

本版导读

一年三百六十日,多是横戈马上行。
这一年,《军人健康》版的镜头聚焦舰艇走向深蓝、铁甲碾破大漠、战鹰冲入长空、长驱挺进高原,把脉问诊军事训练中存在的各种健康疾患,为广大官兵身心健康拿对策、开药方,有效预防训练伤的发生。
新的一年即将到来,让我们携手探寻新时代强军路上的军人健康问题,为战友们提供更贴心的健康服务,为战斗力生成注入健康动能。

美好2017 健康篇
《生活周刊》年终特别策划

健康是战斗力基石

健康·政策

全军军队医院建立
并开通为部队官兵服务
热线电话

2017年3月1日起,全军医院(含
临床部、分院)向体系部队官兵正式开
通为部队服务热线。具体服务内容主
要有6项:宣传解答军队医疗保障政
策制度规定,开展看病就医问题咨询
并提供相应帮助,协调办理军队伤病
员会诊、转诊事宜,听取对医疗服务保
障和为部队服务工作的意见建议,受
理对医疗服务保障和为部队服务工作
的监督投诉并妥善处理反映的问题,
随访问评军队伤病员就医满意度。

全军医疗机构实行
持“军人保障卡”体检

自2017年起,全军医疗机构实行
持“军人保障卡”体检,并根据干部既
往健康状况,为每名干部量身定制个
性化体检方案。此举既能保证各项体
检消耗准确计费、上报核销,又能准确
采集干部个人基本情况,发现问题及
时处置。

军队干部实行全军
医院门诊就医“一卡通”

从2017年10月1日起,军队干部
全军医院门诊就医“一卡通”全面实
行,军队干部持军人保障卡(医疗保
健卡)可在全军医院门诊就医。实行军
队干部全军医院门诊就医“一卡通”,进
一步拓宽了保障范围,保障对象涵盖
全军现役军官、文职干部,以及军队管
理的离休、退休干部;保障机构包括全
军所有后方医院(含临床部、分院)、军
医大学附属医院、队属医院,以及编制
有医疗床位的疗养机构。

我国破除“以药养医”
机制,医院收费更合理

2017年是公立医院综合改革持续
推进的一年,到9月底,除中药饮片
外,我国所有公立医院取消了实行60
多年的药品加成政策,破除了“以药
养医”的机制,调整了医疗服务价格,使
医院的收入结构更加趋于合理。取消
药品加成后,我国将切实加强公立医
院监管和医疗费用控制,健全公立医
院全面预算、第三方审计和信息公开
制度,防止药品加成取消后又出现以
耗材、检查、化验牟利的情况。

我国启动医联体试
点,百姓看病更方便

2017年4月,国务院办公厅印发
《关于推进医疗联合体建设和发展的
指导意见》,提出2017年基本搭建医
联体制度框架,全面启动多种形式的
医联体建设试点,逐步实现“小病首
诊在基层,大病上转到大医院,康复治
疗回基层”的良性就医格局。5月,国家
卫计委、国务院医改办印发《关于做
好2017年家庭医生签约服务工作的
通知》,提出2017年在85%以上的地
市开展家庭医生签约服务工作。

我国制定大病保险
向困难群众倾斜办法

2017年2月,民政部等六部门联
合印发《关于进一步加强医疗救助与
城乡居民大病保险有效衔接的通知》,
要求各地统筹考虑大病保险筹资水
平、当地人均可支配收入和低保标准
等,制定大病保险向困难群众倾斜的
具体办法,明确降低大病保险起付
线、提高报销比例的量化要求。实行
县级行政区域内困难群众住院先诊
疗后付费,困难群众出院时只需支付
自付医疗费用。

(王锡圣整理)

■王根成

俗话说,健康不是一切,但是没有健康就没有一切。对于军人而言,没有健康就难以完成作战、执勤等军事任务。
一个士卒的健康水平,与国家钢铁长城的稳固有直接关联,犹如“马蹄铁效应”。自从兵戈兴,诸侯将帅普遍重视士卒健康,春秋战国时期已经形成军事医学。《吴越春秋》记载,越王勾践伐吴之际说:“士有疾病不能随军从兵者,吾子其医药,给其糜粥,与之同食。”
风尘三尺剑,社稷一戎衣。将士们南征北战,甲宵夜不离身,难免受到训练伤的困扰,面临诸多的心理压力,如何最大限度提升军人健康水平是世界各国普遍探究的问题。
说起健康,不是单纯指个体的生理健康,心理健康、社会适应等也是

不可忽视的重要方面。从2006年开始,美军就陆续提出一系列军人强健计划,力求从体能强健、心理强健、环境强健、精神强健等方面提升美军的健康水平,打造一支强大的军队。
新时代,我们肩负着建设世界一流军队的使命重任,拥有强健的肌体尤为重要。正是每一名官兵的强健体魄,才使人民军队能打仗、打胜仗的“筋骨”越来越强健。
全军常态化练兵备战,对我军官兵的精神、心理、生理等各方面都是全新的考验。也许有人会说,未来战场上都是打非接触、“玩高科技”,人的身体素质不再重要。但从当前世界的局部冲突来看,坚守前沿阵地还是靠人,决定战争胜负的核心因素仍是血肉之躯。
对军人来讲,健康的肌体是适应

战场环境、完成作战任务的基石。
健康应是军人的一种理念。今年秋天,一张征兵体检报告单成为朋友圈里的“网红”,广大青少年因为生活习惯不健康、作息时间不规律造成身体素质偏弱的现状值得警醒。在组织纪念红军长征胜利80周年文艺晚会时,有位导演感叹,现在挑选红军演员都很难,许多演员缺少那种清瘦、刚毅的神情。军人作为特殊群体,对其体质有刚性要求,上级机关先后制定实施《中国人民解放军军人健康标准》《中国军人通用健康标准》,从硬性规定上培养健康理念,增强身体素质。
健康应是军人的一种生活。当年,红四团飞夺泸定桥,一昼夜行军120公里,关键是平时红军练就了钢铁般的身体和意志。军人十里一走马,五里一扬鞭,对身体素质要求极

其严格。改革开放后,随着经济的不断发展,生活条件也得以改善,怕苦怕累、贪图享受之念也日渐滋生。所以说,必须培养军人健康的生活习惯,磨砺不怕摔打的身体素质,这支队伍才能真正的打不垮、拖不烂。何况,没有健康,何谈幸福、何谈全面小康,实现“两个一百年”奋斗目标更是无从谈起。
健康应是军人的一种责任。去年,有篇报道反映,某部干部准备“顺调”级别,不想体能考核不及格,无缘调职晋衔。军人两肩,一肩担着家,一肩担着国,没有强健的身体素质,于家尽不了保家的职责,于国尽不了卫国的使命。我们要迈进世界一流军队方阵,首先必须具备一流的体魄,练就强壮的体质,展现出大国军人的形象。

健康·记忆

为战友健康
打开一扇窗

■丁皎

一本台历即将翻完,我们就要送
走2017。
这一年,我们紧跟强军步履,深入
基层一线了解官兵练兵备战中存在
的健康问题、新时代军人的心理特
征,与军内外医学专家建立咨询关
系,向战友们传递健康理念、传播健
康常识——
阳光明媚的周日,某旅战士司
秉涛从手机上浏览《军人健康》电
子版。今年初,他跑步时左腿受伤。
无意中他看到《军人健康》版刊
发的《跑姿不对,膝伤脚累》的
文章,其中指出了体能训练误区。
他跟着学习掌握跑步方法后,体
能成绩进步很快。现在,他习惯向
战友分享《军人健康》版知识,寻
找减少训练伤的小窍门。

寒风呼啸的昆仑山,新疆军区
某团连长申斌从案头拿出12月3日
的军报,带着驻训战士学习《军人
健康》版防冻伤、防高原反应常
识。他感慨地说,这张报纸上有许
多规避训练伤的经验方法,平时,
他把收集的这些报纸当作“训练手
册”,指导科学练兵。

空军某干休所的一栋小楼里,
86岁的老干部董良正在阅读《军人
健康》版上的《李时珍的食疗养
生》文章。今年,我们新开“国医
与养生”专栏,讲授名医家和传
统医学的养生之道,董老看到后就
喜欢上这个栏目,从中学习保健养
生知识。

有人说,有军人、有网络的地
方,就有《解放军报》,就有“军人
健康”。

这是一种习惯。风雪交加的11
月,西藏军区干部晏良熟练地打
开《军人健康》版微信公众号,查
阅皮肤病防治方面的文章。利用
微信公号,查阅军人健康相关知
识,已经成为许多官兵的阅读习
惯。

这是一种情怀。三九寒天至,野
外练兵忙。去年从火箭军某部转业
的干部汪兵,下班回到家里,便打
开电脑为《军人健康》版撰写《冬
训中如何防治冻伤》的稿子。汪兵
脱掉了军装,可脱不掉对《军人健
康》版成军的关注。

这是一种责任。空军某部卫生
员尚浩岩去石家庄出差返回云南
蒙自营区的当晚,不顾疲劳写起
《跑步方法不当易伤膝关节》的稿
子。前几天,她巡诊发现,有些战
士膝关节损伤严重,想借《军人健
康》版给战友们提个醒。

再过几天,将要掀开2018年的
日历,希望广大战友一如既往地
与我们一同探寻新时代强军路上的
军人健康经验、方法,为全军将
士练兵备战提供强健营养、强健
心理、强健体能支持,为战斗力提
升贡献力量。

版式设计:苏 鹏



关注迷彩“TATA”
获取更多健康知识



寒冬时节,武警四川省总队医院派出专家深入偏远中队开展医疗巡诊服务活动,为基层官兵检查身体、送医送药,周到贴心的健康服务让官兵倍感温暖。
李华时摄

我从报纸上剪来的“健康经”

■中部战区陆军某炮兵团卫生员 陈中杰

“陈班长,你把报纸剪下来,贴贴画画,用来做什么呀?”连队卫生室内,正在拔火罐的战友徐冀帅一脸好奇地问道。“我收集的可是报纸上的‘健康经’,它可帮了我大忙!”我笑着向他解释道。
说起这本“健康经”,可是见证了我的成长历程。刚担任连队卫生员那会儿,我虽然经过短期的专业培训,但学到的卫生技能仅是皮毛。一次连队战友小陈踢球时,不慎扭伤脚踝,我身在现场,却手忙脚乱、不得要领。战友们背后的议论让我如坐针毡,迫切地想要提升自己的技能水平。
一次与军报《军人健康》版的不期而遇,让我仿佛发现了“新大陆”,

自此便开始了如饥似渴的“寻宝”之旅,每每发现版面上“疗效好、易实施”的卫生防病妙招时,我总会悉心剪下来,分门别类地贴到本子上,并在旁边做好注释。现如今,我的“健康经”已经积累了上百页、万余字的注释,我还将有的内容编成卫生防病顺口溜印制成册分享给战友们。伴随着“健康经”发展壮大,我的专业技能也有了长足的进步,这让战友们刮目相看。
翻开“健康经”,往日刻苦学习专业技能的情景历历在目。其中,令我印象最深刻的还是针灸疗法的学习。今年4月初,《军人健康》版一篇关于针灸治疗训练伤的文章,引起了我的浓厚兴趣。与传统治疗方法相比,针

灸治疗训练伤,疗效立竿见影,这让我惊喜不已,同时也暗下决心,一定要掌握针灸疗法。
在卫生队队长的帮助下,我购买了《针灸学》等专业书籍以及针灸器材,采取一边学理论一边拿自己试验的方法,开始了取穴进针等针灸基本功的学习。在我的不懈努力和队长的精心指导下,花费近两个月的时间,我终于初步掌握了肩、膝、踝关节急性软组织损伤等常见运动损伤的针灸治疗方法。第一次拿战友小徐试手时,我心中忐忑不安。好在凭借前期的积累,我顺利地完成了治疗。看着小徐的训练伤在针灸治疗下显著好转,我心中乐开了花。
后来为了更有效地缓解战友们的

病痛,我又自学了拔罐疗法,并将其运用于腰椎间盘突出、膝关节炎、肩背酸痛等常见损伤,受到了连队战友们的一致好评,不少友邻连队的战友也“慕名”前来拔罐,战友们亲切地喊我“陈中医”。
如今,“健康经”已经成为我履职尽责的“撒手锏”,无论是野营驻训还是实弹射击,我总会随身携带。小到晒伤,大到传染性疾病预防,战友们总能及时得到我分享的防治方法。“健康经”中传递的健康理念,也如一颗种子在战友们心中生根发芽,引导他们科学防病治病,健康快乐生活,以健康的体魄投入到训练中。
(王锡圣、王强整理)

(王锡圣、王强整理)