

肩部『防护套』受损怎么办

■任亮 张子茹

关节养护指南

肩袖是包裹在肩关节周围的4块小肌肉和肌腱，是肩关节的“防护套”和发力的“传送带”，能稳定肩关节，支撑举臂、转肩等发力动作。

急性损伤和长期慢性劳损，都可能导致肩袖损伤，进而引发肩部不适和功能障碍。急性损伤多见于投掷、器械训练等上肢发力类训练，比如训练中突然进行过度发力的投掷动作，摔倒时手部撑地、肩部受力过猛等，都可能直接拉伤肩袖肌腱。长期慢性劳损，也是肩袖损伤的常见诱因。比如，长期反复进行肩部外展、上举类动作，肩袖肌腱反复和肩峰产生摩擦撞击，长时间刺激就会逐渐出现肌腱退变、磨损。

肩袖损伤根据严重程度，大致可以分成以下3度。

轻度(Ⅰ度)。肌腱充血水肿，训练后肩部酸胀，充分休息后不适感能缓解，对正常活动影响有限。

中度(Ⅱ度)。肌腱出现了部分“小裂口”，疼痛明显，夜间肩部受压时常痛醒。

重度(Ⅲ度)。肌腱彻底“断了”，患者胳膊抬不起来，日常穿衣、吃饭都受影响，此时必须尽快就医。

一旦察觉肩部异常、怀疑肩袖受损，应立刻开展急性期规范处理：停止挥臂、牵拉器械等肩部负重发力动作，充分放松肩关节。受伤48小时内，用毛巾包裹冰袋冷敷患处，每次敷15分钟左右；切忌热敷，否则会加重肿胀症状。中度损伤可用三角巾或前臂吊带悬吊患肢，限制肩关节大幅度活动，勿随意推拿按摩，防止肌腱撕裂程度加重。若是重度损伤，完成临时制动后，需尽快送往医院检查治疗。

做好防护，能最大限度降低肩袖损伤的发生风险。在此，为大家推荐一套实用的护肩法。

训练前充分热身，激活肩袖肌群。①肩关节环绕。双臂自然下垂，双肩顺时针、逆时针各缓慢环绕15圈，以放松关节囊。②弹力带外旋。手握弹力带缓慢外旋手臂，感受肩后侧发力，每侧12次，激活肩袖外侧肌群。③肩胛骨收缩。双臂下垂，双肩向后向内收紧，模拟夹背动作，3秒后放松，重复15次，有助于提升肩胛骨稳定性。

训练中规范发力，防止肩袖代偿。发力全程保持肩部下沉、后收，避免含胸前扣、耸肩抬肩。

训练后及时放松，舒缓肩袖压力。训练结束后，可通过泡沫轴放松和静态拉伸的方式放松肩袖。泡沫轴放松：将泡沫轴放在肩后侧缓慢滚动，每侧肩部滚动1分钟。静态拉伸的方式包括手臂交叉对侧牵拉和屈肘贴墙拉伸。

日常养成好习惯，做好肩部防护。避免长时间保持单一姿势，久坐伏案时每隔1小时活动肩部；训练过程中遵循循序渐进原则，不盲目追求大重量、多组数；训练过程中一旦出现肩部疼痛、活动受限等症状，必须立即停止。轻微损伤休养1~2周大多可逐步恢复，持续性疼痛务必及时就诊。

肩部伤病重在预防。建议大家主动捕捉身体发出的预警信号，坚持科学组训、依规参训，主动规避训练伤。



扫描二维码观看视频

健康讲座

夏季野外驻训期间，有的战友明明没生病，却总觉得浑身不得劲，比如身体沉重、肩颈腰膝酸痛、吃饭没胃口、晚上睡不踏实，这很可能是暑湿之邪侵入身体所致。湿气困在关节，容易让我们感觉身体沉重、关节酸痛；湿气困在脾胃，容易让我们腹胀、胃口不佳；湿气还会扰乱心神，导致晚上睡眠质量差，白天精神萎靡。长此以往，不仅影响训练质效，还



转移

近日，武警贵州总队黔西南支队组织开展战场救护训练，检验官兵在野外环境下的应急救援和协同救护能力。图为卫勤人员在掩护下快速转移“伤员”。

李阳刚摄

健康小贴士

防蜚有方勿慌张

■张晓伟 张静

野外驻训期间，蜚虫叮咬较为多发。关于蜚虫，你或许听说过它的别名——草爬子、吸血小虫。蜚虫未吸血时仅芝麻大小，呈黑褐色，吸血后可膨大至黄豆大小，吸附极牢，不易脱落。

蜚虫叮咬，不是蚊子咬出个包那么简单。它引发的疾病，如发热伴血小板减少综合征(俗称“蜚虫病”)，严重时可导致器官衰竭。

蜚虫叮咬时往往“悄无声息”。它叮咬时会分泌麻醉物质，让你几乎感觉不到疼痛；它的口器像倒钩一样深嵌皮肤内，一旦处理不当，口器断裂残留，会大大增加感染风险。

如何在野外驻训时科学防蜚虫叮咬？被叮咬后第一时间该怎么处理？勤勤保障部队第985医院感染科专家结合临床案例，梳理了科学防蜚要点。

临床上蜚虫引发的多数重症，并非叮咬本身所致，而是因错误处置引发了二次伤害。感染科护士长陈英结合收治案例分享处置经验：发现蜚虫叮咬后切忌暴力硬拔或捏碎虫体，这样会使带倒钩的口器残留在皮肤内，导致反复发炎溃烂甚至病毒扩散；直接捏死虫体，还可能造成创口二次感染，飞溅的体液也可能污染周边破损皮肤。火烧、烟烫或涂抹酒精、花露水等刺激性液体，则会刺激蜚虫深度钻入并加速排毒，大幅增加感染风险，甚至造成化学灼伤。

野外训练时，如果发现蜚虫叮咬，切勿慌张，必须遵循“完整取虫、彻底消毒、全程观察”的原则。

完整取虫。取虫时，若有尖头镊子，应紧贴皮肤夹住蜚虫头部(口器)，垂直匀速向上拔出，切勿旋转或猛拽；

若无镊子，也可用细线缠绕虫体，缓慢向外提拉，确保虫体完整。

彻底消毒。取出后立即用碘伏或酒精棉片反复擦拭创口及周围皮肤，并彻底清洗双手。取下虫体需放入酒精中灭活，然后就地掩埋或集中弃置，严禁随手丢弃。

全程观察。蜚虫致病有2~30天的潜伏期，战友们不可因伤口愈合就掉以轻心。若出现不适，务必第一时间报告，并前往卫生队就诊。

蜚虫感染早期症状酷似感冒，易误诊漏诊。野外驻训期间，一旦出现以下情况，应立即向上级报告并就医，主动告知外出活动和蜚虫叮咬史。**伤口异常。**创口出现红肿、化脓、久不愈合等情况，可能提示蜚虫口器残留。**全身症状。**突发38℃以上高热、乏力、肌肉酸痛、恶心呕吐症状。**出血倾向。**存在牙龈出血、皮下瘀斑等，需高度警惕血小板减少综合征。

需要注意的是，蜚虫感染延误治疗可致多器官损伤，卫生队接诊时务必提高警惕，严防漏诊误诊。

蜚虫常潜伏于草丛、灌木丛等潮湿植被密集区域。官兵进入丛林前可做以下3点，防止蜚虫叮咬。

物理阻断。战友们训练前可相互检查着装是否符合要求，并注意将袖口、裤腿扎紧，最大限度减少皮肤暴露。

科学驱避。在衣物、暴露皮肤上喷洒符合部队标准的驱虫剂。

归营排查。返回宿营地后，及时换洗、晾晒衣物。战友之间可相互排查，重点检查头皮、耳后、腋下、腹股沟等隐蔽部位。

帮你勇做“弄潮儿”

■孙金亿 本报特约通讯员 卢明凯

心理讲堂

海训期间，我们发现一些初次参加海训的战友有恐海心理，进行海上游泳训练前心跳很快，甚至站在岸边迈不开腿。这些反应常被误认为“胆小”，其实这大多是对陌生环境或危险环境的本能紧张。

如何缓解恐海心理，把“我害怕”变成“我能行”？

安全自查。恐惧心理大多来源于失控感，即“我不知道会发生什么”。有的战友面对大海时，脑海中会出现“浪会不会把我卷走”“踩不到底怎么办”“呛水了谁来拉我”等念头，想得越多，越不敢动。此时，要及时进行事实核查，就是把“我不知道”变成“我知道”，把“我肯定不行”换成“我试试这个动作”。当出现恐海心理时，可以在岸上花1分钟，把下面几个问题在心里过一遍：系在腰上的救生圈是否充足气、身边负责保障的救生员有几个、安全警戒线设在哪里……对不确定性的恐惧被这些明确的安全保障条件代替，就会慢慢冷静下来。

阶梯暴露。一些战友只在游泳池里进行过游泳训练，身体没有经历过海水浸泡、水流冲击，下海后可能会紧张，甚至导致游泳动作变形。我们可以把“适应大海”拆解为若干级阶梯，慢慢体验身体与海水接触时的感觉。比如，先在齐腰深的浅水区，捧起海水反复接触脸颊和胸前，让皮肤熟悉海水的温度、盐度和水花撞击的触感。这是在告诉大脑：这个环境我接触过了，不陌生。然后，缓缓将面部浸入水中，心中默数3秒即抬头，反复几次后逐步延长到5秒、8秒、10秒……这一步的关键不在于憋气多久，而在于适应海水的味道与压力。接着，在水下尝试做几个完整的游泳动作，利于评估海水浮力。最后，跟随大队伍进行编组长游训练。每登上一级阶梯，在心里对自己说一句“我能做到”，给大脑正向反馈。注意每次只挑战“略感不适但能扛住”的难度。

呼吸掌控。下水前，有的战友呼吸急促、心率飙升，这可能是过度应激状态。此时，可以尝试“4-7-8呼吸法”：鼻子缓缓吸气，心里默数4秒；屏住呼吸，默数7秒；均匀缓慢地呼气，默数8秒，循环5次。这一方法可有效让心率放缓，将过度应激状态回调至可控水平。

需要注意的是，这些方法仅适用于一般性紧张和轻度恐水。如果反复尝试后，一人水仍出现窒息感、全身僵直、无法自控地剧烈挣扎，可能已经超出了紧张的范畴，应果断报告，及时寻求专业人员的帮助。

茅文宽绘

毒蚁虽微莫轻视

■何家龙 本报特约记者 陈鑫

野外驻训期间，战士小刘发现了一个新“敌人”——蚂蚁。那天战术训练后，他感觉手臂一阵火辣辣的刺痛，撸起袖子一看，胳膊上出现了几个红疙瘩，又痛又痒。他没当回事，谁知不到半小时，全身泛起红疹，呼吸也变得不畅。卫生员赶到后，确诊为红火蚁叮咬引发的过敏反应，幸亏送医及时才脱离危险。事后小刘后怕不已，没想到被蚂蚁咬一口会这么严重。

野外驻训场上，毒蚁是容易被低估的威胁。如果被红火蚁这类毒蚁咬伤，可能引发严重过敏反应，甚至威胁生命。下面，我们结合驻训环境和毒蚁特点，为战友们介绍预防毒蚁叮咬的相关

知识。

为什么驻训场上容易遇到毒蚁？夏季是红火蚁、举腹蚁等毒蚁的繁殖活跃期。官兵在野外进行匍匐、隐蔽、据枪等训练时，身体频繁接触地面，一不小心就会惊扰蚁巢。这些毒蚁领地意识强、攻击性强，被惊扰后会沿着人的皮肤爬行并反复蜇刺、注入毒液。

被咬后处理不当，比较伤本身更危险。不少战友不认识毒蚁，被咬伤后如采取抹牙膏、涂风油精、直接用自拍等错误处置方法，反而会刺激它注入更多毒液。如果把叮咬处的脓疱挑破，还会导致二次感染。

常见毒蚁主要有红火蚁、举腹蚁、猛蚁，颜色多为棕褐色，叮咬后痛感强烈。一旦被毒蚁咬伤，不要慌张，可按照“离洗敷观医”五字诀处置。

离。快速离开蚁群区域，用硬卡片刮去除体表残留蚂蚁，别用手捏压拍打。

洗。用肥皂水或清水反复冲洗叮咬处至少10分钟，中和毒液的酸性成分。

敷。用冰袋或冷毛巾冷敷叮咬处15~20分钟，以收缩血管、抑制炎症扩散。

观。持续观察全身状态，若出现荨麻疹、胸闷气短等症状，应立即呼叫卫

勤人员。

医。在军医指导下规范用药，保持脓疱表皮完整，切勿挑破以防感染。如果被叮咬后出现喉头水肿、呼吸困难、意识模糊等严重过敏反应，必须第一时间就医，绝不能留在原地观察等待。

野外驻训的“敌人”，不光在演训场上，像毒蚁这样藏在身边的小伙伴同样需要警惕。战友们野外驻训期间要注意做好防护，防止毒蚁叮咬。比如，宿营区周围撒石灰粉形成阻隔，副食品密封存放，食物残渣及时清理，睡前把衣被抖一抖、鞋袜倒一倒，别给毒蚁藏身的机会。