

## 高原冬季防病指南②

## 冬季练兵莫“蛮”训

■谭又铭 吴刘佳 本报记者 孙兴维

高原地区冬季气候寒冷干燥，环境较为恶劣。官兵在高寒条件下进行训练时，体能消耗大、热量丧失快，可能会增加训练伤的发生概率。陆军军医大学第二附属医院疼痛与康复医学科教授刘勇介绍，高原官兵进行冬季训练时要掌握科学的训练方法，做好疾病预防工作，避免训练伤发生。

**循序渐进，切忌“蛮”干。**高原官兵进行冬季训练时，要结合高原特点调整训练方法，坚持“循序渐进、先简后繁、因地制宜、量力而行”的原则。一般来说，官兵在高原（海拔2500~4500米）的运动强度，要控制在平原地区的50%~60%。比如，一个人在平原可以轻松慢跑5公里，刚上高原后可能只适合慢跑2公里左右，然后根据自己的身体适应状况适当加大运动强度，逐渐增加至平原运动强度的50%~60%，避免过度疲劳和缺氧。需要注意的是，每人每天的运动量要与自身身体状况相适应。自我感觉身体状况良好时，可适度增加运动量；感觉身体不适时，要主动减少运动量或停止运动。组训者还可以结合高原特点，调整训练内容，例如可适当安排耐力训练。与平原相比，在高原进行耐力训练更有利于增强心肺耐力、肌肉耐力及无氧耐力，从而达到良好的训练效果。

由于高原低氧低湿，官兵在训练时还要注意呼吸方法，以提高氧气的摄入量。战友们在运动过程中可以尝试腹式呼吸，让肺部充分扩张，以吸入更多氧气。呼吸节奏要保持稳定，避免呼吸急促。比如，吸气和呼气时长可以为1:2，也就是说如果吸气用2秒，呼气就用4秒，这样有助于气体交换，从而减轻身体的缺氧症状。

训练前后还要做好热身和拉伸。在高寒环境下，肌肉往往处于相对僵硬的状态。训练前充分热身，可以提高肌肉和关节的温度，增加肌肉弹性和关节润滑度，减少训练中受伤的几率。训练后充分拉伸有助于清除高强度训练后



茅文宽绘

产生的代谢废物，使受训官兵在接下来的训练中保持良好的状态。拉伸过程中要保持呼吸畅通，避免憋气；避免暴力拉伸，防止造成肌肉损伤。如果拉伸时出现疼痛或其他不适症状，应立即停止。此外，战友还可以学习基本的按摩技巧，通过自我按摩或两两结对按摩，缓解训练后肌肉紧张的情况。

**防风保暖，预防疾病。**高原冬季寒冷、昼夜温差大，官兵训练时如果不做好防寒保暖措施，容易导致训练伤及感冒、胃肠功能紊乱等疾病。因此，高原官兵应准备足够的防寒衣物，并根据高原自然环境、气温变化等合理着装。建议战友们在训练时穿着防风、保暖的衣物，尤其要保护好手部、耳朵和脸部等容易冻伤的部位，必要时佩戴配发的防寒面罩；训练出汗后及时更换衣物，防止身体着凉；适当减少洗澡次数和缩短洗澡时间。另外，寒风低温环境会使人体核心温度下降，进而影响胃肠功能，甚至引发胃

道痉挛、疼痛及消化不良等情况。建议高原官兵养成良好的饮食习惯，吃饭时以7~8分饱为宜；避免摄入辛辣、油腻、寒凉、坚硬的食物，以减轻胃肠道负担，预防胃肠功能紊乱。

**科学饮水，补充能量。**高原空气干燥、皮肤水分容易流失，加之低氧环境下呼吸加快，人体肺通气量增大，呼吸时水分流失增多。因此，高原官兵训练时对水分的需求明显高于平原地区。如果训练时水分摄入不足，会影响身体代谢和体能的恢复。建议战友们在训练前1~2小时饮用500毫升左右的水；训练中可适时补水，每小时总补水水量不超过800毫升；训练后根据失水量适量补充水分。训练过程中除补充水分外，还应补充电解质和5%~7%浓度的糖，以维持体液平衡和能量供应。此外，在高原地区即使没有明显的口渴感，身体也可能处于缺水状态。因此，日常生活中要注意多喝水，一般建议每日补水2~3升，遵循少量多

次的原则；平时多食用水分含量较多的水果和蔬菜，作为补水的辅助来源；避免饮用酒精饮料，防止增加身体的水分需求，导致脱水。高原缺氧环境下，人体需要更多的能量和蛋白质来维持身体新陈代谢。建议高原官兵适当摄入高热量、易消化的食物，如能量棒、巧克力、香蕉等。训练期间遵循“高糖、低脂肪、多种维生素、适量蛋白质”的膳食原则，以帮助身体更好地适应冬季高原环境。

**健康监测，防治训练伤。**军医要对参训人员进行健康监测，防止发生突发情况。军医在训练前应携带必备的药品，并准备好康复治疗设施和设备。一旦训练过程中发现有战友受伤，应第一时间做出准确诊断，并及时采取有效的康复措施，避免小伤变大伤、轻伤转重伤、急性伤变成慢性伤病。同时，定期开展“高原常见训练伤防治”“高原冬季常见疾病预防”等健康知识讲座，常态化开展训练伤防治与康复技能培训，帮助官兵了解高原健康常识，提高自我防护意识和自救互救能力。

此外，保持良好心态，也是预防训练伤的关键因素。初上高原的官兵如果对高原过度恐惧和紧张，会引起交感神经兴奋、心率加快、外周血管收缩，从而使机体耗氧量增加，甚至引发缺氧性疾病。建议初上高原的官兵积极做好自我调节，加强心理适应性锻炼，克服恐惧心理，防止训练事故和伤病发生。



扫描二维码，观看训练伤防治科普视频。



近日，武警甘肃总队医疗服务分队深入基层部队开展巡诊服务，为官兵送医送药，并进行健康常识宣讲带教。图为军医为官兵传授固定包扎技术。侯崇慧摄

## 肌肉疼痛可能是肌筋膜炎

■李雪薇 崔剑

## 健康小贴士

有的战友在高强度训练后，会出现肌肉酸痛的情况。除乳酸堆积所致外，还可能是肌筋膜炎发作。

肌筋膜炎指肌肉和筋膜的无菌性炎症反应，常发生于颈、肩、腰背等部位，早期多表现为肌肉的酸、困、胀、麻，严重时会出现剧烈疼痛症状，导致机体活动受限。与平时运动后的肌肉酸痛感不同，肌筋膜炎导致的疼痛大多集中在1~2块肌

肉范围内，用手按压时有明显的紧张感。训练后不注意放松肌肉、长期处于不良姿势或受伤后不注意防寒保暖，容易导致局部肌肉劳损，使肌筋膜变厚、变僵硬甚至粘在一起，进而引发肌筋膜炎。若发生肌筋膜炎后未得到及时有效的治疗和休息，会逐渐发展为慢性肌筋膜炎，可能导致肌肉无力甚至萎缩，影响正常生活。

早期肌筋膜炎一般可通过以下方式缓解：用手指或按摩球在疼痛部位轻轻按压、滚动；热敷疼痛部位，每次20~30分钟，每天3~4次，也可用热水浸泡患处

15~20分钟，促进血液循环；使用布洛芬等消炎镇痛药缓解疼痛症状。若经过上述处理后，病痛无法缓解，应及时就医治疗。

保持良好的肌筋膜状态，是正常运动的基础。建议战友们在日常生活中注意以下几点，预防肌筋膜炎发生。

**保持正确姿势。**长时间保持同一姿势，可能导致局部肌肉、筋膜受力不均，进而产生炎症。建议长期伏案人群每40~50分钟起身活动，放松腰部、颈部等关节部位，防止肌筋膜过度紧张。

**注意防寒保暖。**肌筋膜及其保护的肌肉受凉时会产生强烈收缩，进而引发

损伤。建议战友们在根据天气变化增减衣物，运动出汗后及时更换衣物，防止汗水浸湿衣物后出现局部受凉的情况。

**训练前后注意拉伸。**肌筋膜炎大多是肌肉与关节连接处的筋膜紧张、不协调引起的。训练前适度拉伸可以让肌筋膜处于均衡的受力状态，避免突然受力引起损伤。高强度运动后肌筋膜处于紧张状态。战友们在训练后可采用牵拉、按压等方法进行放松，不仅可以让紧绷的肌筋膜松弛下来，还能增强肌肉与筋膜的贴合度。

**加强核心肌群锻炼。**核心肌群力量薄弱，会导致周边肌肉受力不均、过度牵拉，长时间如此就可能引起肌筋膜炎。建议战友们在加强腹部、胸大肌等核心肌群的锻炼，稳固脊柱平衡，让核心肌群的肌筋膜维持适度张力，避免过度疲劳。

肌筋膜炎可防可控。除做好上述几点外，战友们还要保持健康体重，积极应对生活和工作中的压力，注意休息，让肌肉和筋膜得到有效放松，避免长期紧张劳累。

## 健康讲座

大雪节气过后，雨雪天气增多，气温显著下降，不少战友会使用取暖设备取暖。如果取暖设备使用不当，可能会增加烫伤的发生风险。

普通烧烫伤一般是接触高温气体、明火、开水等造成的创伤，容易让人察觉和躲避。低温烫伤指皮肤长时间接触低温热源（通常是44℃~50℃）造成的烫伤。与开水、明火引起的烧烫伤不同，低温烫伤由于温度不高、带来的疼痛感较轻，不容易被察觉。当出现明显症状时，损伤可能已经达到真皮深层，甚至导致皮下组织坏死。

低温烫伤一般有两个条件，一是低温热源，二是接触时间长。暖水袋、暖贴、电热毯等取暖设备，大多是通过持续发热让人体感觉到温暖。战友们在这些取暖设备时，如果持续时间过长，就容易发生低温烫伤。因此，战友们在这些取暖设备时，要掌握科学的使用方法。

**防热水袋烫伤。**热水袋内不要灌入沸水，一般以50℃~60℃为宜；不要灌得太满，灌装70%左右的水即可；装水后应拧紧盖口，并检查有无泄露，防止热水流出烫伤；使用热水袋时，可用毛巾包裹，避免直接接触、长时间接触。

**防电暖器烫伤。**使用电暖器时，应以身体感觉到温暖为宜，一般建议电暖器距离身体1米左右。同时，要经常变换电暖器的位置，避免长时间照射单一部位。如果感觉皮肤发热发烫，说明电暖器温度过高或距离过近，存在被烫伤的风险。

**防暖贴烫伤。**有的战友到寒冷的室外时，会在身上贴几个暖贴取暖。建议战友们在使用暖贴时选择安全有保障的产品，并按照说明书操作；不要直接贴在皮肤上，应贴在衣物上；避免身体同一位置长时间使用，防止局部温度过高；不要在睡觉时使用。

如果发生低温烫伤，应立即离开热源，并根据损伤程度进行正确处理。

低温烫伤可分为轻度烫伤、中度烫伤和重度烫伤。轻度烫伤主要表现为轻微红肿、发痒和疼痛，仅损伤皮肤表

## 取暖当心低温烫伤

■刘永瑜

层。轻度烫伤的处理相对简单。发生烫伤后应及时用冷水冲洗或冰袋冷敷烫伤处（一般建议15~30分钟），随后在患处涂抹烫伤药膏或抗炎药膏。

中度烫伤可达皮肤深层，除皮肤红肿和疼痛症状外，还会出现水泡。如果水泡较小，可让其自行吸收。如果水泡较大，应及时就医，让医生使用专业器材将水泡中的疱液抽出。烫伤后要尽量避免水泡破裂，防止引发感染。

重度烫伤伤及皮肤全层、皮下、肌肉、骨骼，主要表现为创面苍白、焦黄，甚至焦黑。发生重度烫伤后，应第一时间用冷水冲洗，并及时送医治疗，不要自行处理伤情。

## 中医教你防“上火”

■崔艺馨

## 巡诊日记

最近，我在门诊接诊时发现，不少战友出现口干舌燥、咽喉肿痛、皮肤痤疮等“上火”症状。“上火”是一个常见的中医学概念，通常被理解为“内热”或“火旺”，反映了机体阴阳失衡、气血不和的状态，常与肝、心、脾等脏腑的功能失调密切相关，主要表现为情绪急躁、口干舌燥、咽喉肿痛、面部长痘等一系列不适症状，不仅影响日常生活质量，还可能引发其他健康问题。

寒冷气候与干燥环境，是导致“上火”的主要外因。寒冷气候容易使机体阴阳失衡、防御能力下降。冬季我国北方地区气候干燥，加上室内普遍使用暖气，易使人体津液不足，进而导致机体内热蓄积。此外，冬季人们喜欢进食牛羊肉来御寒，如果过多食用温热之品，易使体内积热，且不易散发，从而引发“上火”。

如何针对“上火”症状进行预防和调理？建议大家做好以下几点。

**防“火”第一步——饮食调节。**多吃蔬菜水果。新鲜的水果和蔬菜具有很好的润燥作用，有助于保持机体津液平衡。但水果属生冷之品，食用时应适量，若过多食用会伤及脾胃。避免过多

摄入辛辣、油腻食物。辣椒、生姜等辛辣的食物，容易使体内热量增加；油炸食物则会加重肠胃负担，导致消化不良，进而引发“上火”。增加水分摄入。冬季容易出现口干舌燥的情况，主要是身体缺水所致。保证充足的水分摄入，是防“内火”的基本方法。当出现口腔溃疡、口干舌燥等症时，还可饮用一些清热解暑的茶饮，如菊花茶、绿茶、金银花茶。

**防“火”第二步——规律作息。**作息不规律、睡眠时间不足、过度疲劳等，也是导致“上火”的重要原因。若长期熬夜，会导致机体免疫力下降，“上火”也更容易发生。建议大家尽量规律作息，保证充足的睡眠时间，以增强免疫系统功能。此外，压力过大、情绪不稳定，也会使“火”积在身体内，散发不出来。建议大家及时疏解压力，保持身心健康。

**防“火”第三步——中医疗法。**拍打疗法、针灸疗法、按摩疗法等中医疗法，可以调节人体气血运行，促进体内毒素排出。出现“上火”症状时，可运用以下简单易行的中医疗法缓解。拍肺。双手自两侧肺尖位置开始，沿胸廓向下轻敲拍打10次。灸足三里穴。用艾条灸足三里穴（双侧），建议每次10分钟，每日2次。按揉风池穴、血海穴。用拇指按揉风池穴、血海穴，每个穴位按揉10分钟，每日2次。

## 军队医学杂志入选“领军期刊”

■范晨芳

## 医学资讯

2024年11月28日，中国科技期刊卓越行动计划二期项目名单公布。由军事科学院主管、军事科学出版社主办的《军事医学研究(英文)》和《解放军医学杂志》，分别入选卓越行动计划的“英文领军期刊”和“中文领军期刊”。

该项目由中国科协、教育部、科技部、财政部、国家新闻出版署、中国科学院、中国工程院共同组织实施，共设置了英文单刊、中文单刊、高起点新刊等5个子项目。其中，英文领军期刊入选数量为50项，中文领军期刊入选数量为100项。《军事医学研究(英

文)》是全军唯一入选英文单刊且进入领军行列的期刊，《解放军医学杂志》是全军入选中文领军期刊的两种刊物之一。

据悉，2024年是《解放军医学杂志》创刊60周年，也是《军事医学研究(英文)》创刊10周年。《军事医学研究(英文)》重点展示国内外军事医学相关学科领域研究新成就，交流军民通用医学高新技术和双向转化成果。《解放军医学杂志》重点传播基础和临床医学科研新成就，交流军事及特种医学学术新进展。两个杂志作为国家和军队知名的综合性医学期刊，是我军卫生工作不断探索实践的结晶，对推动我军军事医学发展、促进部队战斗力和保障力生成起着重要作用。