

夜宿雪原，如何睡个暖和觉？

宿营选址要避雪避风 生火取暖要保持良好通风 睡前抖动被褥使其蓬松

■本报记者 赖瑜鸿 特约记者 汪学潮 通讯员 邱磊

健康话题

茫茫雪原，天寒地冻。东北某集训场，天色渐渐暗了下来，陆军第78集团军某合成旅官兵结束了一天的军事训练，即将展开宿营。连长王伯岩带着几名骨干在雪地里勘察地形，选择宿营地。

“前面有一处山谷，而且是背风面，易于隐蔽和避风，可以作为宿营地点。”中士李超提议道，其他人也表示认同。很快，连长王伯岩敲定了这处宿营选址，并命令部队准备搭建野营帐篷。

由于部队从温区移防至寒区，大家都缺乏在寒区野外宿营的经验，所以选址参照标准还是凭借以往的经验。随队指导冬季军事训练卫生防护的211医院军医申健见状，赶紧让连长暂停搭建帐篷，建议重新选址。

“在寒区野外宿营，就要结合寒区的特点综合考虑。”申健向官兵们介绍说，山谷虽可避风，但易被积雪

覆盖甚至掩埋，冷空气的聚集使山谷中气温更低，以在远离谷底的山坡上宿营为宜，避开风口及有雪崩和坠岩危险的区域；在寒区作战或演习时，要尽可能利用各种条件搭建保暖的临时掩蔽所或临时掩体，这是降低冷损伤发病率的重要措施之一；选择的宿营地点应便于采用自然伪装，防止敌人空中和地面侦察，便于防御作战，附近有水源和柴火便于饮水、做饭。

官兵们听完军医的指导建议和知识科普，果断放弃原有选址，经过重新勘察，他们最终选择了一片既隐蔽又避风，还不会发生雪崩危险的林地来宿营。

野外宿营地选址完成后，帐篷搭建也有很多讲究。记者在现场看到，在军医的指导下，下士杜宝成正带领班里的战友清除帐篷搭建区域地面的积雪和结冰，清除石块、矮灌木等各种不平整、带刺、带尖的东西，并用土填平；搭设帐篷时，他们比以前在温区时多设了固定桩和拉索，并用沙土和雪将帐篷布脚掩埋压紧。

天色渐黑，气温比白天更低了，

帐篷搭建好后，战士们抓紧时间生炉火取暖。申健不忘提醒：冬季生火取暖一定要注意保持良好通风，可以设通风口或者窗上安装风斗，防止一氧化碳中毒；还要注意清除炉火区的结冰和积雪，避免炉灶因冰雪融化而底座不稳……

听完申健的指导，连长王伯岩要求各班排对所有帐篷进行检查，炉火值班员不定时检查炉火，防止一氧化碳中毒，同时要求大家进入帐篷前，记得清除衣服和鞋靴外面的积雪，以保持帐篷内地面干净整洁，物品放置要有规律，以利于加快应对各种突变速度，备好雪铲或小刀，以备雪埋时挖开通道使用。

入夜，天空又飘起了雪花，野外的气温已骤降到零下30多摄氏度。晚点名一结束，官兵们纷纷钻进帐篷准备就寝。上等兵刘相辰第一个打开背囊拿出被褥铺好床铺，脱下厚厚的几层衣裤钻进被窝，可是过了半个小时双脚还是冰凉的，难以入眠。这时，另一名随队指导冬训防护的军医崔洪勋巡检到刘相辰所在的帐篷，发现由于寒冷睡不着的战士还不少，大家迫

切想了解解决办法。借着手电筒的微光，崔洪勋给战士们讲起了睡眠防寒措施。

“大家在寒冷环境中入睡时需特别注意防寒，防寒措施做不好，不仅影响睡眠质量，还容易感冒生病影响正常训练生活。”崔洪勋告诉战士们，睡觉前抖动睡袋或被褥使其蓬松，以便增加其中的空气含量，增强保暖性；在帐篷内睡觉时只需脱下最外层衣服和鞋靴，穿长衣裤和袜子睡觉；在睡袋、被子或褥子下面铺垫多层睡垫或衣服等，避免湿气困扰；睡眠时不应将头包在睡袋或被褥内，以免呼出气体遇冷液化弄湿内衣和被褥；起床后抖动睡袋或被褥，尽可能排出其中潮气；在极冷环境中使用被子睡觉时，可两人通腿而眠，彼此用身体取暖，同时佩戴手套，以保护耳、颈和面部。临走前，他建议刘相辰穿上袜子并将手指手套套在双脚上，以保持足部暖和。

半个小时后，当军医崔洪勋再次查铺时，帐篷里酣睡声已经此起彼伏，训练劳累一天的战士们在被窝里温暖地进入了梦乡……

下肢受伤，猛练上肢科学吗？

战士们没想到张排长会发这么大的火，这个平时看起来和蔼可亲的排长，站在全排队伍前，脸憋得通红。这一次，他义正词严地向排里的四名病号下达了“最后通牒”——下肢训练不了，就练上肢。

团里年终考核结束后，排里突然冒出了两个腿伤病号。凭着近三年的带兵经验，张排长敏锐地感觉到，有的战士可能是思想“开小差”，产生了“歇歇脚、松口气”的“泡病号”心理，但考虑到战士可能真的有伤病，他还是让两名战士休息了。然而事情的发展有些出乎张排长的意料，没过几天排里又出现了两名病号。这两名病号的出现，让张排长彻底印证了心中所想。看着有的战士也跟着“心猿意马”，原本火热的训练氛围被冲淡，他觉得有必要当着全排的面，杀一杀这股歪风邪气。

“俯卧撑撑好！大部队没跑完前不要停。”操场上，张排长边跑边大声提醒着病号们。在他看来，下肢受伤无法训练，上肢训练必须要加大训练强度，只有让病号感觉到“痛苦”，他们才会“回心转意”，才能有效遏制不良风气。强化训练仅仅持续了不到5天，就以病号“缴械投降”而告终。因为病号宁可躺着腿参加训练，也不愿再重复枯燥乏味的“俯卧撑式”高强度的训练。

但是，对于排长的做法战士们颇有微词，认为排长的做法不科学，也不近人情。年终考核期间，他们的训练强度普遍较大，产生骨髓炎等常见运动损伤在所难免。年终考核结束，这部分伤病号理应得到休息，否则很可能加重伤情。同时病号小孙也坦言，排长的强化训练看似让下肢得到了充分的休息，实则不然。在进行上肢训练的同时，下肢的伤情也不同程度的受到波及。

面对战士们的诉苦，张排长对此有不同的看法。他认为，倘若战士们因为小伤小病中断训练，就会在集体中产生不良的“跟风”效应，战士们“泡病号”的心理就会滋生，病号的数量自然会增加，而为了避免这种现象的发生，就应该采取必要的措施。此外，战士们的受伤部位集中在下肢，进行上肢训练也就是间接的让下肢休息，并无不妥。

请问小林老师，下肢受伤猛练上肢的“强化训练”科学吗？怎样判定战士下肢受伤是否需要停止训练？我们又该如何针对下肢伤情采取相对应的康复训练？

(王锡圣)

是生理适应性反应引起的症状，比如延迟性肌肉疼痛综合征等。这种情况下，我们无需对训练做大范围调整。

遵循原则，科学制订“训练套餐”。张排长在战士出现下肢伤病后，转而训练上肢，实际上是一种科学的训练计划安排，对下肢损伤不会产生较大影响。此外，如果是耐力性长跑训练导致的下肢损伤，也可以进行下肢力量性训练。但是带有惩罚性质的超负荷俯卧撑练习，就违背了运动医学中的超负荷训练原则。超负荷训练原则认为，体能的增强是建立在肌体损伤后修复再生的基础上。但是损伤与再生应处于动态平衡，如果训练计划安排不合理，肌体始终处于超负荷状态，得不到充分修复，这种平衡就会被打破，出现损伤的持续累积，最终出现骨折等不可逆的病理改变。

把握强度，系统开展康复训练。针对下肢损伤患者的康复训练，如果下肢损伤刚刚出现，首先要排除风险因素，停止导致损伤的训练。其次，采取有效的物理治疗减轻患者病痛。例如，低频、冲击波、超声波等疗法。最后，战士们应佩戴护膝、护踝等保护性护具，避免患处再次损伤，对于严重损伤者，应佩戴支具或者进行石膏固定。此外，运动疗法也是促进病变愈合及功能恢复的有效方法。对于下肢损伤的病人，带兵人要为其制订合理的运动康复计划，主要进行下肢的力量性练习、柔韧性练习等运动疗法，加强下肢薄弱环节的练习，使其恢复到良好的功能状态。需要注意的是，带兵人应把握好训练强度和节奏，防止病情加重。

(孙振华整理)

健康讲座

流感高发期 防治要得当

■302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任 秦思强

隆冬时节，天寒地冻，正是流感高发期，不少官兵也患上了流感。基层官兵大多是集体生活，防治措施不当很容易引发群体性流感事件，给部队训练带来严重影响。尤其是患有慢性疾病的战友们，流感防治不当还容易引起并发症，导致严重后果。

流感属于呼吸道传染病，主要由甲型、乙型流感病毒等引起，经由呼吸道通过飞沫进行传播。当战友们出现发热、咳嗽、咽喉痛、肌肉酸痛、乏力、头痛甚至腹泻、呕吐等症状时，就可能患上了流感，应及时到医院就诊，以免延误病情造成严重后果。

流感属于自限性疾病，绝大多数患者均可自愈，因此战友们无需过分担忧。在流感治疗上有点注意事项，战友们需要特别注意。

抗菌药物对于流感病毒是无效的。流感发病48小时内，可以在医生的指导下服用奥司他韦等抗病毒药物治疗。感冒早期也可以服用感冒清热颗粒、小柴胡片等中成药或者通过葱白、生姜、红糖煮水喝缓解症状。患有慢性疾病的高危人群得了流感后应及时到医院进行抗病毒治疗。

退烧是流感治疗的重中之重。轻微发烧时，可以采取物理方式降温，如湿毛巾敷额头、酒精擦拭等。高烧时，可以服用解热镇痛药退烧，如对乙酰氨基酚、布洛芬等。战友们需要注意的是，发病早期退热药疗效不明显时，切忌过量服用药物，以免引起不良反应，可以在医生的指导下通过交替服用不同药物或采用其他方法退烧。

输液并不能缩短流感病程。出现严重的恶心、呕吐、腹泻等消化道症状或者内环境出现明显紊乱的患者，可以采取针对性的常规输液方式治疗流感，其他患者都建议以口服药物治疗为主。此外，流感患者要注意充分休息，多喝白开水，促进体内毒素的排出，并多吃清淡、易消化、有营养的半流质或流质饮食。

由于流感是传染性疾病，缺乏特效治疗手段，因此做好预防是关键。战友们应保持良好个人及环境卫生，勤用洗手液和流动活水洗手。每天都要坚持开窗通风，保持室内空气新鲜。

(戴欣整理)



新年开训后，中部战区陆军某炮兵团迅速将训令精神转化为练兵动力，积极投身到48小时强化训练中，磨砺战斗意志，锤炼打赢本领。图为该团强化训练中救护伤员的情景。

李飞宇摄

远航中需呵护水兵心理健康

■练伟 彭敏 刘海群

心理健康话题

随着海军舰艇出访、护航、战备巡逻、军事训练等远航任务日趋频繁，如何有效保障远航过程中官兵的心理健康，成为各级卫勤保障机构以及舰艇部队共同关注的问题。海军东海舰队某潜艇支队着眼海上实际，精心开展各项心理活动，呵护官兵心理健康。

孤独来袭，找个伙伴来摆脱

海上航行第10天，某艇队员声呐兵小张完全没了刚出海时的新鲜劲儿，情绪低落，工作也不在状态。与小张一起工作的声呐技师唐蒙凯发现了他的异常表现，推测小张可能出现了远航常见的孤独心理问题。

从军18年，像小张这样的艇员，唐蒙凯见过很多。他认为发现这类心理问题要抓住多发群体与关键节点：出现症状的官兵多为第一次执行远航任务，而症状出现时间多为出海一周后。“出现症状的官兵往往自我调节能力较差，干部骨干要多留意官兵情

绪状态，及时发现症状，并采取干预措施。”唐蒙凯介绍说，消除这种孤独最好的办法就是给官兵找个“伙伴”。这个“伙伴”可以是其他艇员，也可以是日记、绘画，还可以是文体活动等。通过与这些“伙伴”的沟通交流，融入集体生活，摆脱一个人的处境，让身体和心理活跃起来。

过度应激，做好预防是关键

某艇员队军医朱一白在巡诊时发现，电工兵小王处理完紧急险情后，精神状态一反往常。朱军医初步判断小王是突发事件引起的心理应激反应。常言道，行船走马三分险。朱军医告诉小王，海上执行任务过程中，会遇到众多的险情，面对这些突发事件，部分官兵可能会在短时间内出现一系列消极的心理应激反应，如茫然、意识下降、情绪波动等。

海上险情无法避免，如何预防消极的心理应激反应呢？朱军医给了几点建议：一是正确认识自己，了解自己的性格特点，在面对突发事件时，才能从容调节，避免负面情绪和过激反应；二是积极参加集体活动，多与他人交流，

学会缓解内心压力，宣泄心中负能量；三是正确看待周围的世界，既不悲观，也不脱离实际地追求完美。

出现摩擦，心理游戏效果佳

远航任务中，副政委吴尚林隔着老远就听到了争吵声。原来，某艇员队轮机兵小丁与同住一个舱室的另外一名士兵因为洗碗、打扫卫生等琐事发生摩擦。

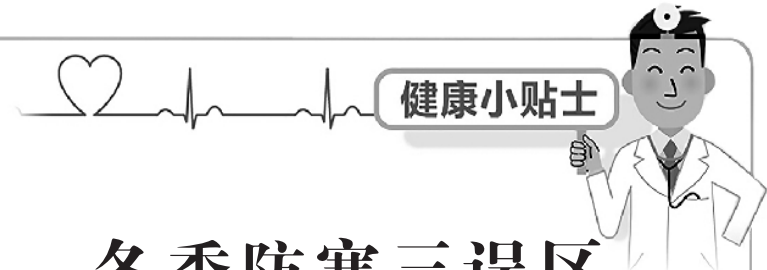
吴政委告诉笔者，远航中，艇员长期从事枯燥单一的工作，心理容易变得脆弱，往往一件小事就能引起摩擦、争执，影响战友感情，严重的甚至引发操作失误。他们通过一系列增进相互理解的心理游戏缓和冲突，营造和谐的工作氛围。

笔者发现，在该支队，除了心理游戏，他们还定期开展“随手涂鸦”“乐写寄语”等活动，帮助艇员宣泄负面情绪，达到了增进感情、缓解压力的效果。此外，他们还借助潜艇设施建立了独具特色的心理行为训练场，“信任背摔”“齐心协力”“平板支撑”等训练项目开展得有声有色，在欢声笑语中，部队凝聚力、战斗力不断增强。

小林导医

部队军事训练大多涉及下肢，因此下肢训练损伤是最常见的。面对战士们的伤情，张排长的做法是否科学？战士们的诉苦有没有道理？我们邀请到全军军事训练伤医学研究所所长常祺作出专业解答——

掌握方法，准确鉴别“心理作祟”。部队军事训练大多都涉及下肢，因此下肢训练损伤也呈现高发态势。作为基层带兵人，掌握伤情判断的基本常识，可以有效鉴别战士的伤病是真实存在还是“心理作祟”。张排长可以通过物理检查判断患处是否出现功能上或者结构性的病理变化。假如患者疼痛部位局限，症状较重，伴有明显肿胀，则伤情可能处于应力性骨折的早期阶段。那么接下来就要减少诱发这种病变的因素，适当减少甚至停止下肢类训练，否则可能发展为完全性骨折。如果战士患处疼痛范围大，而且没有软组织肿胀，则可能



■第73集团军某勤务旅门诊部主任 陈伟望

冬季训练可以锻炼官兵对寒冷气候的适应能力，是部队提升战斗力的有利时机。但是，冬季防寒保暖工作也不容忽视，在这里有几个防寒误区需要提醒战友们注意——

误区一：衣服穿得越多保暖效果越好。有的战友怕冷，冬训时喜欢穿着多层衣物。其实，穿衣过多反而不利于保暖。训练时，肌体会产生大量热量，倘若不能及时散发出去，就会导致汗液分泌增多，贴身衣物被湿透，体感温度也会随之降低。所以，冬训时衣物穿着适宜即可，不必捂得严严实实。

误区二：手脚冰凉立即用热水复温。冬天天气寒冷，为了减少肌

体热量散失，毛细血管呈收缩状态。当手脚骤然浸在热水中时，毛细血管会迅速扩张，热量散失更快，反而容易导致冻伤。此外，剧烈的温差变化还容易导致手脚皸裂。因此，训练结束后最好使用温水泡脚。

误区三：蒙被睡觉可以有效保暖。寒夜，不少战友为了保暖，喜欢蒙头睡觉。其实，蒙头睡觉时，肌体呼出的大量水汽遇冷液化，导致被褥潮湿，保暖性反而下降。此外，蒙被睡觉还容易导致氧气摄入不足，影响睡眠质量。因此，睡觉时切忌蒙头，身体与被褥间最好留有一定空隙。

(高旭尧整理)