

每个人都是自己健康的第一责任人。医学研究表明,在影响健康的各类因素中,生活方式和行为因素占到60%。因此,践行健康的生活方式,把健康管理融入生活的方方面面,对健康具有重要意义。

个人健康意识需要在日常生活方式中得到培养

和巩固。好的习惯,受益一生。本期,我们邀请联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞,为大家介绍一些生活中有益的健康小习惯,帮助战友们维护身心健康,保持良好状态。

—编者

## 五个小习惯 一生可受益

■巴涛 陈畅晓

### 健康话题

健康是生活的基石,也是基层官兵完成军事训练的重要保证。日常生活中,战友们坚持合理膳食、科学运动、戒烟限酒等健康生活方式的同时,也可通过一些方法改善和锻炼身体局部功能,进而促进全身健康。

**尽量仰卧睡。**有的战友睡醒后感觉腰酸背痛,甚至越睡越累、越睡越困,这可能是睡姿不当所致。俯卧姿势入睡,头部转向一侧,会使颈椎、胸椎处于扭曲状态,胸部及腹部器官也会受到不同程度的挤压。若睡觉时处于侧卧姿势,长时间弓背和蜷腿,会导致腰部肌肉紧张,可能引发腰椎侧弯、腰椎间盘突出、骶髂关节紊乱等功能障碍。仰卧睡姿可以使脊柱保持正常生理曲度,避免骨骼、肌肉及胸、腹腔受外力压迫。

除特殊情况外,一般建议大家睡觉时采取仰卧姿势。枕头的高度、软硬应适中,高度以6~8厘米为宜,这样可以贴合颈部曲线,支撑颈椎。若仰卧睡觉时,腰部与床之间空隙大,导致腰部无法放松,可在大腿或膝关节下放置一个枕头,使膝关节、髌关节略微弯曲,防止骨盆前倾,从而使腰部肌肉得到放松。

**晨喝温开水。**不少战友早晨起床后感觉口干舌燥,大多是经过一夜睡眠后身体轻度脱水导致的。每天晨起喝一杯温开水(水温在30℃~40℃,水量在200~300毫升),能够快速补充睡眠时身体代谢流失的水分。而且,水分流失会导致血液浓度升高,晨起喝杯温开水有助于稀释血液,加快血液循环,减少心



刘延源绘

梗、血栓等疾病的发生风险。需要注意的是,晨起喝水有讲究,喝得不当反而会损害健康。早晨不能喝蜂蜜水。蜂蜜中含有大量果糖,早晨起床喝蜂蜜水会使血糖浓度在短时间内上升,容易导致脂肪囤积。晨起也不能喝凉水。水温过低会对胃肠黏膜造成刺激,使毛细血管骤然收缩,引起肠胃不适。喝水时不要过快过急,应小口饮用,使水充分浸润口腔后再慢慢吞咽。

**经常伸懒腰。**日常工作中,如果长时间保持同一个姿势,如久站、久坐等,会导致颈肩部肌肉长时间处于紧绷状态,进而引发肩背及腰部肌肉疼痛。战友们长时间保持同一个姿势时,可适当伸伸懒腰,能够拉伸全身肌肉,防止

肌肉粘连,促进血液循环。需要注意的是,伸懒腰时不可用力过猛。长时间久站、久坐,身体肌肉处于僵硬状态,突然发力可能会造成肌肉拉伤。伸懒腰时还要注意姿势,否则不仅达不到放松效果,还可能造成损伤。保持站立姿势,全身放松,双脚分开,与肩同宽,双手交叉叠掌向上缓慢举过头顶,呈伸展姿势;身体微微后仰,感受腰部、手臂肌肉的拉伸;保持3~5秒后,双手缓慢放下,全身肌肉放松,同时缓慢呼气。一般建议每隔1~2小时进行1组,每组3~5次。

**勤做深呼吸。**精神高度紧张时,大脑容易缺氧不足,这个时候不妨试试深呼吸。深呼吸能增加肺部通气量,使更

多氧气进入体内、高效排出二氧化碳,促进氧气与二氧化碳的交换。深呼吸还能刺激副交感神经活跃度,使大脑释放“解压物质”内啡肽,从而缓解紧张、焦虑情绪。深呼吸时,可选择安静的环境、舒适的姿势进行。放松身体,双手放在腹部,通过鼻腔缓慢均匀吸入空气,保持4~6秒,感受腹部向外鼓起;呼气时,嘴唇微张,缓慢呼出气体,保持6~8秒,感受腹部缓缓向内收缩;吸气和呼气间可以停顿1~2秒。每天深呼吸2~3次,每次5~10分钟,可改善大脑缺氧状态,帮助思维更加清晰、反应更加灵敏。深呼吸时注意避免过于急促或用力,否则可能使体内氧气和二氧化碳比例失衡,造成轻微缺氧,引起头晕、心慌等症状。

**时常踮脚尖。**有的战友训练时容易发生脚腕扭伤,这可能是腿部力量不够或热身不充分所致。踮脚尖时,小腿、足部及脚踝周围的肌肉和韧带可以得到充分拉伸,能够有效促进关节稳定,增强腿部肌肉力量。而且,踮脚尖可以通过肌肉周期性收缩,促进血液循环,有助于预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化等病症,还能改善腰酸背痛症状,缓解身体疲劳。踮脚尖时,应保持身体直立、腰背挺直,两脚微微并拢,双手自然垂放在身体两侧;以脚尖为支点,脚背、脚掌向上发力,小腿紧绷,脚跟匀速缓慢离开地面;脚跟抬高至最大限度后,保持2~3秒,缓缓回落至地面。踮脚尖时注意膝关节保持适度放松状态,不要过度紧绷,避免用力过猛,导致身体无法保持平衡而摔倒。建议战友们每日练习3~4组,每组10~15次,结束后可以按摩小腿,放松腿部肌肉。

## 秋风起 防秋燥

■查青山 谷凌云

白露至,秋意浓。秋季昼夜温差加大,空气湿度下降,气候偏于干燥。中医上把秋季的燥称为“燥邪”。燥邪侵犯人体,易损伤津液,使人出现各种干燥、涩滞的症状,如口鼻干燥、咽干口渴、皮肤干涩甚至皲裂、毛发没有光泽等。因此,秋季要注意养阴润燥。

秋燥可分为温燥和凉燥两种。温燥多发生在初秋(立秋至秋分),带着夏末余热,一般会让人出现咽喉痛、痰黄稠等“上火”症状。凉燥多在深秋(秋分后)出现,带着寒气,主要症状表现类似风寒感冒,如怕冷、发热、鼻塞、口干、咽干等。比如,同样是咳嗽,温燥咳起来感觉喉咙在冒火,凉燥咳起来像有冷风往肺里灌。温燥和凉燥应区别对待,比如调理温燥时可以喝梨汤,调理凉燥时可以喝姜枣茶。

秋燥对身体的影响是多方面的,其中最为明显的便是呼吸系统,包括肺和呼吸道。中医认为,肺为娇脏,喜润恶燥。秋季燥气侵入人体后易伤肺,进而使人出现咽喉干痒、干咳少痰等症状。若燥邪侵袭加剧,症状会进一步加重,甚至可能诱发支气管炎等呼吸道疾病。

鼻子作为呼吸道的首要门户,也容易被秋燥影响。秋季气候干燥,鼻黏膜水分大量流失,导致鼻腔对外界病原体的抵御能力减弱,从而使人更容易患上鼻炎。尤其是过敏性鼻炎患者,入秋后鼻炎症状会更加明显。而且,干燥的环境还会使鼻内血管变得脆弱,容易引发流鼻血的情况。

中医认为“肺主皮毛”。若肺气充足,津液布散正常,皮肤则柔润光滑;反之,肺气亏虚或津液耗伤,皮毛失养,易出现干燥、敏感等问题。因此,秋燥也会影响皮肤状态,使皮肤变得粗糙、干燥,甚至脱屑。

应对秋燥不用慌,生活里处处是“润燥密码”。中医倡导用“朝盐晚蜜”的方法润燥防病,即晨起喝1杯加少许盐(约0.5克)的温水,晚上喝杯蜂蜜水(用40℃以下温水冲)。此外,有的食物像“天然加湿器”,有助于滋阴润燥,在秋季可适当多吃:梨生吃能清热,熟吃能润肺(冰糖炖梨对温燥咳嗽有较好疗效);银耳泡发后煮羹可以补充水分;百合和莲子一起煮粥,既能润燥又能安神助眠;莲藕生吃凉血生津,熟吃健脾润肺,非常适合秋天食用。

应对秋燥不仅可以依靠饮食调理,还可以通过穴位点和中药泡脚的方法来缓解燥气。秋天经常按揉迎香穴、合谷穴、太溪穴和鱼际穴,可以起到养

阴、润肺、润燥的作用,从而缓解秋燥引发的鼻腔干燥、口干舌燥等不适。睡前用温水泡脚可以促进气血运行。有条件的还可在睡前用艾叶30g、生姜5片煮水泡脚,水温40℃左右,泡15~20分钟,可促进气血循环,间接滋养肺阴。日常生活中,战友们还要注意细节,如尽量将室内湿度保持在40%~60%;洗澡水温控制在37℃左右,时间控制在15分钟左右,也有助于缓解秋燥带来的不良影响。

中医强调“天人相应”,是指要顺应季节调整生活起居,使其符合自然规律,有助于保证身体健康。建议战友们秋季注意防寒润燥,避免疾病发生。最后送战友们一段润燥的小口诀:朝盐水,晚蜜汤,梨粥百合润五脏;少辛辣,多喝汤,太溪合谷常按揉。

张力绘

### 健康小贴士

某部组织武装五公里越野后,上等兵小李觉得体能尚有富余,又进行了加练。当晚,他突然感觉腰背剧痛,排出的尿液像酱油一样浓。紧急送医后,被诊断为急性肾损伤。

军医介绍,小李的情况主要是短时间内连续高强度训练造成肌肉损伤引起的。肾脏就像人体的“净水厂”,一刻不停地过滤血液中的代谢废物,维持体内环境平衡。训练时安排不合理、补水不当、冷热刺激等,都可能影响肾脏功能。若训练强度超出身体负荷,会导致肌肉细胞破裂,释放出大量肌红蛋白。这些蛋白会像杂质一样堵住肾脏的肾小管,直接损伤肾脏,医学上称为横纹肌溶解。若训练过程中不注意补水,使身体的失水量超过体重的2%,流向肾脏的血液会大幅减少,进而影响代谢废物的排出。长时间如此,就会伤肾。高强度训练后人体体温较高,若训练结束

后立即洗凉水澡或喝冷饮,会使体温骤降,肾脏周围血管痉挛,流入肾脏的血液减少,进而导致肾功能受损。

战友们训练时可注意以下几点,能有效防止肾脏损伤。**巧饮水。**官兵进行高强度训练时,可根据气温调整饮水节奏与成分。当气温低于20℃时,每20分钟喝150~200毫升淡盐水;气温在20℃~30℃时,每15分钟喝200~250毫升糖盐水(一瓶水里加入小半瓶盖盐和半勺糖);气温超过30℃时,可以将含电解质的运动饮料与普通水1:1混合,每10分钟喝250毫升。训练间隙注意观察尿液颜色,如果变成浓茶色,要立即停止训练并寻求军

■陈光磊 本报记者 赖瑜鸿

## 警惕高强度训练引发肾损伤

医的帮助。

**渐提升。**训练要循序渐进,逐步增加训练量和训练强度,给肌肉和肾脏留足适应时间,让身体慢慢适应。若训练中感觉体力不支,要及时报告。

**善恢复。**训练后身体仍处于高热状态,不能立即洗凉水澡,可先用毛巾将身体擦干,待心率和呼吸恢复正常、出汗基本停止后,再用25℃~30℃的温水擦洗身体。同时适当拉伸,促进血液循环,帮助身体恢复。

若训练过程中出现以下情况,可能提示肾脏已经受损,需立刻就医:一是腰背剧痛,且排尿次数和尿量明显减少;二是尿液颜色变深、浑浊、泡沫多,

静置后泡沫不消失;三是小腿或脚面出现凹陷性水肿,按压后凹陷长时间不恢复;四是莫名恶心、呕吐,并伴随肌肉抽筋。需要特别注意的是,若尿液颜色突然如同酱油颜色一样深,要抓住6小时左右的黄金救治时间。一般在发病后的6小时左右及时就医并进行系统治疗,超过90%的患者肾功能可以完全恢复。但如果拖到24小时后才处理,肾脏留下永久损伤的风险会增加。

总之,安全训练离不开科学组训和有效防护。建议战友们记住科学实用的防护招法,掌握身体报警信号和急救措施,在安全防护的前提下不断激发身体潜能,提升训练质效。



张力绘

### 为兵服务资讯

## 智能导诊改善就医体验

■冯瑾 马天峰

“训练伤复发,膝盖疼痛,应该挂什么科?”

“根据您的症状描述,推荐您挂关节骨病外科门诊。建议您同时携带近期影像资料。”近日,某部战士小李来到海军军医大学长海医院就诊。在工作人员的指导下,小李进入该院互联网医院平台的智慧分诊服务。小李提问后,AI导诊助手“小海宝”立即给出就诊建议,并推送了科室挂号链接。

“您预约了今天上午的关节骨病外科门诊,请尽快签到,并前往1号楼1层13区就诊。”小李完成挂号后,手机转入院内导航模式。跟随手机上的路径图,小李很快来到诊室。

“关节内有积液,建议减少负重训练,另附3套针对性康复动作。”就诊结束后,“小海宝”的AI解读功能立即对检查报告进行梳理,并给出针对性的康复意见。

“以前对大医院不熟悉,光找地方

就要很久。现在有了‘小海宝’引路,方便了不少。从进门到看完病,每个步骤都有提醒,连候诊时间都算得差不多。”小李不由得赞叹。

“官兵的需要,就是我们努力的方向。”该院军人诊疗中心工作人员蔡晨介绍,基层官兵初次来院就医时容易遇到“找路难、流程不熟”的问题。为了让官兵在就医时少跑路、少操心,把更多的时间和精力投入到练兵备战中,该院组织技术团队深入临床一线调研,最终推出这款智能导诊系统。上线一年多,“小海宝”已陪伴9万余名官兵及家属走过就医全程。

该院门诊部主任赵峰介绍,智能导诊系统不只是一个简单的“导航仪”,更像一位“全流程陪诊员”:诊前能根据就诊类型精准匹配科室、提醒注意事项;诊中实时更新候诊进度;诊后还能

为战友们解读复杂的医学报告,并附上康复建议。

院内的便捷只是起点,院外的健

康守护同样重要。针对官兵岗位特性各异、健康知识需求个性化的特点,该院组织各科室专家系统梳理不同岗位官兵的常见病、多发病,并围绕疾病预防、治疗要点、康复护理等关键内容,录制健康科普短视频,建成官兵健康知识资源库。官兵就诊后,系统会根据医生病历中的诊断结果,精准匹配资源库内的科普内容,并第一时间进行推送,让个性化的健康指导“随诊即达”。

“我们将持续深化智慧医疗技术的应用,为官兵提供更便捷、高效的医疗服务。”该院院领导介绍,未来,他们将围绕官兵健康需求,不断升级智能导诊系统的功能,同时持续拓展精准科普的覆盖面,为官兵提供更具针对性的健康指导。

据悉,当前已有多家军队医院陆续展开智能导诊服务,积极拓展线上服务功能,不断提升官兵就医体验,为官兵提供更加优质的医疗保障。



近日,武警广西总队南宁支队组织开展战地救护训练,锤炼卫勤人员的战地救治能力和应急处置能力。图为卫勤人员在烟雾中转移“伤员”。

卢钢摄