

# 体能考核,避开这些误区

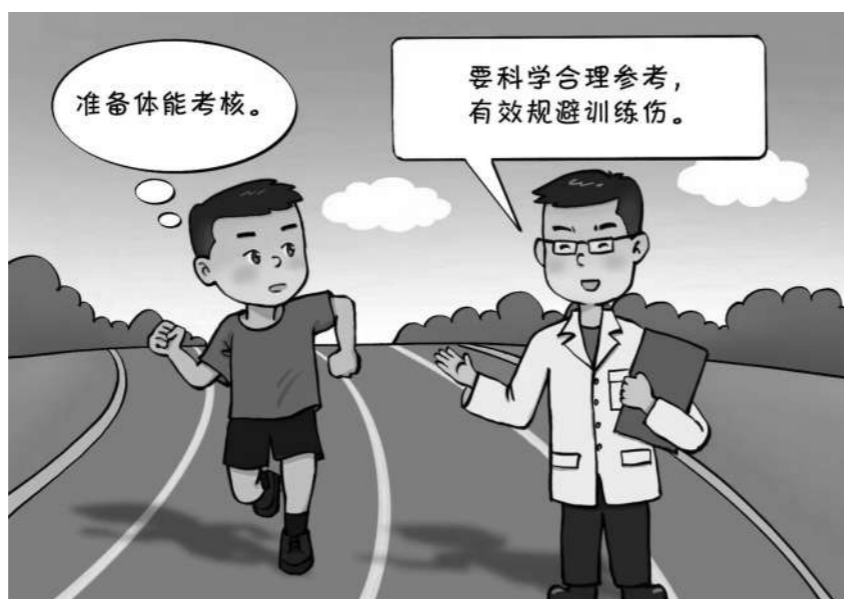
■ 张 文

## 健康话题

基础体能考核是评估广大官兵个人身体素质和运动能力的重要手段。每年部队都会组织体能考核,检验战友们的体能训练成果及体能素质是否达标。考核前运动不当、考核时热身和拉伸不到位、心理素质欠佳等,都可能影响考核成绩,甚至引发训练伤。如何在提升体能考核成绩的同时降低训练伤的发生率?笔者总结了体能考核过程中较容易出现4个误区和一些简单有效的训练伤预防方法,帮助大家科学参考,有效规避训练损伤。

**误区一:训练缺乏针对性。**体能考核主要是测试官兵的体能素质,包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面的综合能力。如果平时训练缺乏针对性,只是盲目地进行一些基础锻炼,可能会引起不同程度的运动损伤。因此,建议大家根据自己的弱项进行针对性训练。比如,30米×2蛇形跑是一项集速度、敏捷和灵活性于一体的运动,对身体素质和反应能力有较高的要求。若快速变向时关节力线突然改变,肌肉韧带过度牵拉,会增加膝关节和踝关节的扭伤风险。若快速起跑或加速时,肌肉突然收缩,超过其承受能力,易导致腿部肌肉拉伤。蛇形跑的专项训练主要包含爆发力训练、敏捷与协调性训练。战友们可进行短跑、冲刺跑、跳跃练习(如立定跳远、单脚跳),增强腿部肌肉的爆发力;通过设置多个障碍物或标志点,按照指定路线快速变向跑动,来培养自己对方向的快速判断能力及增强身体的灵活性;利用敏捷梯进行各种脚步移动练习,如单脚跳、双脚交替跳、侧向移动等,提高脚的灵活性和反应速度。

**误区二:忽视训练前热身和训练后放松。**如果训练过程中忽视热身和放松这两个环节,易引发“跑步膝”、腰部损伤、肩部损伤等运动损伤。战友们训练前要充分热身,使身体快速进入运动状态。热身至全身有微热、微汗及轻快、灵活的感觉后,方可投入正式训练。训练后,乳酸等代谢产物堆积在身体里,会使肌肉僵硬疲劳,产生酸痛感。因此,训练后要及及时放松,有助于



姜 晨 绘

提高代谢物排出体外的效率,缓解肌肉紧张,提升训练质效。一次完整而有效的放松活动应包含4个部分:一般性放松运动、肌肉和韧带拉伸、深层筋膜放松、补充电解质和水分。一般性放松运动的时间为3~5分钟,强度逐渐降低,肌肉和韧带拉伸的时间为5~10分钟,舒展肌肉时要配合呼吸。若肌肉比较紧张,可针对该肌肉群进行局部手法松解按摩。普通按摩只能放松肌肉,很难放松到深层筋膜。因此,肌肉过度紧张时,可使用泡沫轴等工具进行深层筋膜松解。训练后还要及时补充电解质和水分,并摄入易消化的食物,避免增加消化器官的负担,造成消化不良和胃肠功能紊乱。

在此,为大家介绍一些常用的热身和放松动作,帮助大家有效预防体能考核中较容易出现的运动损伤。

**预防“跑步膝”。**如果跑步时不重视热身和放松,较容易导致“跑步膝”,主要症状表现为膝盖外侧疼痛,膝关节屈伸时疼痛明显。训练前进行蚌式开合练习,训练后进行阔筋膜张肌松解按摩,可有效预防“跑步膝”。蚌式开合:保持侧卧位,屈髋屈膝,双腿并拢。吸气时,抬起上侧腿,尽量向上打开,双脚始终保持接触。当上侧腿打开到最大幅度时,再缓慢下降,让双腿重新并拢。同时,尽量保持身体其他部位稳定。阔筋膜张肌松解按摩:用拇指指腹

垂直按压阔筋膜张肌区域,力量由轻到重缓慢按压,直至按压处有疼痛感,然后在按压部位周围进行小范围的划圈式揉按。建议每次按摩20秒,反复3~4次。

**预防脚踝伤。**脚踝又称踝关节,是脚与腿的连接部位。踝关节的灵活性和稳定性在跑步中起着关键作用。踝关节柔韧性和稳定性不足,易增加跑步时受伤的风险。训练前进行前后踮脚练习、训练后进行踝关节松解按摩,可以增强踝关节的稳定性及控制能力,预防运动损伤发生。前后踮脚:身体自然站立,双脚打开与肩同宽,脚尖朝向前方;双手叉腰,腰背挺直,膝关节保持伸直状态,收紧核心;吸气时,将脚跟缓慢提起至最大程度,呼气时,脚后跟缓慢落下;再次吸气时,脚尖离地,呼气时,脚尖缓慢落下。踝关节松解按摩:用拇指指腹按摩踝关节外侧、内踝尖部与跟腱之间的凹陷处、内踝尖部与跟腱之间的凹陷处、内踝尖部与外踝尖部在足前方连线的中点处。按摩时自上而下,建议每次按摩20秒,重复3~4次。

**预防腰部损伤。**如果官兵进行仰卧卷腹训练时动作不标准,会增加腰椎的压力,进而导致腰部损伤,出现腰痛症状。训练前增强核心力量,训练后进行腰方肌松解按摩,有助于预防和缓解腰部损伤。增强核心力量的动作一般

包括跪姿腰部拉伸、臀桥、平板支撑、侧桥。建议上述4个动作为1组,每个动作做30~60秒或15~30个,每次练习3~4组,每组间歇3~4分钟。腰方肌松解按摩:双手交叉,重叠按压腰方肌区域。建议每次按摩20秒,反复3~4次。

**预防肩部损伤。**若官兵进行引体向上训练时动作不标准或肩部力量较弱,容易导致肩部损伤。训练前进行肩部热身,训练后进行肩袖肌群松解按摩,能够起到激活肌肉、保护关节的作用。肩部热身动作包括弓步转体、快速前后抡臂、正向压肩、后拉压肩等。肩袖肌群松解按摩:用拇指指腹按压冈上肌、冈下肌和肩胛提肌区域。建议每次按摩20秒,反复3~4次。

**误区三:心理过度紧张。**要想体能考核达标,除了需要日积月累的体能素质外,积极和稳定的心态也很重要。有的战友心理上过于紧张,可能会导致考核时无法发挥出正常水平。因此,战友们面对体能考核时要保持平和的心态,不要过分紧张焦虑。深呼吸是缓解紧张情绪的有效方法之一。当感到心跳加速、手心冒汗时,可以找一个安静的地方,闭上眼睛进行深呼吸。一般3~5次深呼吸后,紧张的身体会逐渐放松下来。此外,战友们还可以通过积极的心理暗示缓解紧张情绪,如在心里对自己说“我已经为这次考核做了充分的准备,我有能力通过它”“即使遇到困难,我也会坚持到底”“不要放弃,我能行”等。这些正向的语言能够增强自信心,缓解紧张情绪。

**误区四:不合理的饮食和作息。**如果考核前暴饮暴食或睡眠不足,会导致身体状态不佳,从而影响考核结果。建议战友们考核前遵循“高质量、低热量”的饮食原则,适量摄入牛肉、鸡胸肉、鸡蛋、豆浆等蛋白质含量高的食物。同时,避免在短时间内通过节食的方法快速减重,以免导致身体虚弱。运动前30分钟内不要吃东西、不要大量喝水,防止造成肠胃不适。充足的睡眠可以促进内分泌系统、神经系统的恢复,使人精力充沛。建议战友们考核前一晚不要熬夜,尽量在22点前上床休息。

秋冬之际,气温逐渐下降,战友们在进行体能考核时还要做好保暖工作,防止引发感冒、发热等病症。

(作者单位:武警部队烟台特勤疗养中心)

# 面部创伤的急救和治疗

■ 陈 犹 白  
罗 立 波

面部指发际线以下、颈部以上的区域,有眼、鼻、口、耳等多个重要器官。面部会直接面对各种特殊环境及突发意外,更容易受到伤害。一旦发生面部损伤,不仅影响容貌和感官功能,严重时还会危及生命。

如果发生面部创伤后过度紧张,可能导致血压升高、出血过多、呼吸急促、心律失常等。此外,在惊慌失措的情况下,容易做出不理智的判断,如过度移动受伤部位、错误使用药物等,进而导致伤情加重。因此,发生面部创伤后,患者和救助人员都要保持冷静,并立即采取急救措施。

**保持呼吸道通畅。**面部创伤患者可能因血凝块、舌后坠等情况堵塞气道或压迫气道。因此,抢救面部创伤患者时,要检查其呼吸道是否通畅,及时清除阻塞气道的异物,并让其采取侧卧位或俯卧位。

**止血。**由于面部血管丰富,一旦受损可能导致大量出血,严重的甚至会危及生命。当面部出血时,可紧急压迫止血。同时,将头部稍微前倾,避免血液流入咽喉。

**冰敷。**受伤后及时冰敷,有助于收缩血管,减少出血,减轻患处疼痛和肿胀症状。有条件者可使用医用冰敷袋对患处进行冰敷。若条件不允许,可就地取材,如用无菌纱布、塑料袋或洁净衣物包裹冰袋或冷冻饮料等,冰敷患处。

**避免二次伤害。**若发生开放性伤口,要及时进行清洁和包扎,防止伤口感染;烧伤患者不要轻易撕破水泡,防止感染;怀疑面部骨折时,不要轻易尝试活动可能骨折的部位,并减少面部表情动作,谨防损害血管、神经。

**就医。**进行上述急救处理后,尽快将患者送往医院的整形修复外科或口腔颌面外科就诊,并进一步检查和治疗。

面部创伤可分为软组织损伤和面部骨折。软组织损伤包括意外摔伤、擦伤、利器引起的皮肤刺伤、切割伤、钝器引起的深层皮下组织钝挫伤,暴力引起的撕脱伤及爆炸伤、烧伤等。面部软组织损伤患者应遵医嘱做好清创止血、美容缝合,以最大程度避免产生瘢痕。

面部骨折多由外界暴力、交通事故、意外撞击等引起。面部骨折包括鼻骨骨折、上颌骨骨折、颧骨颧弓骨折和下颌骨骨折。鼻骨骨折后,鼻梁出血较多,鼻部及周围区域疼痛,鼻梁可能出现明显歪斜或凹陷;鼻腔通道因肿胀或畸形变得狭窄,进而导致呼吸不畅。上颌骨骨折后,触摸或移动时会有明显的疼痛症状,可能导致咬合紊乱。眼眶骨折后,可能出现眼球凹陷、复视、眶下区麻木等症状。颧骨颧弓骨折后,可能出现颧骨凹陷或突起,还可能导致复视或视线模糊。下颌骨骨折后,说话和咀嚼时有明显疼痛,张口受限。

若发生面部骨折,应保持患者呼吸道通畅,并及时进行急救处理。医生一般会根据骨折移位的情况和症状,进行

相应的治疗。若是无移位或轻微移位的骨折,可通过冰敷、服用止痛药、颌间结扎和面罩固定等方法进行保守治疗。同时,定期复查,观察骨折的愈合情况。经过及时有效的治疗,一般可以完全康复。若发生严重骨折,伴有移位和功能障碍,应遵医嘱进行手术治疗。康复过程中要保持伤口洁净、定期换药,防止伤口感染。如果伤口没有明显的感染或炎症迹象,建议在创伤后早期开展康复训练,包括面部肌肉锻炼、张口训练等,逐步恢复面部功能。面部骨折患者在饮食方面也要格外注意,初期可选择流食或半流食,并充分摄入蛋白质和维生素,有利于患者术后恢复。大部分患者康复后可以恢复正常生活。有的患者康复后可能存在面部瘢痕、感觉麻木、畸形(脸外翻、面部不对称等)或功能障碍(张口度减少)等情况,应尽早进行专业治疗。比如,瘢痕可以在术后1个月进行光电或药物治疗,感觉麻木可以通过口服神经营养类药物缓解,畸形或功能障碍往往需要二次手术修复。

面部损伤是一种常见的意外事故,遇到这种情况时要保持冷静,采取正确的急救措施;治疗过程中要保持乐观的心态,积极配合医生进行治疗。此外,建议大家提高安全意识,做好安全防护,必要时佩戴头盔、面罩等防护装备,避免发生意外。

## 医者心语

# 用心治疗每一位患者

■ 刘 玲 英

前不久,我随解放军总医院第四医学中心专家医疗队,深入边防一线,为戍边官兵和驻地群众提供医疗巡诊服务。

在某边防部队巡诊时,我遇到了一位特殊的小患者——一个体重超标的14岁女娃娃。她在妈妈的陪同下来到我的巡诊台。她妈妈希望能从饮食入手,帮助女孩在减重的同时增强免疫力。我仔细打量着这个姑娘,同时翻看着她们带来的一系列检查结果。她妈妈告诉我,孩子从小体质就弱,容易咳嗽,近两年尤其严重,已经吃了一年的抗过敏药。

问诊过程中,我连续问了几个问题,回答我的总是妈妈。

“让孩子自己说说吧。”我轻声对这位妈妈说。

“好的,你快说呀!”妈妈的语气严厉而焦急。

孩子好像很紧张,回答断断续续。一旁的妈妈听着,表情十分严肃。不一会儿,女孩抿着嘴,抹起眼泪来。

为了缓解紧张的气氛,我决定采取“隔离式”问诊方式。我请妈妈和女儿分开,通过单独与她们交流,我发现女儿眼里,妈妈事无巨细的关心是莫大的压力;而妈妈也显得格外激动,向我诉说着她作为军嫂的不容易以及对女儿无微不至的关怀。

经过问诊,我判断女孩超重超标

和压力有一定的关系。有的青少年面临学业压力或家庭过度关注时,容易出现压力性肥胖。心理压力会影响激素分泌,增加皮质醇分泌量,从而促进饥饿感。在压力状态下,人们往往会不自觉地摄入过多食物,导致脂肪堆积。因此,压力性肥胖患者不仅要调整生活方式,更要改善心理状态。心理健康自然会推动行为发生具体变化,并对身体健康产生积极影响。

“你们母女之间需要沟通。我觉得当务之急是把你们之间的心结打开,之后很多问题就迎刃而解了。”我告诉他们,心理压力过大不仅会导致肥胖,严重的甚至会影响免疫系统。我又重新翻看了一遍检查结果,确定女孩的各项指标都在正常范围内后,给她们提了一些膳食、运动、睡眠和提升免疫力方面的建议。

后来,母女俩寻求了心理咨询师的帮助。通过心理咨询,她们的关系缓和了不少,女孩也逐渐阳光开朗起来,还定期在微信里向我汇报她的体重情况和过敏情况。经过一段时间的医疗和体力提升了不少。

这次经历让我更加明白,医生不能只从表象去治疗疾病,更要从患者生活的方方面面去分析和寻找原因。只有用心治疗,才能找到问题所在,从而给出针对性的解决方案。

(赵双林整理)



近日,陆军军医大学陆军特色医学中心医疗队赴阿勒泰开展“红色军医边关行”活动,为官兵提供现场诊疗、健康体检等多项服务,让优质医疗资源直达戍边一线。图为神经内科专家为战士进行神经性疾病筛查。  
万 袁 余 摄

## 健康小贴士

俗话说,春捂秋冻,不生杂病。秋冻指在秋季气温下降时,不要过早过多地增加厚衣服。秋季是夏冬两季的过渡期。进入秋季,天气逐渐转凉,此时让身体适当感受气温的变化,有助于锻炼机体耐受寒冷的能力,为即将到来的寒冷冬季做准备。若是进入秋季后穿得过多,可能导致出汗过多、阳气外泄,从而引起各类季节性病症。

有的人认为秋冻就是要挨冻,其实并非如此。如果天气寒冷时依然穿着单薄,很可能导致风邪、寒邪入侵,出现头痛、发热、肠胃不适等症状。秋冻的原则是逐渐加衣,不要过快穿上厚衣服,以身体略有凉感为宜。

# 秋寒露重,勿盲目“秋冻”

■ 卢 星 宇

秋冻要选择合适的时间。初秋、仲秋时节气温适中,可以适当秋冻,帮助人体提高对冷空气的适应能力。一旦进入深秋,或者气温较低时,不能秋冻。一般建议,九月中旬后,大家可以根据天气变化适当增添厚衣服;到了十月中下旬,进入寒露、霜降时节,气温明显转冷,此时应穿上厚衣服。需要注意的是,颈部、腹部、肩膀和脚部等部位容易受寒。即使在适合秋冻的时间,这些部位也要注意保暖。

不同地域,秋冻的程度也有所区别。我国南北方气候差异较大,南方气候相对温暖,秋冻时节来得较晚,昼夜温差变化不是很明显,部分地区入冬后也不大冷。因此,南方地区可以适当延长秋冻的时间。而北方的秋冻时节来得较早,昼夜温差变化较为明显,早晚气温较低时应及时增添衣物,以防发生风寒感冒。

秋冻并不适合所有人群,建议大家结合自身实际情况增添衣物。患有鼻

炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病的人群及身体虚弱的老人、儿童等,不太适合秋冻,否则易引起旧病复发或患病。尤其对患有慢性病的老人来说,不仅不能随意尝试秋冻,还应及时做好防寒保暖工作。

总的来说,秋冻要因时制宜、因人而异,根据人体不同部位区别对待。此外,秋冻的同时还要科学锻炼,以促进身体血液循环,提高免疫力,提升新陈代谢水平,从而增强身体的耐寒能力。