

“战救+体能”怎样融合

■旷岳军 董雷

军体观察

仲夏时节,海拔4300多米的某高原训练场,联勤保障部队第945医院野战医疗队队员成然拖着“伤员”冲进掩体。喘息未定,导调指令已至:“气道阻塞,环甲膜切开!”虽然嘴唇青紫,成然的指尖一如既往地稳——定位、下刀、撑开、置管,一气呵成。

一年前,同一片训练场,在模拟炮火声中冲过200米障碍后,素有“一针准”之称成然却因双手剧烈颤抖,针尖三次刺入、三次滑脱,最终眼睁睁地看着“伤员”失血过多,错过最佳救治窗口。

成然在训练中的显著变化,得益于该院探索的一套战救体能融合训练法。这场训练革新的起点,是一次让不少官兵刻骨铭心的经历。去年,该院野战医疗队在一次高原卫勤考核中成绩惨淡:静脉穿刺失败率62%,环甲膜切开超时率70%,两名“重伤员”因现场急救延误被判“阵亡”。

“这些我们平时在诊室里‘闭着眼睛’都能完成的动作,为什么上了高原就不行了?”复盘会上,野战医疗队队长汪海峰的质问,指向一个长期被忽视的问题——专业技能训练与体能训练之间存在“真空地带”。以往,专业技能训练是教室里的“静室操作”,医护人员对着仿真手臂反复练习;体能训练是操场上的“规定动作”,军事体育考核的及格线成了一些战友的体能“天花板”。可战场不是静室,当一名卫生员负重15公斤急救背囊,在高原缺氧条件下完成百米冲刺、拖拽伤员后,心率飙升、血氧饱和度和断崖式下降。此时,静室里练就的肌肉记忆不再可靠——双手颤抖,大脑也因缺氧而反应迟钝。

“战场上,伤员流着血,炮弹在身旁炸响,谁会给你时间平复呼吸、稳定心跳?”这次复盘会后,该院野战医疗队决心将体能训练与战救技能“焊”在一起,探索出一套适合战场救护的战救体能融合训练法。

训练场上,医疗队员通过冲刺、负重折返等高强度训练,将心率推至140次/分钟以上,或迫使血氧饱和度降到80%上下,旋即转入止血、穿刺、插管等需要双手极致稳定才能完成的操作。每名队员的手腕上都戴着监测手环,心率、血氧数据实时跳动在导调终端屏幕上。只有在危及安全的临界点上,队员们才能短暂吸氧。

野战医疗队手术组队员王维身材



纤瘦,完成一组25秒的高抬腿加深蹲跳训练后,监控屏幕上的心率从85次/分钟升至152次/分钟,血氧饱和度跌至81%。她嘴唇发绀,汗水顺着发梢往下滴,捏着留置针的指尖在肉眼可见地颤抖。此时,她没有立刻下针,而是闭眼深吸一口气,再以一种极慢的速度缓缓吐出——这是她摸索出的“三秒心率平复法”。就在呼气完、吸气前的瞬间,针尖既稳又准地一次刺入靶血管,回血顺畅,总用时18秒。组训骨干介绍,开展战救体能融合训练前,队员在极限状态下静脉穿刺成功率不足四成,如今同一条件下的成功率已稳定攀升至90%以上。

同样通过高强度训练磨炼体能的还有重伤救治组队员郭雪琴。模拟伤员重达75公斤,比她重了近25公斤。郭雪琴需要拖着“伤员”翻越一段30米长、布满尖锐砾石的15度斜坡。

起步并不顺利,防毒面具视窗很快被雾气糊住,她只能凭感觉向后蹬地。右膝磕在凸起的石块上,她手脚并用,几乎是爬着将“伤员”一寸一寸挪进掩体。还没来得及喘息,指令已到:“伤员右大腿开放性骨折,立即止血包扎!”郭

雪琴的双臂因用力拖拽而不停打颤,手指几乎无法弯曲。她用牙撕开急救包装,再咬住绷带一端,另一只手借助身体重量压住止血点,在规定时间内完成处置。任务成功后,她瘫坐在地,一把抹掉脸上的沙土:“战场上伤员的血,不会等我歇好了再流。力气不够就练力气,手抖就练稳定性。”

战火并不会因为医护人员感到疲惫就停止,导调组对野战医疗队的要求也同样对标实战。有时是突然追加一趟负重奔袭,有时是释放模拟毒气,迫使医疗队员佩戴防毒面具,在视野受限、呼吸受阻的条件下完成静脉开通……这种不断“破坏”生理稳态的设计,倒逼每一名队员在极限挑战中练就过硬救治本领。

分类收容组队员童武阳刚扛着20公斤重的弹药箱完成50米折返冲刺,嘴唇青紫,面色煞白。导调组突然下达指令:“伤员气道阻塞,环甲膜切开,计时开始!”这项操作对刀尖方向、撑开力度的要求近乎苛刻,任何一丝偏斜抖动都可能造成不可逆的损伤。童武阳单膝跪地,左手摸准甲状软骨和环状软骨之间的凹陷,牢牢固定,右手拿起手术刀片。

此时,监测手环的读数赫然显示——血氧饱和度74%。他没有犹豫,屏住呼吸,刀尖垂直落下,切开皮肤,撑开钳跟进,置入导管,三个动作一气呵成。当气流冲入导管发出清晰的“嘶嘶”声时,他才松了一口气。

“过去觉得体能是体能,技术是技术。现在才明白,喘着粗气扎对一针,比在静室里扎十针更有用。”从最初多数人无法完成,到如今全员过关,变化不仅停留在成绩单上。那些磕出的伤疤、憋紫的嘴唇、瘫坐在地狼狽,淬炼出该院野战医疗队战场救护真功夫。

在最近一场高原联合实兵演练中,面对复杂“伤情”和瞬息万变的战场环境,该院野战医疗队“伤员”现场救治“黄金一小时”达标率大幅攀升,“重伤员”后送时间较去年同期缩短近四分之一。拉得出、上得去、救得下,关键时刻手不软——这是野战医疗队每名队员的目标。

夜幕低垂,繁星密布。导调组新一轮指令从电台传出,野战医疗队队员闻令而动,奔向各自的战位……

上图:该院野战医疗队开展战救体能融合训练。 常晨摄

军营运动场

图①:7月9日,沈阳联勤保障中心某仓库举办军事体育运动会暨群众性练兵比武。图为官兵进行刺杀技能比武。 魏然摄

图②:近日,新疆军区某团组织多课目考核,检验阶段性训练效果,锤炼官兵血性胆气。图为官兵进行绳索攀爬考核。 加苏尔·艾来提摄

图③:7月初,武警海南总队举办第七届“强军杯”足球赛,12支代表队展开一场场精彩对决。图为官兵在比赛中。 王翔宇摄



体谈

美加墨世界杯的绿茵场,诞生了一个动人的逆袭童话,主角是佛得角队门将沃齐尼亚。首次和球队踏上世界杯赛场,40岁的他终于圆梦。

纵然最终佛得角队遗憾止步16强,但沃齐尼亚用18次精彩的扑救向世界证明,体育赛场从来没有“年纪到了就该退场”的规矩。

在体育赛场上,年龄永远是绕不开的话题。有很多运动员在年纪渐长后,不得不遗憾告别赛场。但总有一群人,不愿被世俗定义的“退役年纪”限制,历经低谷、伤病、退役、复出,一次次打破年龄偏见,完成对自我的超越。

在军营中,也有不少人存有固有认知:军事体育训练是年轻官兵的主场,年长的官兵体能已过巅峰、精力有限,只需侧重专业技能,不必追求高强度体能训练。但放眼全军练兵场,诸多老兵用实绩打破这种刻板印象:中年军士屡夺军体竞赛桂冠,有的官兵年逾四旬仍主动要求参加战斗体能训练、参加特级考评……事实充分证明,军事体育训练从来没有年龄上限。强军路上的拼搏姿态,无关年龄大小。

体能是军人的基本素质,是战斗力生成的基石,更是贯穿每名官兵军旅生涯的必修课。军事体育训练不同于普通健身锻炼。它锤炼的不仅是体魄耐力,更是军人的战斗意志和实战能力。现代战争对官兵的身心素质、持续作战能力提出了更加严苛的要求。即便在非战争状态下,无论野外驻训、战备值守,还是应急处突、抢险救灾,过硬的体能仍是官兵履职尽责、精武强能的底气。体能素质的锤炼,绝非青年阶段的一时之功,需要常年坚持、终身精进,绝不能以年龄为借口放松要求、降低标准。

军营中,从不缺“老兵不老、奋斗不止”的动人答卷。第78集团军某旅41岁的二级军士长李中华,从军20余载,已是鬓角染霜。在年度体能考核中,他身姿矫健,以满分成绩完成基础体能考核,用实力诠释了“革命人永远是年轻”。海军某部一级军士长杨玉柱,在深耕修理保障主业之余,从未放松军体训练,始终保持优良体能状态,把自己练成一名合格的战斗员。每当战车“难”在海滩上,他都第一时间奔袭过去,钻进战车“方寸天地”,常常顶着高温连续作业几个小时。凭借精湛的技术和充沛的体能,他先后4次完成阅兵保障任务,成为战友心中文武兼备的“全能老兵”。

基层赛场上,坚守拼搏的老兵身影比比皆是。西部战区空军某旅39岁的三级军士长负凯,始终保持高强度训练。他不断突破自我,先后4次摘得单位军体运动会3000米跑冠军,在与比自己小10多岁,甚至20岁的战友比拼中丝毫落下风。在不久前的一次体能考核中,他以10分25秒的成绩跑完3000米,成为营队官兵争相学习的体能标杆。

诚然,随着岁月增长,人体爆发力、恢复速度会出现自然衰减,但年长的官兵在训练时心态更沉稳,更懂得科学训

从「赛场年龄不设限」说起

■马晶

练、劳逸结合,更善于总结技巧、规避伤病……岁月带走的是青涩稚嫩,沉淀的是坚守担当;褪去了年少锋芒,铸就了过硬风骨,这正是一名老兵应有的品质。

强军事业没有休止符,军事体育训练没有终点站。军事体育训练的目标,是锻造终身过硬的战斗素养、永不言弃的意志品质。在进行军事体育训练时,既要遵循人体规律,科学制订差异化训练方案,杜绝盲目进行高强度训练,更要坚守训练标准、严明练兵纪律,不搞特殊优待。同时,要引导全体官兵摒弃年龄焦虑,无论身处何种岗位、处于哪个年龄段,都始终保持常备不懈的备战姿态、持之以恒的训练自觉。

戎装在身,使命在肩。军营的青春从来不以年岁定义,军人的担当永远与拼搏同行。我们应当以那些在军体训练场上挥洒汗水的优秀老兵为榜样,打破年龄束缚、突破自我极限,把每一次训练都当作砺刃之战,以常态化军体训练锤炼过硬体魄、淬炼血性胆气,让奋斗成为军旅最持久的底色,为强军兴军注入源源不断的力量。

力量训练要稳固“承重墙”

■秋锦

运动与科学

要说力量训练时出现频率最高的一句话,那肯定就是“收紧核心”了。几乎每个组训骨干在指导训练时,都会说这句话。

不过,有的战友对它的理解往往是用力收腹,或者使劲吸肚子,又或使劲憋气,结果头晕眼花也没有找到核心发力感。

收紧核心与收腹虽然都涉及腹部,但是有很大差异。想要厘清二者的关系,我们要先从什么是核心开始。核心,并不特指某块肌肉,而是一个功能性的肌群系统,通常被界定为腰盆—髌关节复合体周围的全部肌肉。除了腹部的肌肉外,腰后面的竖脊肌、侧面的腹内外斜肌,甚至盆底肌、膈肌这些从外部看不见的肌肉,共同组成了腰腹周围的稳定系统。

打个比方,核心就像房子的“承重墙”,“承重墙”稳了,房子才能抗住压力。核心稳了,官兵在做蹲、举、推这些增肌动作时,身体才不会晃,力量才能集中到目标肌肉上,腰也不会被“连累”受伤。

那么,在训练时为什么要收紧核心呢?

收紧核心,是避免受伤的关键。比如官兵在练深蹲、硬拉或者举哑铃时,要是核心松垮垮的,上半身就会不自觉前倾,所有力量都压在腰背上。