水量约为150毫升-200毫升。尽量不要喝碳酸饮料。碳酸饮料糖分多、热量高,过量饮用会刺激胃黏膜,损伤消化系统,引发胃肠疾病。常喝碳酸饮料还可能影响人体对钙的吸收,引发骨质疏松,增加骨折的发生率。多喝温开水。水温以40℃左右为宜,不仅利于吸收,还能快速解渴。官兵还可以在训练后喝一杯加盐的温开水,维持体内水电平衡,避免出现脱水情况。

不要马上进食

“医生,我吃完饭后感肚子很胀,还有些恶心想吐。”健康医学科医生杨芸在驻训场巡诊时,某合成旅战士小张前来问诊。杨芸询问后得知,小张参加体能训练后精疲力尽,肚子也“咕咕咕”的叫起来。到了开饭时间,他看到

香喷喷的饭菜,立即狼吞虎咽地吃起来,没想到出现腹痛症状。

“你这是急速进食引起的消化不良。”杨芸告诉小张,并让他服用了促进胃肠蠕动的药物。

官兵在高度训练后,体能急速消耗,会产生强烈的饥饿感,这时不能用快速进食的方式补充能量。官兵在高度训练时,血液集中供应给运动系统,消化系统的供应相对减少。剧烈运动停止后,运动神经中枢仍处于高度兴奋状态,消化系统的血液供应不足,胃肠蠕动无法达到正常频率,消化液分泌也相对减少,立即进食会增加消化器官的负担,造成消化不良和胃肠功能紊乱,长期如此还可能引发慢性胃炎等疾病。

高强度训练后如何补充能量?杨芸告诉笔者,战友高强度训练后,可以先适当喝点温水或盐水,休息30-40分钟,待消化系统功能恢复后再进食。饮食尽量选择易消化的食物,可以选择蔬菜、水果、肉汤等利于消化的食物,帮助身体在短时间内恢复。

此外,官兵在高度训练后还应注意以下事项。

不要立刻洗澡。剧烈运动后,人体代谢旺盛,血管扩张,立即洗澡会刺激血管收缩,加大血液循环阻力,影响其他器官的供血,加重心脏负担。

不要骤降体温。高强度训练后,人体血管扩张,体温升高,毛孔舒张,排汗增多,立即走进空调房或在风口休息,会使皮肤紧绷出汗,导致感冒、腹泻、哮喘等病症。

不要大量吃糖。有的战友在高度训练后喜欢吃巧克力等甜食,以补充体力。人在剧烈运动后吃甜食会消耗大量维生素B1,从而感觉倦怠、疲惫、食欲不振。建议官兵训练后多吃一些富含维生素B1的食品,如蔬菜、动物肝脏等。

科学度过心理疲劳期

■唐国东

心理咨询室

前不久,我接到某部指导员小王的来电。他在电话中告诉我,野外驻训一段时间后,有的战友容易冲动发怒,说话带着“火药味”,易与别人发生口角冲突,导致人际关系紧张。

王指导员说的情况是部分战友进入心理疲劳期的正常反应。野外驻训期间,官兵通常会出现兴奋期、适应期、疲劳期、补偿期4个身心反应阶段。兴奋期一般发生在驻训准备及开始阶段;适应期主要是官兵适应驻训环境,训练进入有序状态阶段;疲劳期是官兵体能和心理长时间应激消耗阶段;补偿期是驻训接近尾声,官兵的身体和心理逐步恢复阶段。在心理疲劳期,一些战友机体与心理调节能力下降,容易出现烦躁情绪。为帮助官兵延长适应期,减少疲劳期,缓解烦躁情绪,我建议做好组织调控与自我调节两方面。

组织调控主要从集体层面出发,解决官兵烦躁情绪的外在诱因。

精力调配法。精力调配主要体现在工作负荷、睡眠管理、饮食保障和体力消耗等方面。组织者可依官兵兴奋期、适应期、疲劳期、补偿期等心理反应阶段的特点,合理调控训练负荷。战友进入疲劳期后,易出现疲惫加剧、入睡延迟、睡眠较浅等情况。组织者可依官兵的身心疲劳程度,合理安排训练强度,适当组织休息放松,帮助官兵快速恢复体力。此外,还可以设置单独区域,安排夜间站岗人员补充睡眠。

动力激活法。官兵执行任务期间,心理动力通常在8周后有较大程度的衰减。一线带兵人和心理骨干可以及时发现并表扬战友在驻训期间的进步,通过正向鼓励满足官兵追求即时奖励的心理需求。心理骨干还可以引导官兵思考野外驻训对自身成长的意义,激活官兵的精神动力,确保官兵心理耐力持续生成。

信息刺激法。野外驻训期间,对外联络方式有限,新鲜信息刺激减少,官兵可能出现心理疲劳加重、警惕性降低、应变能力下降等感知觉匮乏现象。基层组织者可在驻训中期组织官兵开展越野卡、车力赛、战地卡拉OK等文化活动。条件允许的情况下,还可以安排官兵与家人通话,满足官兵的情感与信息需求。

自我调节是运用认知纠错、情绪管控、呼吸调整等方法,从个体层面帮助官兵舒缓烦躁情绪。

内观呼吸法。有意识地放松能让身心得到充分休息。如果战友出现烦躁情绪,可在临睡前把注意力放在自己的呼吸上,不需用力深呼吸,只是留心观察此刻呼吸的状态,充分感受每次呼吸带给

身体的感觉。此外,官兵还可以大口吸气,直至丹田,屏住坚持3秒,再呼气5秒,循环反复,直至感觉身心舒畅。

自我纠错法。如果战友因烦躁情绪与他人发生口角冲突,可以转变思维,从自身出发,反思自己存在的问题,想想是什么原因导致的。这样能让自己逐渐恢复理性,避免激化矛盾。

情绪暂停法。人在极度烦躁状态下,身体容易被情绪控制,产生攻击破坏行为。当情绪烦躁,想要发脾气时,可及时转移注意力,如凝视身边某一物体6秒,再作出行为抉择。此外,还可以用物理方法舒缓烦躁情绪。膻中穴(两乳头连线的中点)被称为出气穴,轻捶膻中穴能使人感觉舒畅;用脚踏地面可刺激脚底涌泉穴(足底部,蜷足时足前部凹陷处),同时按太冲穴(足背部,第1、2跖骨结合部之前凹陷处),能让肝气不冲;揉压劳宫穴(屈指握拳时无名指和中指指尖处),有提神醒脑、清心安神的作用。

漫说健康

筋膜枪不可盲目使用

■杨瀚 苏航

一段时间以来,被称为“肌肉放松神器”的筋膜枪得到不少战友青睐。大家在训练后喜欢用筋膜枪按摩,以缓解肌肉酸痛、消除训练疲劳,但筋膜枪使用不当可能刺激血管,导致肌肉痉挛。因此,官兵使用时应注意以下几点。

避开敏感脆弱部位。头颈部、锁骨侧面、腋下、大臂内侧等部位血管和神经分布广泛,外部压迫会破坏神经系统对心血管活动的调节,导致脑部供血不足,引发昏厥。脊柱、脚踝、肘关节、尾椎骨等有明显骨头凸起部位,不建议使用筋膜枪按摩,防止造成损伤。

禁止损伤部位使用。在软骨损伤、半月板损伤处使用筋膜枪,会刺激骨髓,加重损伤状况。如果战友出现肌肉

拉伤、韧带损伤、骨折等情况,应停止使用筋膜枪。

选择合适方法按摩。一般来说,胸部肌肉是横向的,腿部肌肉是纵向的。使用筋膜枪按摩时应顺着肌肉纹理与走向,适当用力,缓慢移动。同时选择合适的震动频率和使用时长。

合理使用按摩头。空气压缩缓冲头适用于软组织及敏感肌群;大球型头适用于胸大肌、背阔肌等大肌肉群;小球型头适合按摩手臂、腰背、腿部等大肌肉群;扁平头适用于肌肉部位的放松与塑形;圆柱头适用于按摩经络、足底等深层组织;U型头主要针对脊柱两侧肌肉、小腿跟腱等部位。

健康小贴士

手指受伤别用嘴嘬

■李伟 刘国功

在工作生活中,有的战友被突起的钉子、锋利的武器零件划破手指后,习惯用嘴嘬伤口,觉得能有效止血,还能把伤口里的异物吸出。其实,这种做法并不科学。虽然口腔内的溶菌酶、凝血因子具有杀菌、止血的功效,但含量极少,很难起到效果。而且,唾液中菌群复杂,如果有战友患有龋齿、念珠菌病、牙周病等口腔疾病,用嘴巴嘬伤口还易引发伤口感染。此外,手上有大量细菌,用嘴巴嘬伤口易使病菌通过口腔进入体内,危害身体健康。

手指受伤应分情况处理。伤口一般分为擦伤、划伤、刺伤等,意外擦伤时,如果伤口较浅,且没有与锈迹或污染物接触,用酒精或碘伏消毒即可。若被刀片、玻璃划伤,出血不多的情况下,应先用流动的清水冲洗伤口,再进行消毒。如果被钉子等锐利物刺伤,创口较窄且出血量不多时,应用双氧水、生理盐水对伤口进行消毒,以免伤口内残留细菌,造成炎症或破伤风;如果伤口较深、出血量较大,应紧压手指两侧血管,或者用止血带止血,并尽快找军医处理。要注意的是,用止血带止血时,每隔1个小时(冬季半小时)松开1次,每次10分钟左右,避免血流阻断时间过长,导致肢体局部缺血坏死。伤口出血时,建议彻底清创消毒,视情注射破伤风疫苗。

伤口恢复不可轻视。官兵受伤后,一周内尽量不要吃辛辣、刺激的食物;受伤包扎的部位不要经常运动,以免影响伤口愈合;伤口处尽量不要碰水,否则会引起免疫反应,容易发炎症;每日消毒,更换清洁敷料。



近日,火箭军某旅心理巡回服务小分队走进哨所,为官兵提供心理服务。图为小分队成员为官兵讲解心理知识。郭阳摄

如何防治急性腰扭伤

■张兆宇 汪卫东

健康讲座

前段时间,某部在抗洪一线抢险救灾。上等兵刘杨装运麻袋时,突然感觉腰部疼痛难忍,活动受限。正在巡诊的东部战区总医院军医虎诊断刘杨为急性腰扭伤,第一时间为他冷敷,并叮嘱他减少弯腰和扭腰动作。

急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织,因外力作用过度牵拉引起的急性损伤,常发生在剧烈运动、搬抬重物等腰部肌肉强烈收缩时。主要症状是腰部出现持续性疼痛,活动后加重,不能挺直腰背或弯腰,严重时影响行走。咳嗽、大声说话、腹部压力增大等会加重症状。部分官兵还会出现牵涉性或放射性神经痛,疼痛范围包括腰

骶部、臀部、大腿后侧、大腿根部前内侧等。大多数急性腰扭伤患者不需要住院或手术治疗。

急性腰扭伤是一种较为常见的训练伤。军医结合多年看诊经验,总结出可能诱发急性腰扭伤的几点因素:长期在潮湿、寒冷环境下工作、训练,会影响腰部肌肉的循环代谢,可能造成急性腰扭伤;训练强度大、时间长,腰部肌肉处于持续紧张状态,可能导致局部软组织供血障碍、水肿、缺氧等;久坐、长期弯腰负重、姿势不正确等会加大脊柱压力,使腰部肌肉疲劳受损;有的战友面对比武竞赛、突发事件时情绪紧张,心理压力过大,再加上体力消耗大,易使机体抵抗力下降,出现肌肉疲劳、食欲及睡眠不佳等情况,从而引发急性腰扭伤。

军医介绍,官兵出现急性腰扭伤后,应在48小时内对腰部冰敷或冷敷,

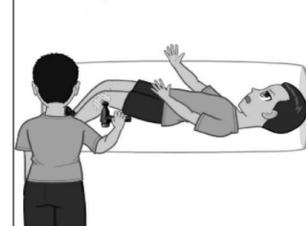
每次15-20分钟,2-3小时重复1次。受伤48小时后局部热敷或热疗,使患处肌肉松弛,促进血液循环,缓解局部疼痛。此外,官兵还可以通过针灸、理疗、膏药、推拿等方式缓解腰部疼痛。腰痛症状较为严重者在医生指导下服用非甾体类抗炎药。

军医提醒大家,预防急性腰扭伤要做好以下几点:训练前充分热身,时间可以在5-10分钟,使身体微微出汗。平时可进行针对性训练,如“小燕飞”“五点支撑”等,加强腰背肌力量,增强腰部的柔韧性和协调性。进行高强度训练时,如扛运原木、搬运弹药箱等集中注意力。扛抬重物时,胸腰部尽量保持挺直,髋膝部略屈曲,起身以下肢为主;搬提重物时采取半蹲位,胸腰部挺直,使物体尽量贴近身体,必要时可佩戴护腰。

避开敏感脆弱部位



禁止损伤部位使用



选择合适方法按摩



合理使用按摩头

