

# “夏练三伏”的健康话题

■李仙 本报记者 孙兴维

## 巡诊日记

俗话说：冬练三九，夏练三伏。对部队官兵来说，炎炎夏日正是大练体能的好时节。三伏天训练，既能锤炼官兵适应复杂环境的战斗本领，又能砥砺不畏艰苦的战斗意志。但是如果官兵在高温、高温环境下训练时，缺乏科学组训和有力保障，可能会增加中暑、热射病等疾病的发生风险。如何在三伏天科学安全地组织训练？东部战区陆军某旅军医刘健结合保障经验，总结了体能训练前、中、后的一些注意事项，希望对战友们有所帮助。

【军医日记】7月下旬，热浪翻滚，白天的气温高达38℃。下午5点，我来到训练场，准备保障战友们进行训练。队伍集合时，我发现了一名战士小烧的身影。小烧前天因感冒发烧来医疗室就诊，经评估近几天不适合参训。看到他出现在训练队伍中，我立即上前询问情况。原来，小烧用药2天后，发烧症状有所缓解，便申请恢复训练。得知缘由，我立即叫停了小烧的训练，并对其进行防中暑知识教育。经过劝导，小烧认识到了带伤、带病训练会有伤病加重、引发新伤的风险，并保证身体痊愈后再参加训练。

【军医支招】长时间在高温环境下进行训练，可能会出现身体脱水、中暑等情况。尤其是伤病未愈或耐热能力较弱的战士，在高温环境下训练更容易发生中暑。因此，建议战友们训练前注意以下几点，避免中暑等疾病发生。

**合理安排训练时间。**三伏日期间，10:00-16:00是全天温、湿度较高的时间段。建议体能训练时间尽量安排在清晨和16:00以后，尽量不在高温、高温环境下进行长时间、大强度训练。

**细致把握人员状态。**训练前身体不适、服用过某些药物（如退烧药、抗生素等）、超重或肥胖、缺乏锻炼、有热相关疾病的病史（中暑或热射病）等，都是可能引发热射病的危险因素。因此，组训人员在训练前要掌握参训人员的身体状况，重点关注刚入伍新兵、休假归队人员、严重腹泻、睡眠不足和长期处于疲劳状态的人员。若官兵训练前出现身体不适，军医应及时评估其健康状态，根据实



姜晨绘

际情况判断能否参加训练。热适应能力较弱的战士，可针对性开展2周左右的热习服训练，以提高耐热能力。

**充分完善训练保障。**训练前应确保卫生人员及救护车在现场保障，并准备好降温物品（如冰袋、冰帽、折叠水桶）、监测设备（如温湿度计、耳温枪、血氧仪）和防暑药品（如藿香正气水、人丹、清凉油、口服补液盐）等。

【军医日记】最近，旅里组织预提指挥员集训。为了保障集训队员训练安全，每次训练我们都会伴随医疗保障。第一天训练过半，战友们的衣物就已被汗水浸湿。训练间隙，我们组织大家补水补盐。

“今天的水怎么有股咸味儿？”战士小吴刚喝下去一口，便发出疑问。“我们在水中按比例加入了补液盐散。”听到大家的疑问，我立即上前解释，“剧烈运动后身体大量出汗，在丢失水分的同时，也丢失了盐分。如果只补充水分，容易引起电解质紊乱，甚至出现四肢抽搐的情况。因此，训练中要适当补充盐分。训练中喝些淡盐水，身体会更舒服更有劲！”听完我的话，大家都将淡盐水装满了自己的水壶。

【军医支招】官兵在三伏天训练时，高温环境和剧烈运动会让体温快速升

高，引起皮肤血管扩张和排汗，主要表现为面色潮红和大汗淋漓。此时，组训者和保障人员要注意以下事项，以保证体能训练的效果与安全。

**关注参训者的训练状态。**如果发生轻度中暑后，得不到及时降温和盐分补充，病情会加重，严重的甚至会发生热射病。因此，训练过程中，组训者要关注参训人员有无步态不稳、动作变形、恶心呕吐、面色潮红或苍白等异常表现。一旦存在这些异常表现，应及时提醒相关人员停止训练，并安排卫勤保障人员对其采取必要的医疗救护措施。

**及时补水补盐。**电解质紊乱是发生中暑、热射病的重要诱因之一。建议战友们训练过程中，每半小时补水补盐1次。常用的补水补盐方法包括：“榨菜+矿泉水”、口服补液盐、电解质饮料等。

**做好训练间隙降温。**训练过程中及时进行降温处理，可有效防范中暑。参训人员在训练间隙，可通过冷水喷雾、戴冰帽和颈凉圈、湿毛巾擦拭等方法进行物理降温。如果出现中暑症状，可将患者抬至阴凉处，及时脱去衣物，使用15℃左右的流动水浸泡头部以下部位，帮助患者降低体表温度。

【军医日记】大暑过后，气温持续升

高，无处不在的热浪就像一团火球在头顶上空翻滚。虽然训练结束已是傍晚时分，但户外温度仍超过30℃。当我回到排房时，看到战士小陈打开手中的冷饮猛喝，便立即上前制止。

“刘军医，为啥不能喝冷饮？”小陈十分不解。

“高温天气训练后，如果摄入大量冷饮，会造成胃肠功能紊乱，对身体健康非常有害！”我告诉小陈，训练后可先休息一会儿，待体温和心率恢复正常后，再小口慢饮温水。

【军医支招】官兵训练结束后，身体代谢活动旺盛，体内余热尚未完全排出，皮肤与肠胃等处的血管仍处于扩张状态。如果训练结束后立即接触冷水、冷风或过快摄入冷饮，会引起皮肤、肠胃等部位的血管骤然收缩，不仅影响身体正常散热，还可能导致抵抗力下降，并增加患病风险。建议战友们夏季训练后做好以下几点，有助于身体功能迅速恢复。

**保持身体洁净。**官兵进行高强度训练时，汗水可能会浸湿衣服，并使其粘于皮肤表面。建议战友们训练结束后及时更换汗湿的衣物或用毛巾擦干身体，保持身体干燥清洁，避免诱发风湿、关节炎等疾病。此外，训练结束后应及时进行放松训练，以消除身体疲劳，降低训练伤的发生率。

**避免接触强冷刺激。**官兵训练后身体大量出汗，血液循环速度加快，毛细血管扩张，如果此时过度贪凉，如冲凉水澡、直接进入空调房间等，可能会影响身体的体温调节，引发感冒、腹泻、关节炎等疾病。有的战友训练后会通过喝冷饮的方式解渴，这样会使胃肠道温度突然下降，毛细血管急剧收缩，可能会引发腹痛、恶心、呕吐等症状。建议战友们训练结束后不要马上洗澡或吹空调，可先用毛巾将身体擦干，待心率和呼吸恢复正常、出汗基本停止后，再用温水洗澡，水温以35℃~37℃为宜。

**做好后勤保障工作。**体能训练结束后应尽可能安排军医或卫生员，对参训人员的身体状况进行检查评估，及时发现训练伤隐患，并给予相应的处理。饮食方面应注意荤素搭配。荤菜以鱼虾、瘦肉等高蛋白低脂肪肉类为主；素菜以黄瓜、冬瓜、青菜等祛暑健脾的蔬菜为主；汤品可选择绿豆汤、银耳汤、紫菜蛋花汤、冬瓜汤等，可以起到防暑降温及补充电解质的作用。



茅文亮

## 节气与健康

立秋是秋季的第一个节气，意味着暑去凉来、秋天将至。然而，今年立秋处于三伏天的中伏，此时暑气未消。而且，在南方大部分地区，立秋后雨水仍然较多，易形成湿热之邪。湿气通于脾。湿热之邪侵入人体，容易损伤脾胃。此外，中医将立秋至秋分这段时期称为长夏。人体五脏中的脾与长夏相对应。因此，立秋时节要注意养护脾胃。

**多食清补之物。**俗话说“立秋到，贴秋膘”，意思是天凉后应该多吃一些肉食，补充因伏天气候差、流汗等造成的亏虚。其实，此时贴秋膘为时尚早。立秋之时，天气依然炎热。暑湿之邪侵入人体，容易导致脾胃功能减弱，使人出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状。如果此时进食太多肉类，反而会加重胃肠道的负担，导致胃肠功能紊乱。建议立秋时节的饮食以清补为主。与肉食相比，部分瓜果蔬菜的清补功效更为突出。因此，大家可在立秋时节多食用些清补之物，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等，能起到清暑化湿的作用。此外，也可适当多吃山药、薏米、茯苓、莲子等食物，能起到清热祛湿、健脾益胃的功效。

**按摩健脾穴位。**经常按摩丰隆穴、足三里穴、脾俞穴，可以起到健脾的作用。丰隆穴位于小腿外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘2横指处。经常按摩丰隆穴，可以起到补中益气、健脾和胃、疏风化痰的功效。按摩脾俞穴时，用食指、中指、无名指的指腹按压，以穴位处有酸痛感为度。建议每次按压3~5分钟，每日2次。足三里穴位于腿部膝盖骨外侧凹陷处往下约4横指宽处。长期按摩或艾灸此穴位，可起到调理脾胃、补益气血的作用。按摩足三里穴时，用大拇指的指腹按压，并做环状按摩，以穴位处有酸痛感为度。建议每次按压3~5分钟，每日2次。脾俞穴位于脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。经常按摩此穴可以起到和胃、健脾、化痰的功效。按摩脾俞穴时，用大拇指或食指的指尖关节揉按，力度以能耐受为宜。建议每次揉按3~5分钟，每日2次。

**注意保暖防受凉。**立秋正值夏秋交接之际，处于三伏天内，此时人体阳气浮于外，如果突然受凉，寒湿之邪便会侵袭人体，使人出现感冒、腹泻、腹痛等不适症状。因此，立秋后不要过度贪凉，空调开放时间不宜过长，不要让冷风直吹身体。而且，立秋后早晚温差逐渐加大。建议大家晚上睡觉时注意腹部保暖，以免寒凉之邪对腹部产生刺激，进而影响胃肠功能。此外，秋天可以坚持在晚上用热水泡脚，以祛除脾胃湿气，补养肾气。水量最好没过脚踝，水温以40℃为宜。泡脚时间不宜

过长，建议控制在20分钟左右，泡至身体微微出汗即可。

**适当运动，调整身心。**中医认为，春生秋收。立秋后天气尚热，但阳气已经开始收敛，阴气慢慢增加。因此，秋季运动时应顺应节气变化，多选择一些舒缓的运动项目，如慢跑、瑜伽等有氧运动，不宜长时间进行剧烈运动，防止出汗过多，导致阳气耗损。建议每周运动3~4次，有助于促进胃肠蠕动，提高消化能力，增强身体免疫力。运动后不宜喝冷水或冰水，建议休息片刻，待身体凉快后喝些温热水，否则易损伤脾胃。此外，立秋时节还要保持平和的心态。忧思伤脾。秋季天气转凉，草木枯黄，可能使人出现悲秋情绪。如果思虑过重，就容易影响人体脾胃功能，导致食欲不振、情绪低落等不良反应。情绪好了，脾胃功能才能正常运转。因此，建议大家在秋季保持精神愉快，避免焦虑、紧张、忧伤等不良情绪的刺激。

# 立秋暑未消 脾胃要护好

■三金

## 健康小贴士

### 前额眉弓遭碰撞 当心伤及视神经

■陶海

官兵在军事训练中，稍不注意可能会发生碰撞伤。如果碰撞到前额眉弓部位，且没有直接伤到眼球，却出现视力急剧下降的情况，可能是伤及了视神经，应及时治疗，否则容易导致不可逆的失明。

人的视神经是连接眼球和大脑的桥梁，其功能是将视网膜产生的视觉信号传导给大脑。如果视神经受到损伤，视觉信号传导出现障碍，就会影响视力。

为什么前额眉弓部受伤，会导致视

神经损伤呢？这是因为前额眉弓部遭碰撞后，外力的作用力会经骨组织传导，间接损伤视神经。与异物导致的视神经直接损伤不同，视神经间接损伤是一种不容易被发现的损伤。因为这种损伤往往是头部受伤，而不是眼球直接受伤。如果损伤后不注意检查视力情况，可能会因误诊或漏诊错过最佳治疗时机，导致视力严重损害。而且，视神经再生能力非常有限，一旦发生视神经间接损伤，需要尽快送医院治疗。

视神经间接损伤的治疗包括药物

治疗和手术治疗。视神经损伤患者应遵医嘱合理用药。如果病情比较严重，出现了视神经管骨折或视神经水肿受压明显的情况，可以通过视神经减压手术进行治疗。需要注意的是，即便得到及时的救治，也可能存在视力未得到改善的情况。因此，建议广大官兵掌握这方面的防治知识，在训练中做好科学防护，防止发生眼睛及前额眉弓的碰撞伤。一旦在训练中碰撞到前额眉弓部位，且合并同侧视力急剧下降的情况，应及时就医。

◇近日，中国第14批赴南苏丹（瓦乌）维和医疗分队派出医疗保障小组，为维和官兵进行健康体检。图为医护人员为官兵进行抽血筛查。

王皓宇摄



### 眼前好似飘“飞蚊” 及时就医莫忽视

■张燕

“我的眼前有黑影来回飘动，像蚊子一样。”在眼科门诊中，经常接诊到这样的患者。这种感觉一般是玻璃体混浊引起的。玻璃体混浊俗称飞蚊症，是一种常见的眼科疾病。飞蚊症主要症状表现为眼前出现飞蚊样或云雾状黑影飘动。转动眼球时，这些黑影会移动，但想要看清时，它们又会迅速从视线中消失。在看浅色背景、光亮背景时，飞蚊症的症状尤为明显。

引发飞蚊症的因素主要包括生理性因素和病理性因素。生理性因素主要指年龄增长。随着年龄增

长，玻璃体液化逐渐加重，较容易引发飞蚊症。因此，飞蚊症常见于50岁以上的老年人。病理性因素包括眼底病变（如眼底出血、视网膜炎症、视网膜裂孔等）、眼部外伤及高度近视。如果日常生活中感觉视野中的飘浮物越来越多，眼前出现固定黑影遮挡甚至影响视力，可能是出现了一些眼部疾病，应及时就医，进行眼部检查。

出现飞蚊症症状后，不少人迫切希望通过口服药物或滴眼药水的方式，让症状消失。若是生理性因素导致的玻璃体混浊，无需过度紧张，定期

复查即可。同时，注意休息，不要过度用眼。若是病理性因素所致的飞蚊症，应遵医嘱进行处理，以免延误病情，错过最佳治疗时机。病理性飞蚊症的治疗方法一般包括手术治疗和激光治疗，需要医生根据具体病因来确定治疗方案。

为避免飞蚊症发生，建议大家在日常生活中注意以下几点：高度近视的人群尽量避免剧烈运动，眼底出血的患者要控制好血压、血糖；不要长时间看电脑或手机；多吃含维生素的食物，少喝咖啡、茶等含咖啡因的饮料；尽量不吸烟、不喝酒。