

教您一套护腰健康操

■董 成

健康话题

腰椎间盘突出与腰肌劳损,是影响官兵执勤、训练的常见病症。腰椎由5块椎骨组成,上连胸椎、下接骶骨,是支撑上半身重量的重要结构。腰肌是腰部脊柱两侧的肌肉群,不仅能维持腰椎稳定,还可以辅助腰部完成前屈、后伸、侧屈及旋转等动作。

官兵在日常训练中,如果不注意防护,容易引发腰椎和腰肌损伤。长期负重、姿势不良会使腰背部肌肉、筋膜反复牵拉损伤,进而引发腰肌劳损,主要表现为训练后腰部酸胀、按压疼痛、晨起活动僵硬;长期不规范剧烈运动或腰部突然发力,容易引发腰椎间盘突出,导致腰腿放射性疼痛、麻木,严重时无法完成战术动作,甚至影响正常生活。

如何保护腰部健康,预防损伤发生?在此,笔者结合军事训练特点,总结了一套简单实用的护腰健康操。这套健康操可以增强腰部肌肉力量、提升腰椎柔韧性、改善椎间盘代谢状态,从而在训练中更好地缓冲压力、稳定脊柱,防止腰部损伤发生。

如同装备使用前要检查调试,战友们进行腰部运动前也应充分热身,避免肌肉拉伤。以下3个腰部热身动作,可激活腰腹肌肉、提升腰部灵活性。

转体扩胸。双脚与肩同宽,双手叉腰,上身挺直,向左缓慢转体至最大幅度,同时左臂前伸,感受腰部侧方牵拉,坚持3秒恢复至起始姿势;右侧进行相同的动作,左右侧各练习10次。

弓步压腿。左腿向前跨成弓步,右腿伸直,脚尖朝前,双手按左膝,身体缓慢下沉,同时塌腰挺胸,感受右侧腰部及大腿后侧的拉伸,坚持5秒后换腿进行相同的动作,左右侧各练习8次。

猫式伸展。双腿分开与髋同宽,双手和双膝着地,吸气时脊柱凹下,头和



姜 晨 绘

臀部抬起,腹部往下;呼气时将背拱起,头与臀部放低,像猫科动物伸展脊柱,重复12次。

腰腹核心肌群是腰椎的“天然护具”,力量越强,腰椎越稳固。战友们平时可通过以下动作增强核心肌群力量。

平板支撑。肘部撑地,前臂向前紧贴地面,脚尖着地,腹部收紧,保持头部、颈部、颈椎及臀部在一条线上。建议每次坚持30~60秒,每组3次。若难以坚持,可膝盖着地降低难度,重点是保持核心肌群稳定。

侧桥支撑。保持右侧卧姿势,右手撑地,前臂垂直于身体,左腿叠放在右腿上,抬起髋部使身体成一条直线,感受右侧腰腹肌肉的收缩,坚持20秒换左侧进行相同的动作。这一动作能强化腰侧肌群,提升侧身翻滚时的腰部控制力。

俯卧两头起。保持俯卧姿势,双腿伸直,双臂放于身体两侧,同时抬头、挺胸、抬腿离地约10厘米,感受腰背肌肉收缩,停留3秒后恢复至起始姿势,重

复15次。练习该动作时注意避免过度用力,以腰部肌肉发力为主,而非借力甩动。

负重转体。双手握哑铃或装满水的军用水壶放于胸前,双脚与肩同宽,保持上身稳定,缓慢向左右转体,每侧12次。这一动作可提升腰腹旋转控制力,增强肌肉耐力。

训练后及时放松腰部肌肉,可有效缓解肌肉紧张,促进血液循环,避免肌肉粘连。战友们在训练后可通过以下动作练习放松腰部肌肉。

婴儿式放松。保持跪姿,双膝分开与肩同宽,上身前俯,双臂前伸,额头贴地,臀部紧贴脚跟,感受腰背部肌肉拉伸,保持30秒。

单腿拉伸。保持仰卧姿势,左腿伸直,右腿屈膝抬起,双手抱膝向胸前牵拉,感受右侧臀部及腰部牵拉,坚持20秒后换腿进行相同的动作,左右各3次,可缓解腰部肌肉紧张。

靠墙站立。背部贴墙,双脚离墙约

30厘米,双手自然下垂;收紧腹部和臀部,使后脑勺、肩胛骨、臀部贴墙;缓慢抬臂沿墙面向上伸展再放下,重复10次,有助于恢复腰椎生理曲度。

若出现轻微腰部酸胀不适症状,可通过麦肯基疗法和骨盆倾斜训练缓解。麦肯基疗法(后伸动作):保持俯卧姿势,双手放于肩膀两侧,缓慢撑起上半身,使腰部向后伸展,坚持5秒后恢复至起始姿势,重复10次,能减轻腰椎间盘前侧压力,适合久坐、弯腰后腰部不适者。骨盆倾斜训练:仰卧屈膝,双脚平放地面,收紧腹部和臀部,使腰部贴向地面,坚持5秒后放松,重复15次,可强化核心肌群,改善腰部稳定性。若腰部不适症状严重,应及时寻求医生的帮助,遵医嘱进行治疗。

除进行上述动作练习外,战友们在日常工作、训练中还要保持正确姿势、养成良好习惯,减少腰部损伤的发生风险。战术动作要规范,匍匐前进时避免腰部过度弓起,尽量用手肘和腿部发力;投掷手榴弹前要充分热身,注重全身协调,不单纯依赖腰部发力;持枪站立时保持挺胸收腹,避免含胸驼背;穿戴防弹衣、系扎装具外腰带时要松紧适度,过紧会限制活动,过松会增加腰部承重;夜间就寝避免睡过软床铺,可在腰下垫薄枕维持腰椎生理曲度;若出现腰部持续疼痛、下肢麻木等症状,应及时就医,避免小伤拖成大病。



扫描二维码可观看护腰健康操教学视频



近日,联勤保障部队第九〇九医院组织专家团队赴基层部队开展巡诊活动,为官兵送医送药并围绕训练伤防治进行健康宣教。图为康复医学科专家为官兵讲解预防伤病注意事项。

刘永瑜摄

健康讲座

基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒感染引起的急性蚊媒传染病,主要通过携带病毒的伊蚊叮咬传播,常见的是埃及伊蚊和白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)。本期,解放军疾病预防控制中心专家为大家科普基孔肯雅热相关知识,帮助大家正确认识和科学防控基孔肯雅热。

基孔肯雅热的传播模式主要是“人一蚊一人”。患者在发病后第1周内,通过蚊虫叮咬传播的风险高,但该病毒不会通过日常接触引发传播,也不会通过咳嗽、打喷嚏传播。若感染者血液中病毒载量高,病毒还可通过输血或意外接触感染者血液而传播;极少数情况下,孕妇感染病毒后可通过胎盘感染胎儿。

如果被携带基孔肯雅病毒的蚊子叮咬后,通常3~7天会突然发病,主要症状表现如下:

发热。突然发热,体温可达39℃以上,一般持续1~7天。部分患者退热后会再次发热,持续3~5天后恢复正常,常伴有寒战、头痛、背痛、全身肌肉疼痛、畏光、恶心、呕吐等症状。

关节疼痛。关节疼痛主要累及腕、踝、手指、脚趾等小关节,也可涉及膝、肩等大关节。剧烈的关节疼痛可导致行动困难。

皮疹。皮疹症状多出现在发病后的2~5天。半数以上基孔肯雅热病例在躯干、四肢伸侧、手掌和足底会出现红色斑丘疹或紫癜,数天后消退,可伴脱屑。

多数基孔肯雅热患者一周内会好转,愈后良好,个别患者关节疼痛的症状可能会持续数月甚至数年,影响工作和生活质量。老年人、慢性病患者、婴幼儿、孕晚期孕妇等高危人群,感染后易发展成重症或出现并发症。

若存在急性发热伴关节疼痛症状,且近期从基孔肯雅热流行区域返回的人员,应考虑基孔肯雅病毒感染的可能,并及时前往医疗机构就诊。一旦确诊,需遵照医生要求,相对隔离居住。

基孔肯雅热治疗以缓解症状和预防并发症为主。充分休息、补充液体及服用非处方止痛药(如对乙酰氨基酚),可缓解部分症状。在排除登革热之前,勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药(如布洛芬),以降低出血风险。

基孔肯雅热是可防可控的。预防基孔肯雅热的关键是切断蚊媒传播链。坚持清积水、灭成蚊、防叮咬,可有效降低感染风险。

清积水。蚊虫依赖积水繁殖,消除积水是防蚊关键。室内的水培植物应每3~5天彻底换水,同时冲洗容器内壁和植物根部,也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔网方式防蚊;定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处

科学防控基孔肯雅热

■郭金鹏 本报记者 孙兴维

积水,及时排净空调冷凝水;坚持每日清理绿化带、停车场、垃圾点、训练场、宿舍区、食堂周边、武器库角落的积水,尤其注意装备轮胎、训练器材凹槽等易积水处。

灭成蚊。定期对下水道、厕所等区域喷洒长效灭蚊药剂;使用合格的杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等开展室内灭蚊;野外驻训时携带便携灭蚊设备;岗亭、哨位配备电蚊拍、驱蚊灯等物理灭蚊工具。

防叮咬。战友们平时应提高个人防护意识,防止蚊虫叮咬。前往野外执行任务时,提前对驻地区域进行蚊虫密度监测和消杀。进行户外作业时穿着透气长袖衣物,裸露部位涂抹含避蚊胺、柠檬桉油、对薄荷烷二醇等活性成分的驱蚊剂,还可用0.5%氯菊酯处理衣物和装备(如靴子、袜子、帐篷);训练结束后及时清洁身体,更换被汗水浸湿的衣物,减少蚊虫叮咬机会。如果在基孔肯雅热流行区域执行任务,应主动做好健康监测,出现相关症状及时就医。任务结束后2周内仍需预防蚊虫叮咬,确保不会因隐性感染,将基孔肯雅病毒带回营区,导致传播。

解放军总医院——

借助低轨卫星实施远程手术

■储洁雅

医学资讯

近期,解放军总医院刘荣医疗团队借助低轨卫星通信技术,成功开展1例肝脏肿瘤切除手术。这台手术攻克了远程手术高时延难题,有利于为驻偏远地区部队提供更有力的医疗保障。

据悉,以往远程手术手术依赖的是距离地球约3.6万公里的静止轨道卫星。遥远的距离带来了信号传输时延,使手术的安全性和医生操作的灵活性受到限制。而低轨卫星通信技术具备稳定性和低时延优势,能让医生的每一个细微操作指令即时传递给手术机器人,患者的生命体征数据也能瞬间反馈到医生眼前,单向时延不到60毫秒,极大提升了远程手术的实时性和操作准

确性。“低轨卫星带来的优势远不止于速度。”刘荣介绍,这项技术不依赖地面基础设施、不受地质灾害影响、不受地理时空限制,具备全面的覆盖能力,这意味着无论是偏远山区、沙漠,还是广袤海洋上的船只,只要能看见天空的地方理论上都能接入这套远程手术系统。这一技术不仅能使优质医疗资源打破地域枷锁,更高效地向基层和偏远地区延伸,也为未来战创救治体系的拓展打开了广阔空间。

低轨卫星远程手术的创新完成,又一次验证了依靠我国自主研发的通信技术结合机器人手术系统开展高难度复杂远程外科手术的可行性、安全性和有效性。未来,刘荣团队将进一步聚焦工勤需求,不断突破远程手术技术瓶颈,推动其在灾害救援、战场救治等特殊环境下发挥重要作用。



陆军军医大学新桥医院定期开展口腔服务下基层活动,为官兵进行口腔健康检查与疾病诊治。图为医护人员为官兵洁牙。

谭又铭摄

健康小贴士

夏季天气炎热,较容易发生中暑。不少人会准备一些治疗中暑的药物,以备不时之需。但中暑有阳暑和阴暑之分,如果不分类型盲目用药,不仅无法缓解症状,还可能延误病情,甚至加重身体负担。因此,一旦发生轻微中暑症状,要根据具体情况正确用药,使身体尽快恢复。

中医将中暑分为阳暑和阴暑。阴暑主要是夏季过度贪凉(如长时间待在空调房、风扇直吹或大量食用冷饮等),暑湿邪气与寒邪结合侵袭人体所致,主要症状表现为头痛身重、怕冷无汗、鼻塞流涕、胃肠道不适(如腹胀、呕吐、腹泻)。阴暑患者的体温一般不高,舌苔偏白腻。阳暑主要是长时间在高温、高湿环境下暴晒或劳作,暑热邪气直接侵袭人体,导致体内热量蓄积过度,进而出现高热、大量出汗、口渴喜饮、头晕乏力、心慌烦躁等症状,严重时可能发生昏迷、抽搐。简单来说,阴暑是“暑天受寒”,阳暑是“暑天受热”,两者病因和症

夏日解暑药勿乱用

■张 璇 王美玲

状不同,用药也需要区分。

藿香正气制剂具有化湿散寒、理气和中的功效,对阴暑有较好的治疗作用。藿香正气水的主要成分包括藿香、紫苏、白芷、茯苓、陈皮、白术等。其中,藿香、紫苏、白芷能解表散寒、芳香化湿,驱散因贪凉入侵的寒邪,缓解暑湿引起的身体困重;茯苓、白术可健脾祛湿,改善湿邪导致的腹胀、腹泻等胃肠道不适;陈皮、厚朴能理气和中、调和脾胃,可以缓解胸闷、呕吐等症状。因此,如果是因高温贪凉导致头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻等症状,可使用藿香正气制剂,外祛风寒、内化暑湿,促使身体机能尽快恢复。

治疗阳暑主要以快速祛暑清热、及

时补气滋阴为主。阳暑早期以祛暑清热为主,可以选择人丹或十滴水。人丹具有清涼解暑、提神醒脑的作用,能快速缓解阳暑初期的头晕、恶心、胸闷等症状。十滴水具有清熱解毒、祛風醒神的作用,可作为出现阳暑急性症状后的应急药。如果战友们在高温环境下训练时出现体温轻度升高(通常小于38℃)、大量出汗、口渴、乏力、头晕头痛、胃肠道不适等症状,可服用1支十滴水,必要时隔半小时再服用1支。暑热后期,中暑患者典型症状已消失,但仍有疲劳乏力、体虚易感、自汗盗汗、口干口渴等表现。因此,中暑患者在恢复期可遵医嘱选用清暑益气汤,能祛暑利湿、补气生津。

此外,清涼油或风油精是夏季解暑