

疫情下的健康启示⑤

做好健康体检的“下篇文章”

——访解放军第909医院神经内科主任卢武生

■本报记者 孙兴维 通讯员 刘永瑜

发现了一些小问题，但因疾病还没影响到工作、生活和学习，所以不太重视，药物和非药物治疗也是“三天打鱼，两天晒网”。这样下去，就会把亚健康拖成疾患，把小毛病拖成大病。

健康体检可以帮助大家敲响健康警钟。定期进行体检能够发现身体里存在的健康隐患，促使人根据体检结果进行防范。通过对体检指标的动态分析，还可以预测身体某些疾病的发生概率，从而定向改善或避免，提高生活质量。

记者：结合临床诊治，请您谈一谈，大家对体检结果可能存在哪些认识误区？

卢武生：体检报告提示了异样，大多数人一开始都比较重视，但随着时间推移，就容易慢慢放松警惕。有的人感觉身体没有明显的不舒服，就不在意体检结果；有的人即使感觉到一些轻微症状，也当成小问题，认为只要休息一下或等一阵子就会好起来；还有的人觉得工作太忙，没有时间，长期拖着，结果把原本的小问题拖成了吓一跳的大问题。一些年轻人认为高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病等离自己很远，在生活中不注意养成良好的生活习惯。其实，许多既往认为是“老年病”的疾病正在悄悄年轻化。

在亚健康人群中，有半数以上是年龄在28-45岁之间的青壮年。

记者：如何做好健康体检的“下篇文章”？

卢武生：定期体检是提前发现疾病的重要手段。我们应根据体检结果，及时采取相应措施，有病治病、无病健身，这可以形象地称为“健康排雷”。

建好“明白账本”。参加体检后，要详细分析体检报告。在医生的指导下，对照健康、亚健康、患病的各项标准，对身体的综合情况进行判断，对存在的风险进行评估，实现疾病的早预防、早发现、早治疗。

实施“持续跟踪”。体检的好处是一旦发现异常，就可以及时“对表”和咨询。平时自我感觉身体状况良好不等于完全健康，也需要定期进行体检。某些疾病在初期乃至中期，可能没有任何不适，经检查才能发现征兆。发现异常后，不要拖延，要及时听取医生的建议，开展针对性的专项检查，并动态观察病情变化。如果患有心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病，应及时进行专科治疗。

进行“挂单销账”。对体检结果中显示的健康问题，按轻重缓急梳理排序，再进行针对性预防干预，进而阻断、延缓、甚至逆转疾病的发生和发

展进程。不能把健康问题当儿戏，更不能讳疾忌医、偏听偏信或躲闪回避。高血压、高血糖、高尿酸等慢性疾病的治疗是一个漫长的过程，需要在“长”“常”上持续下功夫，做好检查、治疗、巩固、复查、调整治疗方案等多个环节。

强化“自我管理”。官兵要不断提高自身的保健意识和保健能力，最大限度减少重大疾病的发生。科学开展军事训练，在提高军事技能的同时，增强体质，提高自身免疫力；改变不健康的工作和生活方式，包括讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生等；保持充足睡眠，尽量减少熬夜；戒烟限酒，患有慢性心肺基础疾病者更要重视；积极培养阳光心态，从容应对训练、工作、学习和生活中的压力，主动化解不良情绪。

保持“定期体检”。人的身体就像一台运转中的机器，是一个动态、变化的系统，每天都在发生着细微变化。健康体检从来就不是“一锤子买卖”，而是一个由检查-干预-再检查-再干预的往复过程。健康体检会随着年龄、环境、工作压力和生活习惯而改变。建议大家定期进行体检，即使没病也应该每年参加一次健康体检。重视体检报告中的信号，及时进行疾病的复诊和检查，从而实现良性循环。

健康沙龙

健康体检对身体的健康状况有重要的提示和预警作用。参与新冠肺炎临床救治工作的解放军第909医院神经内科主任卢武生表示，做好体检的“下篇文章”是保持身体健康的重要内容。

记者：什么是科学体检？

卢武生：科学体检是指在基本体质检查和一般疾病筛查的基础上，结合个人年龄、性别、职业、遗传、生活方式、身体异常等情况，有针对性、有重点地选择一些专项体检项目，从而形成个性化的体检方案。通过仪器的检查化验、医生的分析判断等，及时发现一些亚健康状态指征和潜在疾病。

记者：为什么说做好体检的“下篇文章”是保持身体健康的重要内容？

卢武生：随着生活水平不断提高，人们对健康体检越来越重视。可有些人却忽视体检结果，对一些健康小问题、疾患小苗头置之不理，长期如此就会给身体带来不良影响。在新冠肺炎的临床救治中，一些患者本身带有的基础疾病给救治工作带来了一定难度。不少患者说，他们在体检时

巡诊日记

遇到烫伤 莫惊慌

■武警兵团总队某支队军医 叶晓伟

“军医，我的手在炒菜时被热油烫伤了，麻烦您帮忙看看。”炊事员小王急急忙忙地跑了过来。

我发现他手部皮肤红肿，但没有水泡，应该只是伤到了表皮层，就用凉水对小王的手进行冲洗，并告诉他烫伤早期要进行紧急处理，迅速降低烫伤部位的温度，避免残留在伤口的高温继续损伤身体。

“既然如此，那用冰块或者冰块不是更好吗？”听到我的话，小王提出疑问。

“冰水和冰块温度太低，持续作用在伤口上，容易引起冻伤。用流动的凉水对烫伤处进行处理能更好地带走皮肤热量，但持续时间不宜太长，疼痛感消失即可停止，一般以半小时为宜。有的战友在烫伤后还会用牙膏涂抹烫伤部位，其实这样非但没有效果，反而容易造成感染。”我告诉小王。

考虑到炊事员在工作中可能会遭遇烫伤，我为大家总结了局部烫伤处理“四步法”。

第一步冲凉水。用流动的凉水对烫伤处进行冲洗，使伤口迅速脱离热源，降低温度。

第二步脱衣服。如果烫伤部位覆盖着衣物，应把衣服一并脱去。因为衣服上会残留高温，不脱掉可能继续伤害皮肤。建议一边冲洗一边脱去衣物。

第三步泡烫伤部位。脱掉衣物后，应继续将烫伤部位浸泡在冷水中。泡的时间不要过长，温度不要过低，避免造成冻伤。如果烫伤处出现较大水泡，可以用消毒的针穿破水泡边缘，让液体流出。

第四步包扎。将处理好的伤口用干净的纱布包裹。在医生查看伤口前不要随意涂抹药膏，以免影响医生对伤口的观察和判断。

此外，如果烫伤面积太大不宜冲洗，应尽快到医院就诊。



近日，新疆军区某红军团组织卫勤人员开展火线救治、战术救治等课目演练，锤炼官兵的战场救护能力。图为官兵正在转运“伤员”。

闫浩摄

缓解压力的“指尖舞蹈”

■西宁联勤保障中心第九四二医院 郝银丽

健康讲座

以往在心理服务走基层过程中，有时因地、设备原因，有些心理服务工作形式受到限制，我们因地制宜运用了受外界因素影响较小的心理服务形式——手指操。官兵在轻松愉快的氛围中进行手指操运动，可以起到积极的心理促进作用。

前段时间，手指操作为一种心理服务形式被军队心理卫生专家带入火神山医院，在缓解患者焦虑情绪方面起到一定作用。我第一次进入“红区”查房时，患者珊珊（化名）焦虑地说：“郝医生，我每天晚上胸闷、心慌、睡不着。”我知道这个时候患者需要稳定情绪，减轻心理压力。于是，我开始带着珊珊做基础的手指训练。随着训练变化加大，珊珊的指尖速度逐渐变快，眉头也慢慢舒展。后来她

说：“在做手指操训练时，心情渐渐平静下来，一边做，一边唱，都忘记了自己是病人。”

为什么手指运动能影响情绪？脑科学家认为，大脑中的杏仁核、眶额叶皮质、脑岛以及外侧额叶皮质区域参与到了情绪的加工过程。经常活动手指刺激大脑，可以延缓细胞的衰老，改善记忆力、思维能力。合理锻炼右手手指，可以充分调动大脑左右脑的协调工作，提高大脑注意力，激发大脑的活力和潜能，起到消除疲劳、减轻心理负担、缓解紧张、焦虑等情绪的神奇功能。而且，手指操将音乐疗法和流行的手指运动融合在一起，一边听、唱、一边动作，灵活的肢体语言和欢快的音乐带给大家积极的暗示力量。

在这里，给大家推荐一些手指操的基础训练——

基础活动手指训练：伸出双手，攥成拳头，从大拇指开始，依次打

开，变成手掌。然后再从小指开始依次闭合手指，变成拳头。反复快速练习。

趣味摸鼻子、耳朵训练：先拍手，然后右手摸鼻子，左手摸右耳；再拍手，左手摸鼻子，右手摸左耳。交替练习，不断加快速度。

对接手指训练：两手的大拇指轮流触碰另一只手的食指、中指、无名指、小指。具体做法是：左手大拇指触碰右手食指，右手大拇指触碰左手食指，左手大拇指触碰右手中指，右手大拇指触碰左手中指……

此外，大家还可以学习手语动作，伴随流行歌曲或鼓舞人心的音乐进行手语手指操。值得注意的是，每天早晚8点钟左右是我们头脑清醒、记忆力较好的时候。建议大家在早晚8点钟左右进行练习，每次练习15-20分钟，可以增加大脑的血流量，激活一些处于睡眠状态的脑细胞，训练大脑的协调功能。

健康故事

在西北高原一处三面环山的靶场内，火箭军某团一场实弹射击考核正如火如荼地进行。这次考核成绩将影响到参加上级比武人员的选拔结果。听着现场不断传来的枪声，下士韩阳光暗自抿紧嘴唇，不时望向靶台方向，忐忑等待着上场。

卧倒，装弹夹，拉枪机，瞄准……轮到韩阳光上场时，他用力深吸了几口气，暗示自己要集中注意力。可是担心考核失利的念头一直盘桓在他心头，怎么也赶不走。眼看其他战友已经射击完毕，指挥员提示时间即将结束，他只好匆匆瞄击发。

“36环”，回到休息区不久，考核成绩便通过对讲机报了出来。听到报出的成绩，韩阳光忍不住向身边战友表达懊悔，觉得自己总在关键时刻“掉链子”。

休息时间，随行保障的军医陈耀坐在大家中间讲了一个故事：美国有一个叫瓦伦达的高空走钢索表演者，他在一次重大表演中不幸失足坠亡。他的妻子事后回忆，他失败的原因应该是觉得这次表演太重要了，不能失败。而以前每次成功的表演，他只想着走钢丝这件事本身，不去管这件事可能带来的一切结果。“这种为了达到一种目的，总是患得患失的心态就叫‘瓦伦达效应’。咱们平时的训练中，不少战友也会出现这种情况。”陈军医告诉大家。

陈军医讲的小故事打开了大家的话匣子。排长黄余生说起自己的经历，“去年实弹操作考核的时候，我就是这样的心态，总是担心考核失败，结果发挥失常，成绩比平时差了不少，这应该也是‘瓦伦达效应’吧？”

陈军医点了点头说：“这种现象很正常也很普遍。在面临一项重要考试前，大脑会把让你害怕的影像不断重复，结果就好像产生了一个磁场，事情往往朝着你害怕的方向发展。这就会打击个人自信心。”

“我每次都想着克服这样的心态，可是越在意就越着急。”听完陈军医的话，韩阳光皱着眉头说。

陈军医拍了拍他的肩膀，笑着对大家说：“其实，避免‘瓦伦达效应’的消极暗示并不难。首先要做到心无旁骛。当一个人专心致志做某件事时，他的注意力就高度集中，不会被其他因素干扰。其次是学会勇敢面对，不逃避紧张情绪，敢于正视困难与挑战。更重要的是，在日常训练中要勤

保持良好心态 克服『瓦伦达效应』

袁康

学苦练。自信心来源于个人能力的支撑，克服‘瓦伦达效应’的前提是练就‘走钢丝’的真本事！”

很快，第二轮射击开始了。这次韩阳光牢牢牢记着陈军医的话，子弹上膛后，目光死死锁定百米外的胸环靶，调整呼吸，瞄准，射击，一气呵成。

“45环”，这次的成绩给了韩阳光一个大大的惊喜。

“你看，战胜‘瓦伦达效应’其实也没那么难。”陈军医走过来，笑着向他竖起大拇指。

漫说健康

让口气更清新

长时间戴口罩后，有的战友感觉口罩里有味道，这可能是口腔异味导致的。口臭在生活中虽不是大问题，但却影响战友之间的交流沟通。如何告别口臭尴尬？建议大家做好以下几点。

认真刷牙。牙齿清洁不到位容易造成口腔异味。官兵应养成良好的口腔清洁习惯，坚持早晚刷牙，刷牙时轻刷舌头，清除舌苔暗藏的细菌和菜屑。另外，感觉不适的官兵还要及时到卫生队进行口腔检查，及早发现并治疗潜藏的牙齿疾病。

少喝饮料。天气渐热，有的战友在训练后会饮用冰镇饮料解渴。但饮料里含有糖分和添加剂，与口腔内细菌结合会产生酸性物质，引发口臭。建议战友平时多饮用白开水，不仅可以湿

润、清洗口腔，保持肠胃健康蠕动，还能避免口臭。

忌烟食蔬。长时间吸烟会使牙齿产生牙垢，口腔溃烂，从而引发口臭。多吃蔬菜水果可以补充人体必需的维生素、无机盐等，改善体质。口腔有异味的战友还可以尝试嚼点鲜橘子皮。橘子皮中含有大量维生素C和香精油，含在口中不仅可以润喉生津，还有健脾健胃的功能。

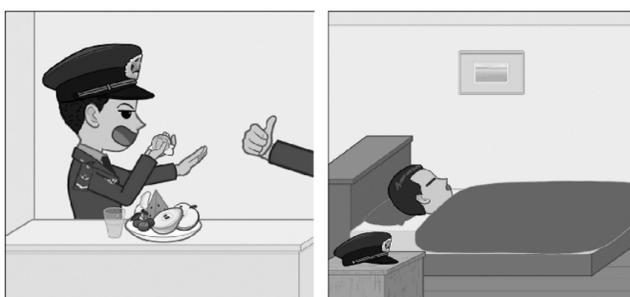
充足睡眠。作息不规律、睡眠不足也容易引起口臭。官兵应尽量少熬夜，保证充足的睡眠时间。如果工作比较繁忙，要利用午休时间及时补休，最好保证半小时的高质量午休。

文/毕方超 图/杨瀚



认真刷牙

少喝饮料



忌烟食蔬

充足睡眠

