

野外驻训，注意防范皮肤病

■黄广振 李修周

健康话题

夏季高温高湿，官兵在野外驻训期间，较容易发生各类皮肤病，不仅会带来瘙痒、疼痛等困扰，还可能影响训练状态。了解夏季常见皮肤病特点，掌握科学防护与处理方法，可以帮助大家筑牢皮肤健康防线。

夏季常见皮肤病多有瘙痒、红疹等相似表现，但诱因、发病特点和处置方式不同，一旦混淆可能会延误治疗。在此，我们梳理了6种常见皮肤疾病的典型特征和治疗方法，便于战友们进行自我评估，并及时采取应对措施。

痱子。痱子主要是高温环境下汗液排出不畅堵塞汗腺导管所致，多发于颈部、腋下、胸背、腹股沟及装具摩擦部位；主要症状表现为针尖大小的丘疹、丘疱疹，密集分布，伴明显瘙痒、刺痛，抓挠后皮肤易破损。若长时间穿戴密不透风的防护服、防弹衣，或训练后未及时清洁，较容易诱发。出现痱子后，可用干净凉毛巾冷敷止痒，并涂抹痱子粉、炉甘石洗剂，保持局部干燥；不要抓挠，以防引发皮肤感染。

晒伤。皮肤长时间暴露在强紫外线照射下，容易引发急性光毒性皮肤炎症；主要症状表现为暴露部位(面部、颈部、手臂、小腿)出现边界清晰的红斑、红肿，伴随灼热、刺痛感，严重时会出现水泡、脱皮。在高原和海边驻训的官兵，晒伤的发病风险更高。晒伤后可用冷水湿敷降温，涂抹晒伤修复膏，严禁用热水、肥皂搓洗皮肤。若仅为轻微发红、灼痛，做好防晒后可逐步缓解；若出现水泡、剧烈疼痛症状，切勿挑破水泡，应及时就医，由卫生员规范上药、包扎处理，保持创面干燥，避免沾水引发二次感染。



湿疹。湿疹与潮湿环境、训练出汗、衣物摩擦、精神紧张等多重因素有关，易反复发作；主要症状表现为红斑、丘疹、水泡，严重时会有渗液、结痂，伴随剧烈瘙痒，常发于四肢、躯干、手足等部位，反复抓挠会导致皮肤增厚、粗糙。轻度湿疹可涂抹炉甘石洗剂或弱效激素类药膏；若瘙痒剧烈、渗液增多或皮损扩散，应及时就医，在军医指导下规范用药。

足癣。官兵训练后出汗多，加之鞋内透气性差，易滋生真菌并繁殖；主要症状表现为脱皮、瘙痒、糜烂，甚至出现水泡、角化增厚，抓挠后可能引发手部或其他部位感染。出现足癣后，可外用抗真菌药膏，坚持规范用药一般可缓解。若症状无缓解，应及时就医。

接触性皮炎。接触性皮炎是夏季易被忽视的皮肤病，主要是因长时间穿戴作训装具、防护器材，或接触野外

植物、金属器材、消毒剂等物质，皮肤产生了过敏或刺激反应；主要症状表现为接触部位(如装具压迫处、手腕、颈部、四肢)出现边界清晰的红斑、丘疹，严重时肿胀、起水泡，伴随剧烈瘙痒、灼热感。若出现上述症状，应立即移除引发过敏的装具、衣物等接触物，并用清水冲洗皮肤。轻度症状可涂抹温和的抗过敏药膏；若瘙痒、灼热感明显，出现水泡破溃症状，切勿自行用药，应及时就医。

虫咬类皮炎。驻训营区一般紧邻山地、树林，蚊虫、蜱虫、隐翅虫等毒虫活动频繁，叮咬皮肤后易引发虫咬皮炎，蜱虫叮咬损伤、隐翅虫皮炎。被普通毒虫叮咬后，皮肤会出现红疹、水泡，瘙痒剧烈。若接触隐翅虫毒液，皮肤会出现条状红斑、脓疱，伴随灼热、疼痛感，处理不当易引发感染。被普通蚊虫叮咬后，以止痒、防抓挠为主，可涂抹清



近日，第七十一集团军某旅组织医疗服务小分队深入训练一线，开展健康教育、送医送药等医疗服务。图为卫生员为战士检查眼睛。

黄振宇摄

健康漫谈

如今，粗粮已成为军营食谱里的“常客”，“多吃粗粮对身体好”这句话也深入人心。有的战友认为口感越糙、质地越硬、颜色越深的粗粮越有营养。事实真的如此吗？对训练任务重、体能消耗大的官兵来说，在食用粗粮时盲目追求“粗”不仅可能让肠胃“闹情绪”，还可能影响训练状态的恢复。联勤保障部队工程大学李建湘副教授总结了一些粗粮的相关知识，帮助大家走出饮食误区，科学食用粗粮。

什么是粗粮

粗粮是相对精米白面而言的全营养食材，主要分为3类：谷物类(玉米、小米、燕麦、荞麦、黑米等)、杂豆类(黄豆、绿豆、红豆等)和块茎类(红薯、山药、马铃薯等)。

精米白面经精细加工，去除了谷皮、胚芽，流失了大量膳食纤维、B族维生素和矿物质，而粗粮完整保留了谷物营养精华。对训练强度大、体能消耗高的官兵来说，粗粮中的B族维生素可有效缓解训练疲劳，膳食纤维能维护肠道健康，是支撑练兵备战的优质食材。

粗粮好在哪

一是粗粮的营养更加全面。粗粮中富含膳食纤维、矿物质及植物化学物质。例如，燕麦中的β-葡聚糖可调节血脂，荞麦中的芦丁有益心血管健康，小米中的色氨酸有助于改善睡眠，比较适配官兵高强度训练后的身体恢复需求。

二是食用后血糖反应平缓。与精米白面相比，粗粮升糖指数低，食用后血糖波动平缓，能为人体持续输送能量，可有效避免因血糖骤升骤降引发的疲惫乏力、注意力涣散等问题，帮助战友们维持稳定的训练状态。

三是有助于促进消化吸收。粗粮中的膳食纤维可促进肠道蠕动、维持肠道微生态平衡，有效预防便秘等消化问题。

粗粮食用误区

粗粮虽好，但吃法不当可能适得其反。

误区一：完全替代细粮。部分战友顿顿粗粮、彻底摒弃精米白面。虽然粗粮营养全面，但其中含大量膳食纤维和植酸，过量食用会阻碍钙、铁、锌等矿物质吸收，加重肠胃负担，易引发腹胀、消化不良等情况。

误区二：烹饪方式粗糙。有的战友觉得粗粮难以下咽，主要原因是烹饪不当。直接蒸煮未经处理的糙米、杂粮，不仅口感差，还会刺激肠胃，降低营养吸收率。

误区三：食用种类单一。部分官兵长期食用玉米、燕麦等某一种粗粮。不同粗粮营养互补重点不同，单一食用无法实现营养互补。

误区四：混淆伪粗粮食材。市面上部分全麦面包、杂粮饼干等加工食品，为改善口感添加了大量糖、油、盐，并非真正意义上的粗粮，长期食用反而不利于健康。

怎么吃才科学

结合军营饮食保障实际和官兵身体

头晕可能是颈椎惹的祸

■董成 张志成

健康讲座

在日常工作、训练中，有的战友会出现转头时眩晕、长时间训练后脑胀乏力等症状，简单以为是低血糖导致，稍作休息便可缓解。其实，这类头晕症状很可能是颈源性头晕。

颈椎是连接头颅与躯干的关键枢纽，内部神经、血管、椎动脉密集分布，承担着脑部供血、肢体神经传导等重要作用。正常状态下，颈椎生理曲度规整，椎动脉供血通畅，脑部血氧供给稳定。但如果颈部频繁扭转、低头承压、肌肉长期紧绷僵硬，久而久之便会造颈椎生理曲度改变、椎间盘轻微退变、肌肉筋膜劳损。一旦颈椎结构出现异常，会直接压迫、牵拉椎动脉，造成脑部供血瞬间不足、大脑短暂缺氧，进而引发头晕症状。症状较轻者仅短暂头昏，严重时伴随恶心、耳鸣、视物模糊、肩颈酸痛，大幅降低动作协调性、判断力，既是身体健康隐患，也给训练埋下了安全风险。

对官兵来说，颈源性头晕的诱因较为明确。一是训练动作不规范。官兵开展格斗、战术、障碍训练时，若颈部发力过猛、扭转幅度过大、未做好颈部防护，会反复损伤颈椎软组织。二是姿态不端

粗粮不是越「粗」越好

■本报记者 孙兴维

特点，科学食用粗粮需掌握5大法则。

粗细搭配。不建议一次性大量食用粗粮，建议粗粮占主食比例从五分之一起步，逐步提升至三分之一，再提升至二分之一，让肠胃逐渐适应。炊事班在日常煮饭、和面时，可搭配适量糙米、玉米粉、荞麦粉，兼顾营养与口感。

营养互补。坚持多元化食用原则，每日至少搭配3种以上粗粮，如谷物、杂豆、块茎类食材组合，补齐单一食材营养短板，丰富餐桌品类。

煮软煮透。不少粗粮质地坚硬，烹饪前需提前浸泡2~4小时。这些粗粮充分浸泡后，更易煮熟和消化，可以有效减少对肠胃的刺激。

荤素搭配。粗粮中的植酸会影响矿物质吸收，战友们在饮食中可搭配鸡蛋、瘦肉、豆制品及新鲜蔬菜，通过补充优质蛋白和适量油脂，中和植酸影响，提升营养吸收率。

足量饮水。膳食纤维发挥作用需要充足水分支撑，建议大家每日饮水量保持在1500至2000毫升，高强度训练、高温环境下及时增加补水量。

此外，粗粮食用需因人而异，以下4类人群切勿过量食用：肠胃功能较弱的人群过量食用粗粮会加重肠胃负担，建议肠胃疾病患者减少食用粗粮，待康复后逐步少量添加；处于生长发育期的年轻官兵，需要充足的矿物质支撑身体发育，应注意粗粮占比，避免影响营养吸收；高强度训练后的官兵，身体急需快速补能，短时间内不宜大量食用粗粮，应优先选择米饭、面条等易消化的主食，待体能恢复后再搭配粗粮；糖尿病患者不可无节制食用粗粮，需严格控制总量，在医护人员指导下制订个性化膳食方案，规避血糖大幅波动风险。

为什么有时睡觉会腿抽筋

■李连杰

健康小贴士

某部战士小张熟睡时，突然感觉小腿肌肉僵硬挛缩，还伴随疼痛症状，折腾许久才勉强缓解。次日训练，小张感觉精神不振、腿脚乏力。这种夜间突发的小腿抽筋，看似小问题，但直接关系到官兵休息质量。了解抽筋成因，针对性科学预防，能有效减少抽筋困扰。

夜间小腿抽筋发作并非偶然，背后有着清晰的生理诱因。

肌肉过度疲劳引发的神经肌肉调节异常，是官兵夜间小腿抽筋的主要诱

因。负重行军、长跑等高强度训练，会让小腿腓肠肌长时间持续收缩，导致肌纤维出现细微损伤、乳酸等代谢产物大量堆积。这些物质会持续刺激神经末梢，使肌肉兴奋性紊乱，在夜间安静放松状态下，容易出现不受控制的强制性收缩。

大量出汗引发电解质流失，是肌肉抽筋的诱因之一。钙、钾、镁3种元素，是调控肌肉收缩舒张的关键物质：钙离子主导肌肉收缩过程、钾离子保障神经信号稳定传导、镁离子能够舒缓肌肉紧张。官兵进行高强度训练时，身体出汗量增加，体内电解质流失。若训练后仅补充白开水，不仅无法弥补流失的微量元素，还会稀释血

液中电解质浓度，让肌肉失去正常的调控信号，从而诱发痉挛。

低温刺激也会导致肌肉抽筋。腿部受凉后，皮下血管收缩，小腿局部血液循环受阻，肌肉供血供氧不足，更容易引发肌肉痉挛。官兵在夜间执勤时保暖不到位、睡眠中被褥遮盖不严、空调风扇直吹腿部等，都可能导致小腿肌肉抽筋。

不良生活习惯同样会进一步加剧抽筋风险。睡眠姿势不当，如长时间俯卧会持续挤压小腿肌肉，阻碍局部血液循环。肌肉缺血缺氧会产生应激性收缩，长期如此便形成习惯性夜间抽筋。此外，日常饮食结构单一，如钙、维生素D摄入不足，蛋白质与矿物质补充不均

衡等，会降低肌肉抗疲劳能力，削弱肌肉正常收缩舒张功能。

战友们平时可注意以下两点，能有效预防夜间腿抽筋。重视热身与放松。训练前充分热身，尤其是进行长跑、负重等高强度训练前，要重点活动膝关节、踝关节，提升小腿肌肉温度，增强肌纤维延展性与弹性；训练结束后及时放松，促进代谢废物排出，缓解肌肉持续紧绷状态；训练后及时补充水分和电解质；日常三餐做好膳食搭配，维持体内电解质稳定。**注意腿部保暖。**睡前可用温热水泡脚，促进下肢血液循环，放松紧绷肌肉；睡觉时做好下肢保暖，避免空调、风扇直吹腿部。

若夜间突发小腿抽筋，无需慌张，可迅速伸直腿部，脚尖尽力往回勾、脚后跟向前蹬，持续轻柔拉伸小腿后侧肌肉，同时用手掌慢慢按揉僵硬部位，通过拉伸松懈痉挛的肌纤维，快速缓解肌肉抽筋。如果抽筋每周发作超过3次，持续数周不缓解，或伴随下肢肿胀、麻木、无力、行走疼痛，要及时就医，排查血管、神经等器质性病变。