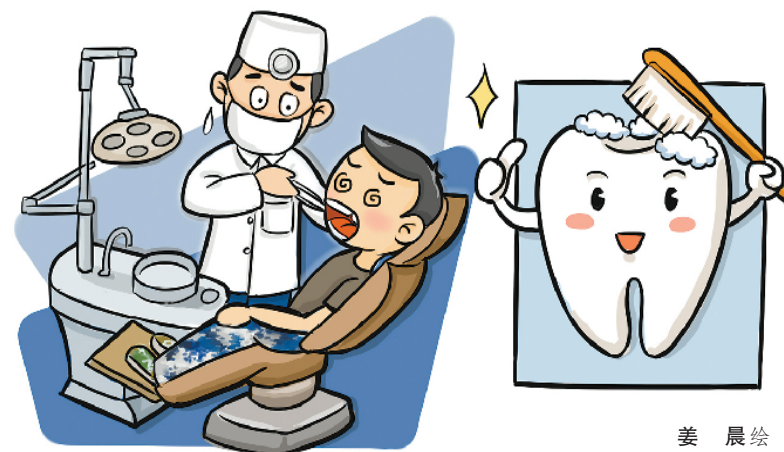


军人健康关系到部队战斗力的生成。培养科学的健康理念,对于广大官兵拥有和保持健康、提升部队战斗力建设效益,都有着极为现实而深远的意义。本期健康沙龙邀请到解放军总医院第一医学中心肾脏病科主任医师、教授,全军肾脏病研究所副所长谢院生,请他同大家谈谈“健康理念”这个话题。

—编者

树立科学的健康理念

■郭晶 孙振者 本报特约记者 罗国全



姜晨绘

健康沙龙

【专家介绍】谢院生,解放军总医院第一医学中心肾脏病科主任医师、教授,全军肾脏病研究所副所长,国家重大科学研究计划项目首席科学家。从事肾内科工作36年,在横纹肌溶解、急性肾损伤、IgA肾病、糖尿病肾病、狼疮肾炎、先天·遗传·罕见肾脏病的病理及基因精准诊断、中西医结合治疗和肾功能保护等方面积累了丰富的经验。

记者:在基层部队,有个别官兵认为:“我身体这么强壮,还用得着体检吗?没病也会给我检查出病来。”您怎么看待这种理念?

谢院生:这就涉及到一个健康概念的问题。认为“身体倍儿棒,吃饭倍儿香”就是健康,这种理念还占有一定市场。身体强壮并不意味着身体健康,身体健康也只是健康的一部分;健康应该包含身体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康四个方面。

记者:能向大家分别通俗地阐述一下吗?

谢院生:身体健康又叫生理健康,是指身体各组织器官的结构和功能正常,比如身高、体重、血压、血糖、转氨酶、肌酐、尿酸等生理指标在正常范围内,通俗地讲就是没有躯体疾病或没有明显的检查异常。心理健康,就是有信心、有热情、有计划、有行动、有能力,能正确对待自己的学习、工作和生活;正

确看待表扬与批评、成功和失败;客观地认识和评价自己与他人;能够尊重、关爱他人,也能接受别人的尊重、关爱。社会适应良好,是指人与人、人与社会、人与自然和谐相处,相互间能够建立和保持良好的关系。

记者:除了这三方面,我们注意到,世界卫生组织对健康下的新定义中,增加了“道德健康”。对于广大官兵来讲,我们应该怎样理解道德健康?

谢院生:道德健康是指人的思想、品德、说话、做事等要符合主流价值观、公认的道德规范和行为准则。如果损害他人利益,将自己的幸福架在别人的痛苦之上,就是道德不健康,结果就容易诱发不安和内心恐惧,从而通过神经、内分泌产生有害物质导致疾病。

记者:新时代,我们肩负着建设世界一流军队的使命重任,需要每名官兵从身体、心理、社会适应以及道德上提升健康水平。

谢院生:是的!军人健康非常重要,它是战斗力生成的基石,是克敌制胜的本钱。无论是新型战机的横空出世,还是新型导弹的研制成功,都是无数军人日夜奋战的结果。军人的素质决定了军队的实力、国家安全和民族兴衰。而健康,是衡量军人素质最基本的指标。因此官兵树立科学的健康理念、提高综合健康水平,显得格外重要。

记者:结合健康理念的4个方面,您认为军人在哪方面尤其要多加关注呢?

谢院生:军人作为一个特殊的群体,需要经过严格的军事训练、封闭式的管理,以及受到军队纪律的约束,来遂行多样化的军事任务。军人的健康

主要包括身体健康和心理健康,试想一名军人在战斗中出现突然晕倒、胆怯、恐惧、逃跑等现象,必然无法保证完成任务。因此要重点关注军人的身体健康和心理健康。

记者:“没病也会给我检查出病来”这种说法可能就是心理上一种“讳疾忌医”的表现。

谢院生:对的。如果有这种情况存在,说明健康教育和心理卫生服务工作还需要加强。定期的健康体检,不是“没病找病”,而是早发现、早诊断、早治疗、早预防,将一些疾病遏制在萌芽状态。比如,体检发现超重了,就提醒需要注意控制饮食和加强锻炼,否则就容易诱发脂肪肝、糖尿病、高血压等疾病;体检发现高尿酸血症,就要注意少吃动物内脏、海鲜等高嘌呤饮食,否则就容易诱发痛风、心血管和肾脏疾病等。另外,心理卫生服务也非常重要。如果一名飞行员不热爱飞行,而是认为飞行活动有很高的危险性、甚至害怕飞行,就提示心理出问题了。这就需要及时发现、有效进行心理疏导,从根本上解决问题。

记者:请问官兵在实践中应如何树立科学的健康理念,保持身心健康呢?

谢院生:结合世界卫生组织指出的影响健康的诸多因素,以及部队工作、生活实际情况,我们不妨做到以下4点——

一是思想上重视健康。加强健康教育,树立“健康优先”的理念,严格落实健康教育计划,安排足够的健康教育时间,采取多种方式,普及和提高健康教育水平。

二是行为上注意健康。养成良好的生活方式,比如规律的生活、合理的饮食、适当的运动、不暴饮暴食、不经常熬夜等。特别是机关经常坐办公室的战友,在长时间伏案作业、头昏脑胀时应闭目养神一会儿;保持一个姿势时间过长时,就改变姿势活动一下,以缓解疲劳、防止静脉曲张的形成。

三是技术上保障健康。比如高强度体能训练时,遵循循序渐进、先易后难等训练原则;高温训练时要及时补充水分,防止脱水、横纹肌溶解所致急性肾损伤;在粉尘大或雾霾严重的环境下工作或生活时,要及时佩戴防护口罩。

四是营造和保持健康的环境。环境对健康有着直接或间接的重要影响,比如生活垃圾分类、不随地吐痰等,不仅对环境有利,对周边人的健康都有利。因为生活垃圾和痰中有很多病菌,会污染空气和环境,导致疾病。

记者:您在实践这种科学的健康理念过程中,肯定有一些领悟和感悟,有哪些想与官兵们分享的?

谢院生:健康是“补”不回来的,很多人年轻的时候,以为自己身体好、没有什么不舒服,就不注意身体,结果透支得很厉害,后来想补都补不回来。健康不能等,很多人可能都会说,现在很忙,等闲的时候再去锻炼,等到失去了健康,才知道健康的重要性。其实,疾病如火灾,重在预防。

只有从自己做起,从现在做起,思想上重视健康、行为上注意健康、技术上保障健康,积极营造健康环境,才能拥有和保持健康。

健康故事



补牙两颗,洗牙一次,根治牙龈出血……在刚刚过去的探亲假期中,我着实围绕个人口腔健康搞了一项“大工程”。

作为一名基层带兵人,我向来对个人健康状况比较自信,唯独这口不争气的牙:哪天吃得不对劲儿了,准得牙疼一次;更令人难以忍受的是牙龈出血,在过去的两年几乎天天相伴。

“牙疼不是病,疼起来要人命。”别看牙齿小,它总能让我寝食难安,夜不能寐。痛定思痛,我下决心利用休假时间好好补一补口腔里的健康短板。

不查不知道,一查吓一跳。“你的牙齿问题真不少!不仅牙齿存在结石,而且一颗左侧下食牙和一颗右侧上食牙还存在蛀牙。”听着接诊的张医生的说话语气,似乎已很久没遇到过这么糟糕的牙齿状况。

“每天早晚都坚持刷牙啊,咋会这么严重?”出人意料的结果结果吓了我一跳。

“肯定是刷牙方法不对。”张医生未等我多问,就打开了“口腔健康知识普及模式”:冷水刷牙、刷牙时间太短、“拉锯式刷牙”……她一口气罗列出6种错误刷牙方式让我“对号入座”。

细细回想我刷牙的日常,简直就是错误刷牙方式的示范代表。除了“拉锯式刷牙”,我好像没尝试过其他方法;平时在连队加班熬夜是常态,熬到凌晨三点后,脑袋里只想睡觉,哪还舍得花更多时间去刷牙?常常两分钟都用不上,“三下五除二结束战斗”,抓紧上床休息;早上刷牙就更不用说了,出操、整理内务,应付各种临时事物,留给洗漱的时间又不多……

至于蛀牙,其中的原因就更明朗了。加班族可能会有一些共同的体会:动脑比动身容易饿。所以每次加班间隙,我会习惯性地补充一些易于消化吸收的甜食,否则根本坚持不到零点以后。吃甜食、刷牙不彻底,时间一长,牙釉质受到了腐蚀,产生蛀牙也就在所难免。

“医生,我刷牙时还经常牙龈出血……”

“你的牙结石已经达到刺激牙龈发炎的程度,刷牙出血是由牙结石所致。”一语惊醒梦中人,之前我一直以为是“上火”导致的牙龈出血。受“千错万错,消炎不错”观念的误导,有段时间我甚至尝试过用消炎药“祛火”,其效果就可想而知了……

考虑到日常进食和附加化验内容,张医生将我的口腔修复划分成了三个阶段:补左侧下食牙、补右侧上食牙、洗牙,每个内容间隔3天。所幸蛀牙还未伤及牙神经,免去遭受疼痛之苦。总体上说,三个阶段都比较顺利。

“幸好拯救及时,如果再迟些,将会导致牙周炎、牙冠完全被破坏等问

保护牙齿须防微杜渐

■史建民

题。”做完全部的修复内容后,张医生还提醒我务必做好后续口腔护理,切不可再懈怠了刷牙这件看似不起眼的小事。

“听别人千遍万遍,不如自己亲身体会。”回想过去几年的部队生活,口腔疾病已是基层官兵最多发、最常见的疾病之一。去年下半年,连队就有8名战士因为牙疼专门请假外出就医。作为指导员的我常常疑惑,为啥牙齿有问题的战士总念叨“小洞不堵,大洞受苦”。有了这回切身经历,我终于弄懂了其中深意:在牙齿保护问题上,必须得防微杜渐。

现在,我尽可能减少了软性精细食品及甜食的摄入,刷牙方式也改用了全新的“巴氏刷牙”法,坚持从遏制牙菌斑滋生和清洁牙齿两个方面入手保护牙齿。相信有了这套双保险,定能牢牢守住口腔健康。

五招驱走“春困”烦恼

■王凯祥

健康小贴士

天气渐暖,有的战友可能会偶尔感到困倦、疲乏,这其实是我们常见的春困现象。随着气温的逐渐升高,人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环加快,相对供给大脑的血液和氧气有所减少,人们就会犯困思睡。那如何驱走“春困”呢?在此为大家介绍几招办法——

注意饮食。做到主食粗、细粮的合理搭配,副食荤与素、汤与菜的搭配。油腻的饭菜会使人饭后产生疲惫感,需多吃红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等碱性食物,碱性食物能中和体内的酸性代谢产物,消除疲劳感。

开通通风。如果室内空气不流通,

二氧化碳含量升高,无疑会使人昏昏欲睡。时常开窗通风,适时增减衣服,迎着扑面而来的新鲜空气,伸个懒腰,提神醒脑。

调节睡眠。克服消极情绪,不熬夜、不嗜睡,保证早睡早起,作息规律。中午可利用午休时间,适度休息,调节气血,补充精力。

增加运动。天气转暖,增加户外运动可加快人体新陈代谢,提高呼吸功能,增强脑部供血,促进机体血液循环,适时舒展肢体,解除“春困”。

穴位按摩。双手抱头,手腕处于双耳尖的高度,大拇指向下按住头颈部,此时大拇指按的位置刚好是风池穴的穴位,使用两个大拇指分别按压3分钟。按摩时也可在大拇指上涂些风油精,这样效果会更明显。

巡诊日记

谨防春季皮肤过敏

■第74集团军某防空旅卫生连军医 王冠宇

“军医,我的手脚长了好多红点,浑身发痒,而且感觉呼吸有点困难,这是不是过敏了呀?”前两天,警卫勤务连战士小王急匆匆来到门诊部就诊。

我急忙让小王挽起袖子,只见小王的胳膊上长满了密密麻麻红色的小疹子,同时伴有轻度呼吸困难,这是典型的过敏性皮炎。

又是一年春来到,恼人的过敏症状也随之而来。而造成过敏性皮炎的主要原因有以下几点:一是冬季日晒减少,皮肤黑色素也随之减少,角质层变薄,对紫外线的防护能力下降;二是春天天气忽冷忽热,皮肤的温度难以取得平衡,变得敏感,极易受到外界刺激;三是春天各种飞散在空气中的花粉或柳絮等微小颗粒,在入呼吸时进入气管及肺部,引发身体过敏;四是部分灰尘较大的地方有螨虫、螨虫分泌物和霉菌等,也极易导致皮肤过敏。

我告诉小王,要避免出现皮肤过敏,最重要的还是做好日常预防。战友们可以从注意生活起居和饮食调理做起,如宿舍要勤通风,避免在潮湿的环境里滋生螨虫,衣服、被子、枕头等要定期清洗和晾晒;日常要多摄取维生素和矿物质;坚持体能锻炼,提高自身的抵抗力等。

当然过敏症状因患者体质不同也有所差别。对于容易过敏的战友,除要查明过敏原外,可以采取戴口罩(如纱布口罩、普通医用口罩)的方式来避免吸入花粉、尘螨;同时可适当喝蜂蜜,因为蜂蜜里含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗力。而已经出现过过敏症状的战友,症状较轻者可口服抗过敏药物,如氯雷他定、依巴斯汀、西替利嗪等。但重症时一定要及时就医,尤其是出现急性荨麻疹时,可能会出现喉头水肿等并发症,极易引发生命危险。

(陈晓鹏、刘伟严整理)



近日,新疆军区某团在大抓官兵基础体能素质的同时注重穿插心理行为训练。图为官兵在训练间隙利用就近的肋木架进行“信任背摔”训练。

李青青摄

初春训练需防足踝扭伤

■陆军军医大学西南医院骨科运动中心教授 唐康来

直接影响踝关节,导致韧带拉伤、部分撕裂或完全撕裂。因此训练前要选择合适的准备活动,来预防踝关节的扭伤。

动作一:原地垫步跑练习。首先身体稍稍往前倾,手臂自然摆动,双脚做原地垫步跑练习,持续30秒,它可以迅速地激活下肢肌肉,起到暖身的效果。

动作二:垫步高抬腿练习。首先身体挺胸直立,将左脚往前稍稍垫一步,右大腿抬平,同时手臂做自然地摆动,左右交替完成这个动作,坚持30秒的时间。

动作三:动态肌群牵拉。将躯干挺直,右腿向上提膝,双手抱住右侧膝关节辅助提膝,坚持1秒,然后左右脚

交替完成,这个动作可以激活臀部肌肉,同时起到提臀的效果!需要左右各完成15次。

动作四:大腿前侧动态牵拉。先右脚向后抬起,左手保持平衡,右手抓住右脚,辅助向后提拉保持1秒,左右腿交替完成这个动作,完成15次,可以激活大腿前侧的肌肉。

动作五:开合跳蹲。双脚展开与肩同宽,然后跳起,同时双膝下蹲,双手顺势在胸前摆动,随着跳跃节奏重复开合下蹲30次。

以上准备活动可以提升关节部位的静、动态感知能力,肌肉舒张和收缩时的调节能力,从而有效预防足踝扭伤。

(肖瑶整理)

健康讲座

初春时节乍暖还寒,人体的各个关节和韧带较为僵硬,而足踝是人体最重要的承重部位,在训练中尤其要注意防止踝关节的扭伤。如果不恰当地加大训练强度,很容易造成足踝扭伤。

足踝扭伤通常发生在踝关节外侧,这是因为在踝关节两侧有韧带。韧带是可弯曲、纤维样的弹性结缔组织,就像橡皮带一样将骨与骨连接起来。踝关节处的韧带限制侧向的移动从而提供踝关节的稳定性。

训练方式不恰当、用力过猛等会