

## 健康话题

## 深蹲 为啥强调膝盖不超过脚尖？

■李长远 陈洪佳

## 健康故事

春日的暖阳笼罩大地，为孕育生命播洒充足的能量。新疆军区某团训练场，官兵正在活动筋骨，为接下来的体能强化训练进行充分热身。

热身完毕，组训排长刘威发话：“首先来一组深蹲，20个，要求必须标准！”

“排长，深蹲是练啥的？”大学生士兵小王问道。

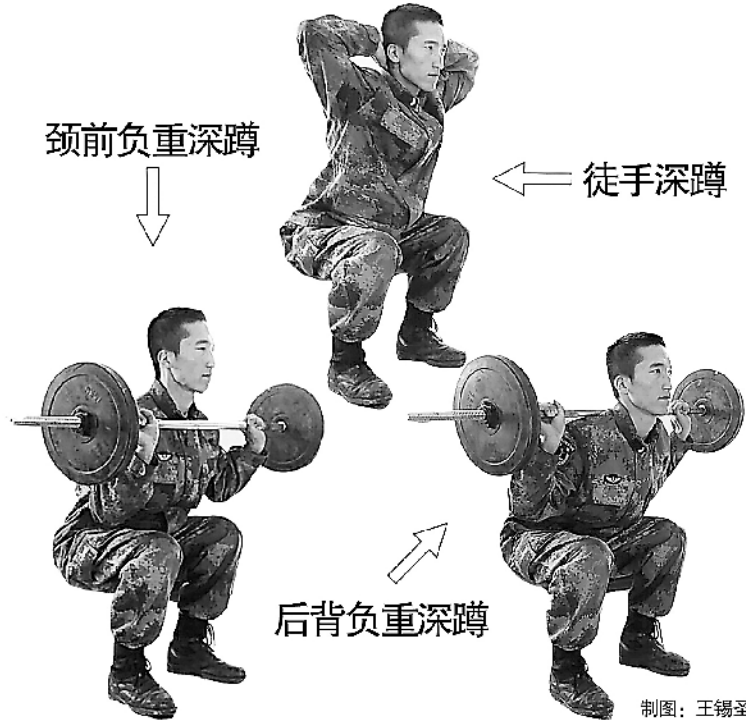
“深蹲，专业术语叫做下肢推动模式训练。从关节角度分析，主要是做髋关节的屈伸、旋转和膝关节的屈伸；从肌肉角度分析，主要是臀部肌群、大腿前部肌群和股后肌群的参与。太专业不容易懂，简单地说，主要是练习下肢力量，是练习腿部肌肉的王牌动作。”面对提问的突然“来袭”，刘威的临场回答让战士们听得明明白白。对于组训者来说，不仅要知其然，还要知其所以然，才能更加科学地组织实战化训练。

“下面开始训练，1……2……注意！上身挺直，目视前方，膝关节不要超过脚尖！重来！”

排长刘威，一等功臣，单是军区级以上比武竞赛，都不下10次参赛，屡屡摘金夺银，可谓身经百战。从他组织的体能训练，要求严格。可战士们受不了了，毕竟要求太高，没一会儿就冒汗了。

“排长，我们以前也没有这样练过啊！”是啊排长，这样对吗？为啥就不能让膝盖超过脚尖呢？”

膝盖不能超过脚尖，这恐怕是流传最广的训练“提醒”了。但这句“忠告”究竟有多少科学依据，不仅是小王，大



制图：王锡圣

部分战士对这个问题都不清楚。战士们七嘴八舌，刘威要想镇住场，还真得用点招数：“那我们来一个约定，如果我能说出个一二三来，以后的训练必须老老实实，不许偷懒！怎么样？”

“必须的！”战士们答道。

“那我就给你们讲讲，训练要做到科学，必须要强调动作质量，注重动作规范，这就对关节的运动范围提出了比较高的要求。在做深蹲动作时，我们建议膝盖不要超过脚尖，主要有两个方面的原因：一是当膝盖超过脚尖时，会使韧带和膝盖受力明显增加，膝盖受伤的

三个动作。“排长，徒手我可以，但这负重深蹲不超过脚尖，我实在是做不到啊！”

“小王，你现在做不到，一是因为刚开始就没有养成良好的习惯，二是因为训练的时间还不够。膝盖是一个枢轴关节，并不是一个承重关节，要想膝盖保持稳定，需要和脚尖保持同一个方向。深蹲训练本身就会让肌肉、关节、韧带、软骨等承担压力，对于没有经过训练的部位，突然受到同样压力就不会那么容易受伤。正所谓训练的本质就是‘用进废退’，在人体可承受的范围内，越练越有力，越练越坚固。”

“那就是说，如果我训练得好，膝盖受压能力会增强，即便我加大强度，也不容易受伤？”

“是这个意思。但我给你几点建议：首先要养成良好的习惯，不要贪图多、高、快，要追求稳、准、进；其次要循序渐进，由简单到复杂，如果不超过脚尖蹲不下去，可以先从完成动作的四分之一开始；先练徒手，再持器械，平稳过渡，别着急，慢慢来；再次是安全训练，自己的身体自己最清楚，训练的时候不要耍威风逞强。”

“我一定跟着排长好好训练！”原理清，方向明，小王当即表态。

在小王身上，刘威也逐渐明白：知其然，更要知其所以然，对于提高战士们的训练积极性一定会有帮助。他开始见缝插针地把训练的方法原理讲给全连官兵听。

果不其然，训练场上，官兵少了些犹豫迟疑，多了些果敢勇猛。

颈肩腿痛是临床常见疾病，不少战友饱受这些疾病困扰。中医穴位按摩疗法，主要是通过刺激穴位的方式，有效激活人体自我调节和自我修复能力，以达到治疗目的。长期的临床实践证明，该疗法对于治疗颈肩腿痛，具有简便易行、安全可靠、副作用小等特点，疗效明显。

拇指按压颈夹脊穴  
位法防治颈椎疼痛

【典型案例】某保障队战士小梁颈项部曾在训练中受过伤，后经医院确诊为颈椎骨质增生。发病时，颈椎疼痛常会伴随头晕头痛，严重时还会视线模糊看不清东西。前不久，他听说卫生员小刘在培训中学会了一套治疗颈椎痛的新方法，于是决定来试一试，没想到疗效还真不错。

【按摩方法】患者呈坐姿，按摩人员立于背后，用拇指指端按在患者疼痛关节对应的颈夹脊穴上，持续用力按压1分钟。按摩时，一般用左手拇指按压右侧颈夹脊穴，右手拇指按压左侧颈夹脊穴，也可两手拇指对称按压同侧穴位。

穴位分布：颈夹脊穴位于第一颈椎至第七颈椎各棘突左右两侧0.5寸（约1.6厘米）处，每侧7穴，左右共14穴。

【预防小贴士】颈椎病形成“非一日之寒”，平时预防是关键。养成仰卧或者侧卧的睡眠习惯，避免长期趴卧或弯曲颈部，所用枕头高度一般以10至20厘米为宜；头颈部可多做水平左右摆动动作，头部摆动范围在60至80度之间，转动时速度要慢，这样可改善颈部血液循环，有助于增强颈部肌肉力量；平时坐姿、站立、行走时应尽量保持两眼平视，保持肩部自然放松。

拇指按揉肩髃穴  
法防治肩部疼痛

【典型案例】某部士官小吕热爱篮球运动，曾因打篮球造成右肩关节脱位。前不久，小吕右肩突然出现疼痛症状，晚上时常被痛醒。经检查，被确诊为肩周炎。军医根据小吕的病情，每天对他的右肩髃穴进行按摩，并辅以中药贴膏进行治疗。不到一个月，小吕的肩部症状得到明显缓解，复查后发现肩部炎症消失。

【按摩方法】患者呈坐姿，按摩人员立于身侧，用手托起患者肘臂，将上肢外展平举90度。另一手拇指指端按在患者肩髃穴上，其余四指自然卷屈扶托肩部，以腕关节带动拇指进行不间断、有节律的回旋揉动，使产生的外力轻重交替、持续不断地作用于肩髃穴上。

穴位分布：肩髃穴位于肩峰前下方肩峰与肱骨大结节之间的凹陷处。将上肢外展平举90度左右时，锁骨关节前部呈现出前后两个凹陷，前一个凹陷就是肩髃穴。

【预防小贴士】在生活训练中重视肩部保护，平时多做伸展运动和肩关节活动，加强肩关节周围韧带和肌肉锻炼；尽量减少单肩背包，因为单肩背包会使人不自觉地抬高肩膀以稳住背带，肩部肌肉长期处于收缩状

## 颈肩腿痛，试试中医穴位按摩

■原广州军区机关门诊部理疗科主任 吴家福

态，容易引起肩部酸痛。

三指叩点鹤顶穴  
法防治膝关节痛

【典型案例】某船运大队上士小罗患有风湿性膝关节炎，接受治疗时，中医理疗专家将穴位按摩治疗的方法和技巧教给了小罗，方便他平时自我治疗。小罗坚持每天按摩鹤顶穴，关节疼痛现象明显减轻，随后他将这套疗法传给不少患有类似疾病的战友，被大家誉为“小神医”。

【按摩方法】患者仰卧，下肢伸直，按摩人员坐于小腿侧，用中指指端着力，拇指、食指的两个指面分别抵住中指末节的前后两侧，以腕部或前臂部发力，叩点在鹤顶穴上。操作时，垂直向下叩点鹤顶穴。

穴位分布：鹤顶穴位置在膝部的髌骨上缘正中凹陷处。

【预防小贴士】注意合理饮食，多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物；冬季做好膝关节保暖，长途行军后用热水泡脚，以加强血液循环、缓解关节疲劳；海训前要适当热身，炎热天气时避免猛烈下水，防止膝关节瞬间受到冷水刺激引发病变。

（梁建才、本报特约记者 姜博西整理）

## 巡诊日记

关节肿胀  
切勿大意

■新疆军区某团军医 陈维日

春节过后，有一次刚结束体能训练，我照例带着卫生员去各营连巡诊。刚到七连，下士小张就找到了我，想拿点止痛膏和红花油。

“你哪里不舒服？”

“我的膝盖不知道什么原因就肿了。”说着，小张摸了摸左侧膝盖。

“还有其他症状吗？”

“最近跑步时间一长，膝盖就有些疼和胀，晚上睡觉时感觉特别明显。”谈话间，我看了看他的膝盖，已经开始浮肿，并有轻微的积液感。结合最近气温骤降的情况，我判断小张是因为寒冷天气下过量运动造成的膝关节急性滑膜炎。我让卫生员拿来理疗机，配上云南白药喷雾，进行了15分钟理疗，又给他推按了膝部。十几分钟后，小张症状有所减轻，于是我给他开了适量的滑膜炎颗粒和消炎贴膏，并叮嘱他要劳逸结合，避免高强度训练。

滑膜炎是人体关节受外界刺激引起关节液性质改变，致使滑膜产生反应，表现为关节肿胀、疼痛。在此给战士们提个醒，如果患上滑膜炎，我们应注意做好以下几点：

积极正确治疗。遵循中医“通则不痛”的原理，以祛风散寒、活血化淤为目的，用理疗、推拿、热敷加上口服滑膜炎颗粒等方法，循序渐进治疗。

做好对应防护。避免引起创伤或劳损的运动，减少膝部负重及屈伸活动，当从坐姿变为立姿时动作要缓慢。注意做好受累关节的保暖，冷刺激会导致滑膜增生，减缓血液循环，加重炎症。

改善不良习惯。科学制订计划，坚持恢复性训练，增强膝关节周围肌群的保护能力。改变加班熬夜等不良习惯，注意合理饮食，补充足够的钙、蛋白质和多种维生素，少食甜食，以免加重病情。

特别需要注意的是，滑膜炎的早期发现对于治疗非常关键，如果错过最佳治疗期，就容易导致积液反复复发，滑膜肥厚、粘连，影响到关节的功能。

（侯俊涛整理）



3月初，新疆军区某团组织军医及卫生员为驻地少数民族群众进行义诊活动。去年开始，他们将义诊活动贯穿全年，坚持每月为当地百姓送医送药，赢得群众好评。图为该团卫生队副队长刘沛琦正在为阿依夏汗老奶奶听诊。

易志明摄

## 如何叫醒春困的你？

■段青 张知瑞

## 健健康康走军营

春回大地，万物生长。随着天气转暖，春困成为许多战友的烦心事：起床浑身无力，训练无精打采……本期，我们来到第76集团军某旅，一起为战友支招驱走春困。

健健：康康，你看列兵小王一上课就犯困，似乎怎么也睡不够，是不是生病了？

康康：看到了。这叫“春眠不觉晓，春困惹人恼”，气温升高已开始催人进入“春眠”模式。

健健：确实如此，随着天气转暖，人体皮肤末梢血液供应增多，供给大脑的血液就相对减少，各器官负荷加重。我看，实在不行就多睡会儿吧！

康康：春困可不能一睡了之。睡眠时间过长会降低大脑兴奋度，使之处于抑制状态，人会因此变得更加昏昏欲睡，结果是越睡越困。

健健：这么说，驾驶员等岗位的战友更得小心呢！

康康：的确如此。特别是在长途行车中，因身心疲惫或环境单调产生

的“道路催眠”容易导致驾驶员反应迟钝，造成交通事故。

健健：“春困不是病，困起来真要命”，这可怎么办呀？

康康：别急，正确的做法是坚持早睡早起，养成规律的起居习惯。官兵每天应睡7至8小时，部队还可组织适度午休，保证下午授课精力充沛。此外，经常开窗换气，增加含氧量也很重要。

健健：小王只是犯困，王班长还出现了腹泻症状，这也是春困惹的祸吧？

康康：是有关系的。春天相对冬天潮湿，容易湿困脾胃，降低人体消化功能，造成整个脾胃的运作失常。王班长饮食习惯不好的话，会增加肠胃疾病发生的可能性。

健健：这个我知道！他喜欢吃油腻的食物，还是个“烟杆子”，加剧了脑缺氧的症状，尤其在咱高原地区，春困会更加明显。

康康：这就要做到“三少三多”：少吃甜食，多吃甜食；少食油腻，多吃水果；少吸尼古丁，多吃蛋白质。调整好饮食，春困也会远离你。

健健：感到困时，我的做法是泡一杯茶。

康康：这是个办法！一是能提神醒脑，起身泡茶的整个过程就能冲淡睡意；二是能加速体内食物消化和废物排放，缓解春困。此外，闻闻风油精、清凉油、花露水也可驱除困意，增强身体的兴奋度。

健健：说起兴奋度，加强体育锻炼也很重要。

康康：没错，战友们应积极参加体能训练，通过锻炼增加肌体和脑部供氧，增强血液循环和呼吸功能，以保持精神振奋，使全身充满活力。

健健：训练累了，还可以按摩太阳穴、晒晒太阳，或采用听音乐、慢跑等方式调节人体机能，使大脑中枢进入清醒状态，从而消除困倦。

康康：那么，感到困倦就一定是春困吗？

健健：不一定。我们也应预防一些与春困症状类似的疾病。比如发现自己健忘、便秘和情绪不稳定，就可能是甲状腺问题；肝炎前期，也会出现低热嗜睡的现象。因疾病引起的春困，应立即去医院诊疗。

康康：一年之计在于春，让我们一起叫醒春困，以崭新姿态投入新年度练兵备战吧！

## 春季拔火罐注意事项

■第78集团军某旅军医 崔金浩

拔火罐是常见的中医治疗保健方法，具有通经活络、消肿止痛、行气活血等功效。春季拔火罐，可以缓解疲劳、祛风散寒、防治疾病。但战友们拔火罐时一定要注意这些事项——

做好保暖措施。春季气温回升，但寒邪犹存，乍暖还寒。此时拔火罐要做好室内保温，防止湿气侵入身体，时间控制在10到15分钟即可。拔完火罐后应及时穿衣，适当喝点热水，暖暖身体。

做好皮肤保护。初春，天气干燥容易导致皮肤干燥缺水，拔火罐时应涂抹适量山茶油等，避免皮肤出现皲裂。拔完火罐后不宜立即洗澡，因为此时皮肤毛孔张开，易受湿寒侵袭。

拔罐后预防皮肤感染。拔完火罐后，局部皮肤会变色，形成紫色或暗红的罐印。罐印未消前，不宜再拔火罐。拔罐后若出现较大的水泡，应在消毒后抽取疱液，保护好皮肤，外用消炎软膏防止感染。

此外，发高烧的战友不宜拔火罐。皮肤溃烂、水肿部位，肌肉瘦削、骨骼凹凸不平、毛发多等部位，也都不宜拔火罐。饱腹和饥饿时也不宜拔火罐，就餐1小时后拔火罐最为适宜。（夏董财整理）

## 健康小贴士

