秋冬季，科学防治肺炎

■郭英华 徐宇飞

健康话题

每年11月12日是世界肺炎日。如何在秋冬季预防肺炎，是大家关心的话题。秋冬季节气温低、空气干燥，流感等呼吸道病毒活跃，一旦感冒，呼吸道原本的“保护墙”可能被破坏，那些潜伏的致病菌就会趁虚而入，向下蔓延至肺部。面对秋冬肺炎威胁，我们结合临床工作，从预防、识别、应对3个方面为大家支招。



茅文宽绘

一

预防肺炎，首先要守住呼吸道防线。建议大家在秋冬季注意以下几点。

按时接种疫苗。流感疫苗和肺炎球菌疫苗是预防肺炎的有效手段。流感病毒每年都可能发生变异，疫苗需要每年接种；尚未接种的人，现在接种仍能在流行高峰到来前获得保护。60岁以上老年人和慢性病患者，可咨询医生接种肺炎球菌疫苗。

做好防护，定时通风。前往医院、地铁、商场等人员密集的场所时，可规范佩戴口罩，回家后及时洗手。冬季室内不宜整日门窗紧闭，建议每天开窗通风2~3次，每次20~30分钟，可选在午后气温较高时段。

做好健康管理。65岁以上老年人、婴幼儿、孕妇以及患有慢阻肺、哮喘、心衰、糖尿病等慢性病的人群，患了肺炎后更容易发展为重症，尤其要注意。慢阻肺、哮喘患者应坚持规律用药，不要因症状减轻就自行停药；糖尿病患者要把血糖控制在合理范围。此外，吸烟会损伤气道纤毛的清洁功能，吸烟者反复发生肺炎的情况在临床上并不少见。建议吸烟者及时戒烟，这对保护肺至关重要。

警惕“呛”出来的肺炎。老年人吞咽功能退化，进食时食物、口水容易误入气管，引发吸入性肺炎。建议老年人做好口腔清洁，进食时保持坐位或半坐位，细嚼慢咽，饭后不要立即平躺。

二

很多人分不清感冒和肺炎。感冒主要累及鼻、咽喉等上呼吸道，以鼻塞、流涕、咽痛等症状为主，一般3~5天后逐渐好转。如果出现发热超过3天不退或退而复升、咳嗽越来越重、痰变黄变绿或带血丝、深呼吸时胸痛、稍一活动就气短等症状，要警惕病情可能已经发展为肺炎。如果出现呼吸困难、口唇或指甲发紫、意识模糊等症状，或家用指夹式血氧仪显示血氧饱和度低于93%，说明病情较重，应立即就医或拨打120。

老年人和儿童的肺炎表现常常不典型。老年人得了肺炎，有时既不高烧也不剧烈咳嗽，而是出现精神萎靡、嗜睡、食欲骤降、反应迟钝等症状，甚至突然出现意识模糊或跌倒。面对这些情况，家属尤其要留意。儿童则可能出现呼吸增快、鼻翼扇动、吸气时胸壁凹陷、拒食等情况。如果孩子出现相关症状，家长可在孩子安静时数1分钟呼吸次数。若2个月以下的孩子每分钟呼吸60次及以上、2~12个月的孩子每分钟呼吸50次及以上、1~5岁的孩子每分钟呼吸40次及以上，属于呼吸增快，应及时就医。

三

一旦确诊肺炎，患者和家属难免焦虑。这里结合临床中常见的几个误区，谈谈得了肺炎该怎么办。

误区一：发烧就吃抗生素。肺炎的治疗要针对病因用药，细菌性肺炎需要使用抗生素，支原体肺炎要选用对其有效的药物，流感引起的肺炎则应尽早进行抗病毒治疗，最好在发病48小时内用药。抗生素对病毒无效，自行服用不仅可能耽误病情，还可能增加细菌的耐药性。是不是肺炎、由什么病原体引起，需要医生结合血常规、胸部影像和病原学检查来判断，不能自行用药。

误区二：输液好得快。轻症肺炎患者多数通过口服药物就能取得良好效果。是否需要输液、是否需要住院，医生会根据年龄、基础疾病、呼吸和血氧情况综合评估。

误区三：烧退了就停药。体温下降说明病情得到控制，但病原体并未完全清除。建议患者按医嘱足疗程用药，擅自停药容易导致病情反复。一般应用抗生素48~72小时后需要评估疗效，若仍持续高热或症状加重，应及时复诊。

误区四：咳嗽没停就是没治好。肺部病灶完全吸收通常需要4~6周，部分患者咳嗽会持续数周。只要体温正常、精神和食欲逐渐恢复，不必过度焦虑，按医嘱复查胸片即可。居家康复期间，患者应注意休息、多饮温水、饮食清淡易消化，适当补充鸡蛋、牛奶、鱼肉等优质蛋白。

秋冬季节是呼吸道疾病的高发期。面对肺炎，我们无需过度恐慌，也不能掉以轻心，要将科学的防病理念融入日常生活，做到防患于未然，出现症状及早就医、规范治疗。



手法复位是用于调整关节紊乱、缓解疼痛、改善活动功能的治疗技术，临床常根据部位和病情特点选择不同的方法。常见的手法复位方法包括颈椎旋转复位法、胸椎按压复位法、腰椎斜扳复位法以及骶髂关节复位法等。图为西部战区总医院康复医学科专家巡诊时，为官兵进行手法复位治疗。

焦婷婷摄

前交叉韧带损伤预防有方

■胡玉莲 许 啸

健康讲座

我们在出门诊时，有战友拿着核磁共振检查报告疑惑地问：“我也没被撞，怎么前交叉韧带就断了？”长期以来，许多人把前交叉韧带损伤归为意外。而这种意外往往意味着漫长的康复，还可能增加远期发生膝关节骨关节炎的风险。

其实，前交叉韧带损伤主要与神经肌肉控制能力不足有关。神经肌肉控制，就是大脑在运动瞬间指挥肌肉协调收缩、稳住关节的能力。前交叉韧带断裂的瞬间，往往不是被直接撞击引起，而是落地、变向时膝盖无意识地向内塌陷，韧带瞬间承受超过极限的张力，进而导致断裂。此外，大腿前后侧力量不均衡、髋部稳定性不够、落地动作模式错误，都会让膝关节在高速运动中失控。

神经肌肉控制能力，可以通过科学训练来改善。有研究指出，前交叉韧带损伤并非不可控，可以通过一套标准化的多成分运动训练，显著降低其发生风险。建议所有参与高强度训练的官兵，都常规开展这种预防训练；韧带重建术后重返训练的战友，更需重视。

预防训练需注重多成分组合，一般包括力量训练、增强式训练、核心力量与髋部稳定性训练3部分，单练某一项往往效果有限。

力量训练，给膝关节装上“稳定支架”。强化股四头肌、腘绳肌和臀肌，平衡大腿前后侧力量，避免在急停急起的运动中受伤。战友们可选择浅蹲螃蟹走、弓步蹲、北欧腘绳肌弯举等动作进行练习。练习时从慢速、小幅动作开始，把动作做标准再逐步增加负荷和难度。

增强式训练，建立“安全落地”模式。通过双脚前后跳、侧向跳、跳箱下落、反复冲刺跑、跨步跳等练习，训练神经肌肉控制，纠正高速运动和落地变向时膝盖内扣的错误习惯。落地时保持膝盖与脚尖方向一致、屈髋屈膝缓冲，切忌僵硬着地；动作熟练后，再逐渐加快速度、增加跳距和高度，让安全落地成为身体本能。

核心力量与髋部稳定性训练，打牢下肢“地基”。不少战友认为预防膝伤只需要练腿，这是个常见误区。核心力量和髋部稳定性是下肢稳定的根基，“地基”稳了，膝盖才不会被迫代偿。战友们平时可通过平板支撑、侧平板支撑、臀桥等增强核心力量和髋部稳定性。此外，训练前可加入行走位股四头肌、腘绳肌动态拉伸以及短距离冲刺、倒跑、跳绳步练习，能充分激活神经肌肉，为高强度训练做好准备，进一步降低损伤风险。

这种预防训练不是“想起来才练”，而是要建立固定的训练习惯，才能起到预防训练伤的作用。建议每周训练3至5次，单次不少于20分钟；开始进行新课目训练前就要启动，并贯穿整个训练季。如果已经出现膝关节疼痛、肿胀、打软腿等症状，或既往有韧带损伤史，不要带伤硬练，应先经骨科或康复医学科评估，再在医务人员指导下恢复训练。

战友们，前交叉韧带损伤是可预防的训练伤。这套方案不需要特殊器械，一块平地、一组动作就能展开。建议大家把预防做在前面，把训练伤挡在赛场之前、挡在任务之前。

扫描二维码观看科普视频

军营知心时间

身虽缺席 爱意不减

陪伴，是最长情的告白。但对很多已当了父亲的军人来说，这句话背后常常藏着无奈。因为职业的特殊性，他们不知不觉成了孩子眼中“总是很忙”的爸爸。时间与距离，会不会让亲子关系变得生疏？长期“缺席的爸爸”，该如何培养与孩子的亲密感？这期“军营知心时间”，我们一起来聊聊：军人爸爸如何跨越距离架起亲子陪伴的桥梁。

——主持人 贺 敏

杨艳贞（第71集团军某旅心理咨询师，以下简称“杨”）：最近，我与很多有娃的战友聊天时，常听他们谈起与孩子的相处。有的战友说：“一年跟孩子见不了几面，视频里孩子不怎么爱和我讲话，回去探亲时还会躲着我，心里特别不是滋味。”

李敏（陆军军医大学心理学教授，以下简称“李”）：这是个让人揪心的话题。其实，孩子对父母的疏离，可能是一种心理上的自我保护机制——因为太想你了，但又见不到，所以选择“假装不需要”。

杨：老师，那如何培养与孩子的亲密感？

李：很多战友的心结是“陪伴孩子的时间太少了”，他们可能会陷入“重时长轻质量”的误区。其实，对孩子来说，“在场感”比“在场”更重要。比如，全身心投入的视频通话，可能比心不在焉地陪一天更管用。

杨：那对小军娃来说，爸爸怎样做才能增强“在场感”呢？

李：我给大家推荐几个云端陪伴的小技巧。

创造“专属暗号”。比如每次视频快结束时，固定做一个只属于你们的手势——飞吻、隔空击掌、对着镜头比个心、竖起大拇指碰一下屏幕等；给孩子取一个只有爸爸才喊的小昵称，视频一接通先喊一声。这种专属感会让孩子感觉，爸爸虽然在很远的地方，但他是想着我的，我们有共同话题。

远程参与孩子的生活。比如，让孩子把自己的作业或画拍照发过来，认真看了之后，提出一两个具体的问题。比如“这个算术题当时你是怎么想的”“你能给爸爸讲讲你画的这只绿色小恐龙的故事吗”。具体化的关注，能让孩子感觉到被重视。面对孩子自己完成的作品时，别只说“你真棒”，而是要让孩子知道你对他“做了什么”感兴趣。

在孩子面前“示弱”和“赋能”。和孩子视频时，不要总说“你要听妈妈的话”，这样容易让孩子觉得爸爸是命令者。可以试着对孩子说：“宝贝，爸爸不在家，你就是爸爸的‘小战友’，替爸爸分担点家务，好不好？如果妈妈累了，替爸爸抱抱妈妈，可以吗？”这种方式，把“指令”变成了“托付”，把孩子放在了“小战友”的位置上，既培养了责任感，又拉近了心理距离。

杨：把孩子当“小战友”这个做法特别好，既强化了孩子的责任感，又减轻了家属的压力。这让我想起家庭教育的一个原则——爸爸在家庭教育中的第一优先级，不是“怎么陪孩子”，而是“怎么爱妻子”。

李：家庭是一个系统。孩子虽然小，但他能敏感地感知到妈妈开不开心、家里和不和谐。爸爸懂得理解妈妈，妈妈的情绪会更稳定，传递给孩子的就是温暖和安全感；反过来，如果爸爸对妻子缺乏关心，妻子一个人扛着所有压力，情绪难免焦虑，这种焦虑也会传递给孩子。

所以，当看到孩子不听话、妻子着急时，千万别来一句“你怎么管孩子的”。这话一出口，就否定了妻子的辛苦。聪明的做法是“先共情，再献策”，可以先说“老婆，这段时间辛苦你了，要不咱们试试这样……”让妻子感受到支持，而不是指责。

杨：我还了解到有一些战友，因为陪得少心里有愧，一回家就习惯性地满足孩子各种要求。这份补偿心理可以理解，但容易打乱妈妈给孩子定下的规矩。因为这些弥补行为可能给孩子传递出“妈妈是坏人、爸爸是好人”的信号，不仅伤了夫妻关系，还不利于孩子建立正确的规则意识。

李：对，正确做法是主动跟妻子统一口径，多维护妻子在教养中的权威。比如，面对孩子不合理的要求时说：“妈妈说的就是爸爸说的，妈妈不同意的事，爸爸也不会答应。”你越坚定地站在妻子身后，孩子越能感受到家庭结构的稳定，从而更有安全感。当然，维护权威也要分情况，因为妈妈也是普通人，也有局限，也会情绪化。如果一味与妈妈“结盟”，孩子会觉得“爸妈是一伙的，没人理解我”。所以当孩子因妈妈立规矩感到委屈时，可以让孩子先说说自己的感受，听完再帮孩子理解妈妈，也帮妻子看见孩子的感受。

杨：这么看来，爸爸在孩子与妈妈的关系中也起着很重要的作用。

李：是的。所以即使身在远方，爸爸能为家庭做的事情也有很多。这里也想告诉妈妈们，可以把一些爸爸能做的事，放心交给他们。哪怕只是给孩子录个睡前故事这样的小事，也值得被看见、被肯定。我们反馈的一句“孩子很喜欢你讲的故事，要再听一遍”，是爸爸继续付出的强大动力。

杨：没错，夫妻同心了，孩子自然能感受到安稳。作为军人，我们的陪伴拼的不是时长，而是“心意”。要让孩子明白：爸爸虽然不能天天和你见面，但爸爸的爱从未断线。当孩子感受到你的“在场感”，那份血缘里的亲密感，自然就找回来了。

本期“军营知心时间”，我们是以男军人为例，分享亲子陪伴思路。这份让爱意跨越距离传递的方式，同样适用于坚守战位不能经常陪伴孩子的女军人。愿每一位战友，都能找到独属于你和孩子的远程互动方式，让“在场感”跨越距离，身虽缺席，爱意不减。

扫描二维码听音频

旁白：杨 光 技术支持：许 硕



近日，武警贵州总队新兵团新兵某大队组织开展战场自救互救训练。图为新兵进行胸部包扎训练。

侯鲁晋摄