

关节养护指南

随着部队实战化训练向纵深推进,科学组训、精准防护的重要性愈发凸显。即日起,本版推出系列报道,聚焦关节健康的维护与伤病防治,邀请相关专家与基层骨干,为战友们提供实用的“关节养护指南”,引导广大官兵树立“主动防护、科学康复”的理念,以更加强健的体魄投身练兵备战。

——编者

科学防范髋部训练伤

■何红艳 李春宝

髋部俗称胯,是连接腰腹与大腿的重要关节,承担着人体负重、行走、跑跳、屈伸等关键功能。官兵开展队列、障碍、长跑、负重等课目训练时,髋关节反复承受拉伸、扭转、冲击负荷,容易出现损伤。

官兵常发的髋部损伤,大多是日积月累的劳损所致,初期多表现为轻微酸痛、活动僵硬;若忽视防护,易发展为滑膜炎、肌肉劳损、关节退变等问题,严重时会出现活动受限、行走疼痛,影响训练质效和日常战备。

不科学的训练方式,是引发髋部损伤的首要诱因。热身不到位、动作不规范、长期错误发力等,会导致髋关节周围肌肉、韧带受力失衡,加剧关节磨损、诱发劳损损伤。因此,训练要讲科学。

训练前有效热身。针对性开展髋部专项激活训练,通过髋关节屈伸、外展、内收、环转等动作、充分放松髋屈肌、臀肌、髂胫束等关键肌群,唤醒关节活性、提升肌肉柔韧性,避免肌肉僵硬发力造成拉伤。

训练中循序渐进。严格遵循军事体育训练规律,杜绝盲目加量、带伤参训。开展长跑、负重奔袭、400米障碍等高强度训练时,规范发力姿势,避免步幅过大、腰部代偿、单侧发力,减少髋关节瞬时冲击力。根据自身体能状态合理调整训练强度,新兵及体能薄弱的官兵要逐步提升训练难度,不要一次性超负荷训练。

训练后及时放松。高强度训练后,髋关节及周围肌群处于疲劳、紧张状态,需通过静态拉伸、轻柔按摩、放松拍打等方式缓解肌肉痉挛、排出代



谢乳酸,避免肌肉僵硬粘连,形成慢性劳损。

除了训练不科学外,肌力薄弱、关节稳定性不足,也会导致训练中关节受力不均、负荷过载,进而引发髋部损伤。常态化开展针对性肌力训练,是预防髋部损伤的有效手段。

髋关节的稳定性,主要依靠周围臀大肌、臀中肌、髋屈肌等肌群支撑。官兵可利用课余时间开展低成本、易操作的功能性训练。如臀桥训练可强化臀大肌力量,提升髋部负重能力;蚌式开合、侧卧抬腿可锻炼臀中肌,改善骨盆稳定性;规避关节代偿损伤;侧向螃蟹走能增强髋部外展肌力,优化下肢发力模式。训练时要遵循少量多次的原则,每组15~20次,每次3~4组,循序渐近提升肌力。

此外,还要兼顾核心力量训练,如通过平板支撑、站姿核心收紧训练等,强化腰腹核心控制力。腰腹核心力量稳固,可有效分担髋关节承重压力,纠正训练中腰部代偿、胯部代偿等不良发力习惯,降低髋部损伤风险。需要注意的是,肌力训练以适度提升身体机能为目的,避免高强度负重深蹲等过度拉伸动作,防止造成反向损伤。

不良日常习惯、长期劳损积累,也是诱发髋部疼痛的重要原因。建议官兵树立常态化防护意识,注重日常关节养护。

日常生活中注意端正体态,杜绝长期跷二郎腿、单腿负重站立、歪坐斜靠等不良姿势。此类姿态会导致髋关节长期受力不对称,造成肌群紧张、关节错位,日积月累容易引发慢性疼痛。伏

案久坐时,每40分钟起身活动,做简单的髋部拉伸运动,缓解关节压迫与肌肉僵硬。

髋关节周围血液循环较慢,受凉后血管收缩、肌肉痉挛,会大幅提升劳损、疼痛、滑膜炎的发病概率。建议战友们根据天气情况和训练实际及时增减衣物,避免腰膝直吹冷风。同时,保持科学作息与均衡饮食,适量补充钙质和维生素,强化骨骼与软组织机能,提升关节抗劳损、抗冲击力。

髋部损伤具有渐进性、累积性的特点,早期轻微劳损通过休养和防护即可快速恢复;若拖延处置,易发展为顽固性伤病。建议大家精准识别身体预警信号,树立“早发现、早干预、早治疗”的防护理念。

若出现训练后髋部轻微酸胀、久坐起身关节僵硬、小幅活动隐痛等轻度症状,需第一时间降低训练强度,暂停负重、跑跳、深蹲等高强度课目,促进劳损恢复,严禁带伤坚持高强度训练。

如果出现髋部反复疼痛、行走和下蹲受限、臀部肌肉酸胀无力、关节活动弹响疼痛等症状,说明损伤已持续加重,需及时停止训练、就医检查,明确损伤类型后对症治疗。若伴随关节肿胀、皮肤温度升高、持续性剧痛等情况,需要立即就诊,排查感染、关节退变等问题,避免病情恶化。

髋关节是下肢发力的“重要枢纽”,直接关系到官兵体能水平和训练安全。

建议广大官兵树立科学施训理念,走出“重训练、轻防护”“重突破、轻休养”的误区,把髋部防护融入日常,通过科学热身、强化肌力、规范养护、及时干预等措施,规避髋部训练伤发生。

军营知心时间

上期“军营知心时间”,我们与大家一起探讨了“情绪感冒”该吃啥“药”。可有的时候,我们很难察觉到“情绪感冒”的存在。面对它发出的信号,比如突然心慌、疲惫、肚子莫名其妙的不舒服……我们常常将其归因为累了,没睡好。殊不知,这也许不是生理问题,而是身体在用它的方式悄悄诉说被我们压抑的情绪。本期,我们与大家一起聊聊:如何听懂身体的“悄悄话”。

杨艳贞:前段时间,有战友跟我说感觉身体不舒服,但去医院检查后又没发现什么问题。而且,我发现不少战友存在这样的情况。其实,这很可能是情绪通过身体在向咱们传递某些信息。

薛云丽莎:没错,当我情绪不好的时候,皮肤状态就会变差,整个人感觉很疲惫。那么,哪些身体反应可能是情绪在发出信号呢?

杨艳贞:常见的情绪相关性身体反应主要包括以下几类——

一是睡眠问题。表现为入睡困难、睡眠浅、早醒等,通常与焦虑情绪密切相关。

二是胃肠道功能紊乱。如胃胀、反酸、食欲减退。胃肠道被称为“第二大脑”,对情绪变化极为敏感。我们在紧张时胃部平滑肌会收缩;若长期压抑,消化液分泌也会受到影响。

三是胸闷、心慌、呼吸不畅。重大任务或考核前夕,有的战友会出现这些身体感受,但心脏检查往往显示正常,主要源于压力导致的交感神经过度兴奋。

四是肌肉紧张与肩颈酸痛。长期精神紧绷会使肌肉处于持续收缩状态,久而久之容易形成慢性酸痛。

五是皮肤问题。比如突发性痤疮、皮脂分泌异常甚至皮疹,都可能与压力激素水平升高有关。

六是头晕、乏力、注意力难以集中。情绪消耗的能量不亚于体力劳动,持续的“心累”状态会影响大脑供血供氧,进而出现上述表现。

薛云丽莎:既然情绪能够引发身体反应,那么战友们在实际生活中如何区分:我这次不舒服,到底是真的生病了,还是情绪发出的信号呢?

杨艳贞:这是个非常关键的问题。我给大家推荐3个实用的判断方法——

第一,看时间关联。想一想不舒服是从什么时候开始的?是不是在一段高压时期之后(比如连续加班、考核前夕、人际关系紧张时)出现的?如果身体不适和压力事件在时间上高度吻合,就要考虑情绪因素。

第二,看就诊结果。如果去医院做了正规检查,医生说“没有什么问题”,“指标都正常”,但症状依然存在,那很可能是情绪在通过身体表达。我们一般鼓励大家先就医排查,而不是把身体不适简单归结为情绪问题。排除了生理病因,再考虑情绪因素,才是科学的态度。

第三,看伴随状态。情绪相关的身体反应,通常还会伴随心理上的“信号”,比如莫名其妙的想发火、对什么都提不起兴趣、总想一个人待着或者明明没干什么却特别累。如果身体不适和心理状态同时“亮红灯”,那很可能是一体的。

薛云丽莎:我明白了。如果明确了是情绪在“说话”,我也给战友们推荐几个应对方法。

第一步,接纳。当身体发出不适信号时,说明身心在提醒我们需要关注自己了,不必强行硬扛,也不要觉得自己脆弱。心理学研究表明,承认并接纳情绪的存在,本身就能起到一定的缓解作用。

第二步,寻找适宜的宣泄渠道。战友们可以结合自身特点选择适合的宣泄方式。运动是便捷有效的宣泄途径之一。出现负面情绪时,可以去长跑,跑完往往能感到明显的轻松。倾诉沟

听懂身体的「悄悄话」

■杨艳贞

薛云丽莎

通同样重要,可以向信得过的战友或心理骨干表达内心的困扰,将积压的情绪“倒出来”。此外,书写表达也是值得推荐的一个方法,比如将烦心事写下来,写完后再撕掉或封存。

第三步,掌握即时调息技术。当心慌、胸闷突然袭来时,可以试试“腹式呼吸法”:一只手放在腹部,用鼻子缓缓吸气,心里默数4秒,感受腹部像气球一样鼓起;屏住呼吸,默数4秒;然后用嘴巴慢慢呼气,默数6秒,感受腹部慢慢收回。重复几次,心慌和胸闷感会明显缓解。这个方法不受时间、场地限制,可以快速平复身心状态。

杨艳贞:这些方法很实用。除了发现情绪后及时调节,战友们还可以养成每日扫描身心的习惯,预防情绪过度积压。每天睡前抽出两分钟,从头到脚进行一次系统扫描:头皮是否紧绷、肩颈是否僵硬、呼吸是否顺畅、胃部是否舒适。

薛云丽莎:照顾好自己的情绪和身体,不仅是对自己负责,也是对集体负责。在咱们部队,每周都有装备保养日,如果把我们自己比作一台装备,那么识别和调节情绪就像给装备做保养。身心状态在线,才能更好地完成任务。

杨艳贞:学会察觉情绪和科学应对,是不可或缺的心理技能。战友们要多留意身体的“悄悄话”,及时给身心做“保养”,做自己身心健康的第一责任人。

本期“军营知心时间”到这里就结束了。愿每一位战友都能听懂身体的“悄悄话”,妥善应对那些被忽视的情绪,让身心保持舒畅。



扫描二维码
播放音频

旁白:闫政旭
技术支持:许 硕



翻 越

近日,新疆军区某团组织官兵开展心理行为训练,帮助官兵缓解训练兵备战压力,增强心理抗压能力,锤炼敢于挑战、攻坚克难的意志品质。图为官兵进行“翻越龙门”心理行为训练。

杨 龙摄

野外驻训,须防两类皮肤病

■董 成 李海涛

健康讲座

野外驻训期间,有的战友常出现皮肤瘙痒、起水泡、长脓包等情况。这类皮肤不适多由真菌、金黄色葡萄球菌诱发,是野外驻训期间高发的两类顽固性皮肤病。

皮肤是人体第一道防护屏障,表层皮脂可隔绝外界病菌、锁住肌肤水分,维持稳定防护环境。正常状态下,皮肤表层不易滋生有害菌群。驻训期间,环境高温高湿、穿着不透气的衣物等因素,会持续破坏皮肤防护层。一旦皮肤屏障受损,真菌、金黄色葡萄球菌就会

快速大量繁殖,轻则导致皮肤瘙痒刺痛,重则出现大面积溃烂、交叉感染,影响日常训练。

驻训期间高发的真菌类皮肤病,主要有脚气、股癣、汗斑三种。脚气表现为脚趾间滋生水泡、趾缝发白糜烂、脚底脱皮干裂,抓挠后真菌会沾染到手部、蔓延至躯干;股癣多发于大腿根部、臀部,形成环形泛红脱皮斑块,凉爽透气时瘙痒尚可忍受,一旦久坐、闷热、大量出汗,瘙痒感会急剧加重;汗斑集中生长在胸背位置,表现为皮肤出现深浅交错色块,虽无强烈痛感,但大面积发作后肤色难以恢复均匀。

轻症真菌性皮肤病的治疗以外用抗真菌药膏为主,涂抹范围需超出皮损边缘,

皮肤表面症状完全消退后仍要坚持用药半个月,完整治疗周期不少于1个月,以根除皮下潜伏真菌。有的患者见症状好转就会停药,这样会使皮下残留病菌快速复发。若趾缝渗水糜烂,要先擦干创面再上药。当出现大面积汗斑时,可搭配专用抑菌洗剂清洁,切勿使用热水烫洗、白醋浸泡止痒,也不可自行涂抹激素类药膏。使用激素类药膏虽能临时止痒,但会加速病菌繁殖,让皮损范围持续扩大。

金黄色葡萄球菌是一种细菌,本来就附着在人体皮肤表面,出汗、皮肤出现微小破损后会大量繁殖,引发多种化脓性皮肤病问题。其症状从轻到重可分为以下几类:轻度表现为成片带白头的红色小丘疹,也就是普通脓包,摩擦出汗后越

长越多,持续发展会形成单个红肿发硬、疼痛感明显的肿块,俗称火疖子;多个疖子连在一起,成片发炎融合形成痈。病情严重时,病菌会侵入皮肤深层,造成大片皮肤红肿灼热,还可能伴随浑身乏力、低烧症状,必须第一时间处置。

患处只有少量脓点时,可以每天用碘伏消毒,并外涂抗菌软膏,严禁用手挤压脓包,防止细菌顺着血液扩散,引发脓毒血症等问题。等到肿块完全成熟、内部积脓后,可由医护人员在无菌操作下引流脓液、定期换药;感染较重时,需要配合口服消炎药物。

如果身上长癣抓破皮,同时长出脓包,属于真菌感染合并细菌化脓,要先控制细菌感染,等到创面干燥结痂之后,再开展抗真菌治疗。

高温驻训环境下,真菌、细菌性皮肤病感染虽发病率高,但只要落实好日常防护、掌握规范处置方法,就能有效防控。建议战友们准确区分两类皮肤病典型症状,强化勤清洁、常通风、私人物品不混用等健康意识,皮肤出现异常及时就医处置,守护好自身健康。

全军首部热射病防治系列教材印发部队

■张玉想 本报记者 李伟欣

为兵服务资讯

近日,由解放军总医院、全军热射病防治专家组牵头编写的热射病防治系列教材正式印发全军基层部队。这是我军首部热射病防治专业教材,标志着我军在高温医学防护领域迈出标准化、规范化、实战化的重要一步。

该教材在中央军委后勤保障部卫生局指导下,由全军热射病领域专家共同执笔;总共6册,分别为《部队热射病预防指导手册》《部队热习服训练指导手册》《部队热射病防治培训教材》《部队热射病现场急救指导手册》《部队热

射病专科指导手册》及《部队热射病救治典型案例集》。

教材贯穿“预防—预警—急救—重症管理—康复返岗”全链条管理理念,集中展示了当前我军热射病防治领域的新技术、新规范和新经验。教材内容既突出实战需求,又兼顾基层实际,为部队实战化训练和遂行高温高湿环境下各项任务提供了坚强卫勤支撑。

据悉,教材的发放工作已于近日启动,2026年计划覆盖全军各基层单位及各级医院。教材的推广使用,将为基层卫生骨干提供权威实用的热射病防治工具书,有效提升官兵自救互救能力和基层卫勤保障水平,最大限度减少高温环境下的非战斗减员。