

## 健康话题

# 风雪练兵，穿衣有讲究

■ 兰济民 本报记者 李伟欣

**【案例回顾】**某部战士小李来自南方，第一次在冰雪环境下参加卫勤保障演练。为了抵御严寒，他把保暖内衣、绒衣、薄毛衣、马甲等衣服全部穿在了身上。可是在救治批量“伤员”时，小李发现厚重的衣服让行动变得笨拙，汗水打湿内衣后让他感到更加寒冷。训练间隙，小李向正在跟训的北部战区总医院卫勤训练中心副主任医师田竟咨询。

了解情况后，田竟告诉小李，不当的穿衣方式会阻碍汗液排泄，加速身体失温，而且内外紧的穿衣顺序，使四肢被紧紧包裹，会阻碍血液循环，可能导致手足麻木。在田竟的建议下，小李重新穿了一遍衣服。让小李惊讶的是，田竟医生帮他减少两件衣服后，反而感觉更暖和了，四肢的麻木感也逐渐消失。

**【专家解读】**天寒地冻日，正是练兵时。冬季练兵不仅能提升官兵专业技能水平和基础体能，还能有效提高部队遂行多样化任务能力。然而，官兵在冬季训练时，面对寒冷环境的考验，可能会发生冷损伤。合理着装、科学防护，对预防冷损伤、提高训练质量具有重要作用。田竟医生介绍，冬季穿衣要讲科学，衣服不是穿得越多越好，也不是穿得越厚越暖和，做好以下几点可有效抵御严寒。

**分层穿衣。**冬季穿衣要采用“三层法则”——贴身排汗层、中间保温层、外层防风层。内层衣物可选择合成纤维或羊毛材质的内衣，如我军配发的内衣裤。这类材料可以快速将汗水从皮肤表面带走，保持身体干爽，防止因皮肤湿冷导致体温下降。中间层可选择羽绒、抓绒等高保暖性材料制成的衣物。这些材料具有良好的隔热性能，可以在低温环境下有效锁住身体热量，维持体温。外层可选用防水透气防风的



曹子谦绘

外套和裤子，不仅能够抵御风雪侵袭，还可以排出多余湿气，确保身体始终处于相对干燥的状态。

**保护手脚头颈部。**手脚末梢血液循环较差，容易发生冻伤，因此需要重点保护。战友们在寒冷的室外作业时，可穿戴特制的防水手套、靴子。手套应有良好隔热性能，且分指设计，既能保证手部灵活操作武器装备，又有保暖效果。靴子要高帮、防水且带有

保暖内衬。我军近年来开发的新型防寒靴采用了高科技材料，不仅保暖性好，还具备出色的防滑功能，适合在各种复杂地形行走。头颈部有重要的神经和血管分布，若长期暴露在外，容易导致热量散失。因此，战友们长时间待在寒冷的室外时，可佩戴帽子和围巾，防止头颈部遭受冷风的侵袭。

**注意细节。**细微之处是决定保暖成效的关键。建议战友们在冬季穿衣时注意以下细节：一是领口、袖口等部位尽量贴合身体，以减少冷空气进入。同时，确保所有衣物合身，过紧会影响血液循环，过松易导致热量流失。二是携带备用袜子。如果长时间暴露在潮湿环境中，会增加冻伤的发生风险。建议战友们多备几双棉袜和鞋垫，鞋袜潮湿后及时更换，以保持足部干燥。三是定时活动身体，促进血液循环。长时间静止不动，也容易导致冻伤发生。战友们在站岗执勤时，可适当活动手指、脚趾（如原地踏步、搓搓双手、屈伸脚趾等），以促进血液循环。

最后，田竟医生分享了一个穿衣口诀，帮助大家在冬季合理穿衣，预防冻伤、失温等病症：保暖装备穿戴齐，血液循环须顾及；外层防风挡雨雪，内层排汗能透气；手脚耳鼻多留意，定时活动热身体；红肿麻木快处置，求助老医莫犹豫。

# 严寒环境，防冻有妙招

■ 孔凡铜 本报记者 孙兴维

官兵长时间在寒冷环境下训练或执行任务时，可能会发生冻伤。如何在科学组训的同时，有效保护官兵身体健康，避免发生非战斗减员？在此，记者总结了一些冻伤的预防、救治措施，希望对寒冷环境下训练的战友们有所帮助。

冻伤发生的因素主要包括以下几点：环境因素。低温、风速和湿度是导致冻伤的主要外部条件，极低温度（通常低于零下10℃）加上强风，会迅速降低人体体表温度。个人因素。对冻伤不重视、穿着不当、长时间静止不动、疲劳或营养不良等，都会增加冻伤的发生风险。易伤部位。手指、脚趾、耳朵、鼻子等部位，较容易发生冻伤；没有进行冷习服训练的战友，更容易发生冻伤。

冬季训练时合理规划训练任务，可以有效预防冻伤发生。建议战友们在训练过程中注意以下几点：尽量避免在极端天气条件下进行长时间户外活动，缩短人体暴露在寒冷环境中的时间；训练前适当热身，避免关节僵硬和肌肉紧张，训练过程中合理安排休息时间，帮助身体恢复体温；需要长时

间静止或固定位置工作的人员，可实施轮换制度。同时，训练过程中还要穿戴合适的防护装备，维持良好的血液循环，也有助于预防冻伤发生。

发生早期冻伤时，要迅速正确处理，有助于防止进一步损伤和促进患处恢复。

如果冻伤患者症状严重，出现低体温、凝血障碍、酸中毒中的任一情况，医务人员一定要及时处置，避免相互影响，加重症状。比较可靠的做法是：对于不打寒战的低体温伤员，如果有专用复温毯，应先用复温毯主动复温（如果没有复温毯，可以把暖水袋、加热贴贴在身体核心区域）；对于呼之可应且浑身打寒战的低体温伤员，应使用涤纶毯被动复温（如果没有涤纶毯，可选用干燥毯子、保暖衣服、金属箔保温毯）；及早给出严重出血或有严重外伤的伤员保暖。此外，对低体温伤员进行急救时，不要使用非甾体消炎药治疗冻伤。

**健康链接**

**3000米跑防冻伤。**战友们在低温环境下进行3000米跑时，身体暴露于寒冷环境中的时间较长，容易增

加冻伤的发生风险。建议大家尽量选择气温相对较高的时间段进行训练，如上午10点到下午4点，并确保当天没有大风、降雪或雾气等恶劣天气。跑步开始前做5~10分钟的动态拉伸，如弓步提膝、转臂摇摆等，提高肌肉温度和灵活性，降低受伤风险；提前了解跑步路线，如果可能的话，尽量选择一个可以轻松返回起点的环形或往返式路线。完成跑步后立刻回到室内，脱下湿冷的衣物，换上干燥温暖的衣物，以保持身体核心温度。

**操作装备防冻伤。**寒冷会影响人体的正常功能及装备的操作性能。如需在低温环境下进行精细操作任务，可以考虑使用触屏兼容的手套。根据装备类型，在条件允许的情况下进行适当的预热，确保液压系统、电子元件等能在低温下正常工作，供热系统能够正常运转。操作装备时，尽量安排人员轮流操作，避免单人长时间暴露于寒冷环境中。同时，定时休息，让官兵有机会到温暖的地方恢复体温，并通过轻微活动促进血液循环。



近日，东部战区陆军某旅组织开展战场救护技能训练，锤炼官兵在战场环境下的应急救援能力和协同救护能力。图为官兵协作迅速转移“伤员”。肖祖滨摄

## 心理讲堂

“最近这任务一个接一个，我觉得我还顶得住。”在一次班务会上，战士小李皱着眉头说。班长注意到这句话背后似有深意，会后找小李谈心，才知道最近连续的高强度任务让小李十分焦虑，经常失眠。

语言是交流的工具、思维的载体。日常工作、生活中，战士们看似不经意的话语，有时可能含有深意。比如“训练课目有点难，我会努力跟上的”，这句话表达了积极应对挑战的信心，但从心理学的“成就动机理论”角度探究，也可能伴随着对失败的恐惧；“我和战友偶尔有点小摩擦，不碍事”，这句话看似表达了一种豁达的态度，但可能潜藏着对人际关系恶化的担心，若不能及时化解，会影响战友们的心理健康。

说者有心，听者更要有意。精准解读这些“话中话”，有助于了解战友们内心世界的微妙变化与深层需求，从而做好心理服务工作。提升心理骨干的“听力”水平，需要多管齐下。

建立深厚的信任关系。人本主义心理学中“无条件积极关注”理念认为，当个体感受到他人真诚的接纳和关爱时，更愿意开放自己的内心世界。在平时的交流中，建议心理骨干以真诚、平等、尊重的态度对待每一位战士，让战士感受到被关爱和被理解，从而卸下心理防备，主动吐露心声。

练就“察言观色”的本领。战士们的心理状态大多会在细节上表现出来。一次不经意的皱眉、眼神的躲闪、略显疲惫的坐姿，都可能是内心情绪波动的外在表现。心理骨干在与战友们的沟通交流中，不仅要积极倾听，还可通过观察这些非言语信息，了解战友们的情绪状态，从而获得更好的交流效果。

增强真挚的同理心。共情是心理工作的基础。只有理解和感受他人的处境，实现情感共鸣，才能促进有效沟通和提供心理支持。当察觉到战友处在负面情绪状态时，心理骨干可以设身处地地站在对方的角度，去感受他们所面临的压力、困境与挑战，准确把握话语背后的情感根源，从而给予恰当的回

司马予轩  
石华

# 重视战士的『话中话』

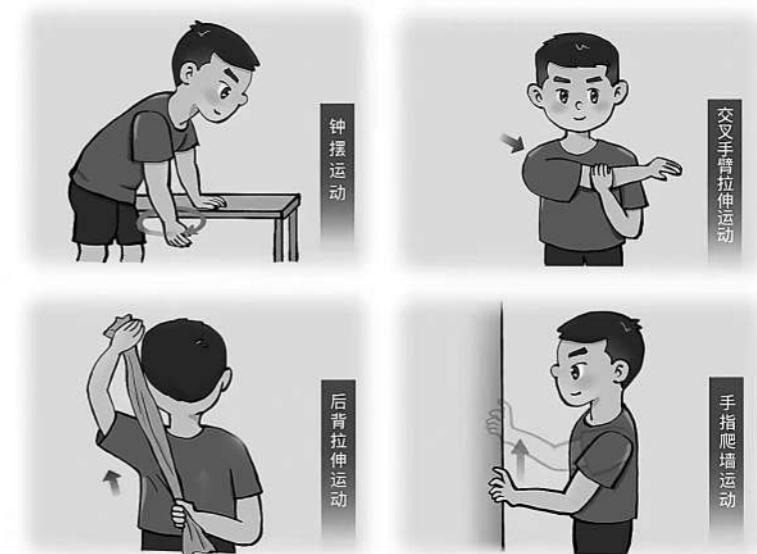
应与心理支持。

官兵心理健康与否，直接影响着战斗力的生成与发挥。面对日益繁重的军事任务，战士们的心理需求也呈现多元化、动态化的特点。这就要求部队心理骨干不断学习相关知识，探索创新心理关怀、沟通交流的方式方法，在理论研究上走深，在实践中走实，更敏锐地捕捉到战士的心理变化轨迹，让心理服务工作在“一枝一叶总关情”的细微处散发光彩。

## 健康讲座

# 肩痛的康复锻炼方法

■ 黄镇剑 柴敏东



姜晨绘

肩痛指的是肩关节及其周围肌肉、骨、神经等组织的疼痛，是一种较为常见的症状。官兵在进行手榴弹投掷、单双杠、擒拿格斗等训练时，可能会因运动强度过大、准备活动不充分、姿势不正确等因素，导致急性肩关节损伤，进而出现肩痛症状。此外，肩周炎、颈椎病、肩部肌肉劳损等常见的慢性损伤性疾病，也会引发肩痛。

当出现肩痛症状时，应第一时间明确病因，进行专业诊治。肩关节损伤患者一般通过科学的治疗，可以改善肩部血液循环、缓解肌肉痉挛、松解组织粘连，从而达到减轻和消除疼痛、恢复肩关节正常功能的目的。当前，在引起肩痛的急慢性损伤性疾病里，除了肩袖肌腱撕裂等需要进行外科手术治疗外，其他常见损伤性疾病均可通过口服消炎止痛药物、休息制动、康复理疗等非手术治疗手段予以缓解或根治。

肩关节损伤患者在急性期疼痛缓解后，可在临床康复医师指导下进行科学、合理的康复锻炼，有助于肩关节功能快速恢复。进行康复锻炼时要遵循循序渐进的原则，锻炼频率为每天2~3次。在此，为大家介绍4种常见的康复锻炼方法。

**钟摆运动。**保持站立位，身体前倾，非疼痛侧手臂放在桌上支撑身体，患侧手臂自然下垂，轻柔摆动患侧手臂，先轻轻地前后摆动，待适应且基本无痛感后左右摆动，并逐渐画圈，至不

感到疼痛的最大位置即可。如果能做上述练习，还可以在负重0.5~1千克的基础上前后摆动手臂。建议每组练习10~20次，每天练习3~4组。

**交叉手臂拉伸运动。**保持站立位，放松肩膀，交叉手臂放于胸前，非疼痛侧手抓握患侧手臂肘后部位，将患侧手臂向另一侧方向缓慢牵拉，至不感到疼痛的最大位置即可，保持20~30秒，然后逐渐恢复原位。建议每组练习3~5次，每次练习后放松30秒。

**后背拉伸运动。**将非疼痛侧手放在同侧颈部后方，患侧手放在同侧臀部，两手抓一条毛巾。非疼痛侧手慢慢向上拉毛巾，使患侧手逐渐上升，至不感到疼痛的最大位置即可，保持20~30秒，然后逐渐恢复原位。建议每组练习3~5次，每次练习后放松30秒。

**手指爬墙运动。**面对墙壁站立，伸出患侧手臂，使其与地面平行，并用手指触摸到墙面。手指沿着墙面缓慢向上移动，直到肩部肌肉有轻度酸痛感，保持20~30秒，然后逐渐恢复原位。建议每组练习3~5次，每次练习后放松30秒。