

健康话题

在日常生活中,久坐、熬夜、不按时用餐等,都可能影响身体健康。然而,官兵在执行任务时,有时不可避免

地存在熬夜、久坐等情况。如何尽可能缓解这些情况带来的不良影响?即日起,本版邀请军队医院专家,就这

些问题答疑解惑,希望能对大家有所帮助。

——编者

久坐伤身 应对有策

■汪卫东 本报记者 孙兴维

久坐,早已被医学界公认为“隐形健康杀手”。一般来说,如果每天坐姿总时长超过8小时或一次连续静坐2小时以上不动,就称为久坐。世界卫生组织2020年发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中提到:在清醒状态下长时间静坐,躺着看电视或手机,坐着打游戏或看电视、写作、打字、阅读等,都称为久坐行为。

然而,对军人来说,无论是驾驶战车、操作设备,还是处理文书工作,都不可避免地会出现久坐行为。久坐会带来哪些危害?战友们又该如何科学应对?东部战区总医院康复医学科专家谢财志,为大家详细解读久坐的危害及应对策略。

久坐会对身体多项机能产生影响:久坐会增加肥胖的发生风险。一般静坐30分钟以上,身体代谢率就会显著下降,从而使热量消耗减少,脂肪堆积增加,不仅影响体形,还可能增加肥胖及糖尿病、高血压等慢性疾病的发生风险。久坐会引发肌肉与骨骼问题。久坐时,肩颈、腰部肌肉长期处于紧张状态,容易导致腰酸背痛、脖子僵硬。有的人坐着时习惯跷二郎腿或含胸驼背,这些不良体态不仅影响美观,还可能进一步加重身体负担。久坐会使血液循环受阻,心血管负担加重。长时间静坐会导致下肢血液循环不畅,增加深静脉血栓形成的风险。同时,久坐会使心脏泵血量减少,长期如此可能增加心血管疾病的发生风险。

虽然久坐的危害不容忽视,但通过科学的生活方式调整和运动,可以有效预防上述病症发生。战友们可以采取



以下措施,降低久坐带来的危害。

经常起身活动。建议经常伏案工作的人群,尽量每30分钟起身活动1次,放松腰背部肌肉。

使用辅助工具。长期伏案的人群可在椅背上放置人体工学腰垫,为腰背部提供支撑;在开会、长途驾驶等特殊情况下,可以佩戴医用护腰带,对腰部进行支撑和保护,减轻腰部压力。

保持正确坐姿。保持坐姿时要背部挺直,双脚平放在地面,避免长时间前倾或后仰,以减少对脊柱的压力;不要跷二郎腿,防止引起脊柱侧弯、膝盖损伤、骨盆倾斜等问题;避免只坐一半椅子,长时间只坐一半椅子会使腰部悬空,引起骨

盆倾斜和增加大腿后侧肌群的压力。

增强核心肌群力量。强化核心肌群(如腹肌、背肌)力量,有助于维持正确坐姿,减轻腰部负担。战友们平时可以通过平板支撑、仰卧起坐等练习来增强核心肌群力量。

此外,坚持运动是应对久坐危害的有效方式。研究表明,每天进行20~30分钟中等至高强度的运动,可以显著降低久坐带来的健康风险。建议战友们每周进行150~300分钟中等强度运动或75~150分钟高强度的有氧运动,再配合2~3次力量训练(如哑铃练习、俯卧撑、仰卧起坐等)和一些柔韧性运动(如瑜伽、拉伸等)。这些运动能改善久

坐带来的不适感,同时增加关节活动度、缓解肌肉紧张、增强心肺功能。大家可以通过运动时的状态判断运动强度。进行中等强度运动时,一般可以正常说话,但唱歌会有些困难,如健步快走、慢跑、骑自行车;进行高强度运动时,较难说出完整的句子,如快速跑、高强度间歇训练等。

若工作中需要长时间久坐时,可利用碎片时间进行一些微运动,以快速激活身体机能,缓解久坐带来的疲劳感。

“懒猫弓背”。双手撑住椅背,吸气时,脊柱上拱,腹部下沉,头低下;呼气时,脊柱下沉,腹部上抬,头后仰。建议每组练习6~10次,重复练习2~4组。

坐位拉伸臀肌。坐在椅子边缘,保持脊柱自然伸展,不要弯腰驼背。抬起右腿,将右脚踝放在左腿的大腿上,右膝向外打开。身体微微前倾,使胸部尽量靠近左腿,感受右侧臀部肌群的拉伸感,保持8~10秒,换另一侧进行相同的动作。

拉伸侧腰。身体直立,双脚打开与肩同宽,双手交叉上举,进行侧向伸展。建议每组练习6~10次,重复练习2~4组。

提踵运动。自然站立,慢慢抬起脚跟,尽量向上踮脚,使小腿肌肉充分收缩。保持几秒后,缓慢放下脚跟,回到起始姿势。多次重复上述动作。

靠墙静蹲。背靠墙壁,屈膝下蹲,大小腿夹角在100~120度,自然呼吸,保持1~3分钟后缓慢恢复原位,有助于强化股四头肌力量,为膝盖提供更好支撑。进行靠墙静蹲时要保持身体处于舒适状态,避免过度拉伸或疼痛。建议每次练习4~9分钟。

健康讲座

水是生命之源,具有重要的生理作用。研究表明,成年人体内水分占比达60%~70%,如果体内水分减少2%,就会出现口渴、注意力下降等症状,减少超过5%会导致战斗力显著降低。如果官兵在长途行军中未及时补充水分,可能导致心率上升、运动耐力下降,肌肉痉挛的发生风险增加,影响行军速度;野外生存训练时,未正确选择水源进行补给,可能导致脱水或严重腹泻,造成非战斗减员。因此,科学饮水不仅关乎健康,更关乎战斗力。

最近,西部战区疾病预防控制中心专家对多个点位的饮用水水源进行勘察与检测,并对官兵进行饮水健康科普。在任务过程中,专家们发现有的战友存在一些不健康的饮水习惯。为保证官兵饮水健康,西部战区疾病预防控制中心专家总结了一些科学饮水的要点,分享给大家。

选择安全水源。水源优先级(按安全程度排序)一般为:密封包装水>城镇集中供水>煮沸泉水>流动河水>植物汁液>地表积水。官兵在野外使用非集中供水水源且无法按照标准检测水质时,可用“看—闻—测”的方法进行快速初步判断:将一杯水静置30分钟,若其沉淀物高度小于液面高度的1/5,则为合格;用水浸湿白纸,若白纸干燥后无彩色晕圈,可判断为合格;煮沸后鼻嗅无异味为合格;使用5号电池进行简易电解测试,产生的气泡均匀、无絮状物为合格;用pH试纸进行检测,结果在6.5~8.5为合格。尽管如此,该水源在使用过量氯消毒法后只能短暂应急使用,后续还需要进一步检测或更换水源。

保证饮水足量。饮水不足可能会导致身体机能下降、认知障碍。战友们在日常生活中可以采用分时段节奏饮水法,确保饮水量充足:早晨起床后可饮用200毫升温水,以稀释血液,促进肠道蠕动;早睡前可饮用150毫升水,建立运动前的水分储备;建议训练过程中每30分钟饮用100毫升水;午休起床后可饮用200毫升水,以缓解血液浓缩状态;晚餐前可饮用150毫升水,预防暴饮暴食;熄灯前2小时可饮用100毫升水,降低夜间脱水风险。此外,饮水量还要针对不同环境进行动态调整。高原地区海拔每升高1000米,基础饮水量增加10%(海拔5000米时,每日需要饮水5~6升);沙漠地区气温每升高5℃,每小时补水量增加50毫升;冬季室内密闭取暖环境下,每小时需额外补水20毫升。

掌握补水技巧。掌握补水技巧能够更高效补充身体所需要的水分,防止缺水带来的不良影响。高原地区低压、低氧,人体内水分蒸发相对较多,机体需水量上升。因此,高原官兵更要注意日常饮水。驻守在高海拔地区的官兵,在天气寒冷时可以使用防冻伤饮水法,即用保温水壶存放15℃的淡盐水(0.3%浓度),既能防止结冰又可补充电解质。喝水时采用“小口含漱法”,每次饮用10毫升水,含30秒后再吞咽,可以将血氧饱和度提升2%。当发生急性高

科学饮水ABC

■李加恒 叶晓磊

原反应时,每小时可饮用300毫升的5%葡萄糖水(35℃~40℃),以补充能量、缓解急性高原反应。在高温天气下进行高强度训练时,官兵排汗较多,应适当补充电解质,可按照1升水加3克盐的比例进行配置,同时添加少量葡萄糖或新鲜果汁,以改善口感。

纠正饮水误区。有的战友训练后喜欢用饮料代替水,觉得可以补充身体水分和糖分。但是非功能性饮料中含有大量白糖和添加剂,会给机体代谢和肾脏功能带来负担。如果长期用饮料代替水,还可能导致肥胖、糖尿病和心血管疾病等。建议战友们训练后采用“小口慢饮”的方式补充常温水电解质,同时避免饮用大量冰水,以免造成胃肠痉挛。此外,官兵在训练时要注意“三不”原则,即不连续饮水超过500毫升、不短时(5分钟内)饮水超过300毫升、不在就餐时大量饮水,以防机体难以适应,出现中毒现象。若一次大量饮水后出现头痛伴恶心、手指肿胀和视物模糊等症状,要及时就医。日常生活中,大家可以用尿液监测法对自身的饮水健康情况进行评估。1~2小时排尿1次,尿液呈淡黄色或无色,说明饮水正常;若尿液呈琥珀色,且排尿间隔大于3小时,提示身体缺水;若尿液完全透明,且排尿间隔小于等于1小时,提示饮水过量。

最后,送给大家一首顺口溜,帮助战友们学会科学饮水:“日常饮水无小事,科学饮水有学问。晨起温水养胃肠,小口慢饮记心上。训练间隙常补水,高原盐防水缺氧。饮料代水不可取,牛饮冷饮不健康。尿液颜色常观察,适量补水身体好。”

为兵服务资讯

解放军总医院第一医学中心眼科——

为患者点亮希望之光

■韩景怡

近日,解放军总医院眼科医学部派驻第一医学中心眼科团队凭借精湛的医疗技术和高效的应急处置能力,成功救治了一名眼球破裂伤患者。

前段时间,该患者在一次事故中意外受伤,右眼遭受猛烈撞击,导致眼球破裂。经当地医院预处理后,被紧急转送至解放军总医院第一医学中心。该中心接诊后,迅速启动应急处置机制,开辟绿色通道,以确保患者在最短时间内接受专业救治。经过初步检查,发现患者眼球破裂伤严重,眼内容物大量脱出。

为争取黄金抢救时间,该中心眼科团队迅速响应,为患者实施眼球破裂伤清创缝合术。主刀医生尹澜介绍,眼球结构复杂、精细且脆弱,核心元器件以毫米甚至微米为单位来计算。破裂的眼球犹如一颗破碎的葡萄,想要恢复其完整性及视功能的难度可想而知。手术过程中,眼科团队克服伤道复杂、出血量大等困难,最大可能保留了眼球形态和功能,为后续手术创造了积极条件,患者的视功能有望得到恢复。术后,医护人员耐心向患者及家属讲解病情和下一步治疗方案,帮助他们树立信心。

“近年来,我们成功开展了多项高精尖手术,为患者带来了光明。”尹澜介

绍,该中心眼科团队牢记为兵服务宗旨,不断创新和优化眼科诊疗技术,不断提升应急处置能力,坚持以一流的技术、一流的服务,全方位满足广大官兵的医疗保障需求,努力完成“保打赢”和“保健康”的双重使命。

官兵在哪里,服务就延伸到哪里。为提升战场救治能力,该中心眼科常态化组织专家医疗队到基层部队开展巡诊工作,进行调查走访,研究眼部战创伤快速救治的方法。同时,积极为基层官兵开展眼健康宣教活动,提升官兵眼健康意识,预防眼部疾病发生。为解决偏远地区官兵就医不便的难题,该中心眼科还优化为兵服务模式,开发网络远程诊疗系统,为官兵眼健康提供坚实保障。



扫描二维码
观看急救视频

健康小贴士

初春时节乍暖还寒,气温变化无常,昼夜温差较大。人体肠胃对温度变化较为敏感,如果肠胃受到冷空气刺激,易使肠胃功能紊乱,消化液分泌失调,甚至引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃炎等疾病。此外,官兵在野外训练或执行任务期间,饮食条件较为有限。如果过多摄入生冷或油腻的食物,容易加重肠胃负担,导致消化不良或诱发急性胃肠炎。

对于长期在户外训练、执勤的官兵来说,了解肠胃为何容易“闹脾气”,并掌握有效的预防措施,可以保护肠胃健康,防止因肠胃不适造成非战斗减员。在此,建议战友们在初春时节注意以下几点。

适时添衣,做好腹部保暖。建议战友们依据气温变化及时增减衣物,在乍暖还寒时节,不要急于脱掉冬衣。尤其要注意腹部保暖,防止因腹部受凉引发肠胃疾病。

饮食调养,注意暖胃护肠。合理饮食是维系肠胃健康的关键。初春时节气温仍然较低,建议战友们避免食用过冷、

生硬的食物,以免刺激肠胃;可选择一些温热、易消化的食物。当天气突然降温时,炊事班还可可为战友们制作红枣桂圆枸杞茶。红枣益气养血,桂圆温补心脾、枸杞滋补肝肾,三者搭配,既能暖胃,又能增强免疫力。需要注意的是,大枣和桂圆含糖量较高,糖尿病患者慎用。

合理运动,促进肠胃蠕动。适当运动可以促进肠胃蠕动,增强消化功能。战友们平时可根据自身情况,选择散步、慢跑、打太极拳等运动。需要注意的是,运动量要适中,避免过度劳累。运动后不要立即进食或洗澡,以免引起胃肠痉挛或消化不良。

心理调节,避免“情绪病”。中医有“肝郁克脾”的说法,情绪波动也会影响消化功能。战友们面对繁重的训练任务

时,可能会出现焦虑、紧张等情绪,进而引发肠胃不适。建议大家保持乐观积极的态度,感觉压力大时可通过听音乐、与战友交流等方式缓解压力、放松心情,有助于使肠胃功能处于正常状态。

此外,战友们还要养成良好的生活习惯,以防肠胃疾病发生:定时定量进食,避免暴饮暴食或过度节食;饭前便后要洗手;保持餐具清洁,防止细菌、病毒入侵肠胃。

如果频繁出现腹痛、腹泻、便秘、腹胀、反酸、嗝气或食欲不振等症状,可能是肠胃出了问题,建议及时就医治疗。

肠胃不适患者一般可以从饮食调理和药物治疗两方面入手。患者可根据自身情况合理调整饮食。例如消化不良者宜少食多餐,避免食用产气食物(如豆

类、洋葱、卷心菜、红薯等);胃溃疡患者要远离辛辣刺激食物(如辣椒、胡椒、浓茶、咖啡等),多吃清淡、易消化的食物(如白粥、面条、蛋羹等)。

在药物治疗方面,患者可根据不同病症选择相应的药物。如果因寒冷刺激导致肠胃不适,要做好腹部保暖,避免受凉,还可通过热敷腹部、顺时针按摩腹部等方式缓解不适;如果腹泻症状较为严重,可使用蒙脱石散止泻;若出现胃黏膜受损情况,可选用胃黏膜保护剂;若胃肠动力不足时,可使用多潘立酮或莫沙必利来促进胃肠蠕动;胃痛症状明显时,可吃些解痉止痛的药物。

需要注意的是,药物治疗要在医生指导下进行。如果症状持续未改善或加重,应及时前往医院就诊。

近日,武警广西总队某支队围绕检伤分类、搜索与接近、伤员转移后送等课目,开展战场救护训练,提升官兵战伤救护能力和应急处置能力。图为卫勤人员快速转移“伤员”。余海洋摄



乍暖还寒,小心肠胃“闹脾气”

■崔恒今夕