



• 综合医学 •

军人体能训练疲劳恢复方法研究

巩国瑞 郭康地 (陆军步兵学院 330100)

摘要: 体能训练是对人体受训者进行不同等级的负荷刺激,通过不同层次的刺激,机体会产生不同程度的疲劳,疲劳的恢复可以通过自身的调节或进行积极地活动来补偿,从而实现受训者能力素质和技能的提高,同时军人体能素质的高低对于提高军队战斗力具有十分重要的意义。本文主要运用文献收集和逻辑分析的方法来对军人体能训练疲劳的恢复方法进行研究,提出了军人体能训练疲劳恢复的方法与对策。

关键词: 军人 体能训练 疲劳 恢复

中图分类号: G822.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2017) 16-346-02

1 研究军人体能训练疲劳恢复方法的原因

虽然未来军事斗争将是高技术战争与常规战争的混合体,但是军人作为战争的主体将永远不会改变。军人素质尤其是身体素质仍是战斗力的重要构成要素。因此,保持健壮的体魄,充沛的精力,超群的体力对军人来说是十分重要的。但是,当前人们对体能的训练大多都局限于力量、速度、耐力、协调等身体素质方面。造成体能训练很难与机体进行科学的结合,导致在军事训练中,士兵出现软组织损伤、拉伤、关节韧带损伤、踝关节损伤的几率较大,受伤后常出现局部出血、淤血、急性炎症反应的症状,严重影响训练效率的提升。因此,军事体能训练疲劳恢复的研究应运而生。

2 军人体能训练疲劳恢复的基本思路

2.1 军人体能训练疲劳恢复应该遵循的原则

2.1.1 系统性原则: 体能恢复首要遵循系统性原则。军事训练指挥员,应根据不同的训练阶段、不同训练周期、不同的训练科目,系统地,有计划地在训练安排、生活制度、营养卫生、医务监督、恢复手段等方面全面的考虑受训人员疲劳的恢复。运动所造成的疲劳往往是多种因素综合形成的。因此,疲劳的恢复也应全面,系统地进行。

2.1.2 针对性原则: 训练疲劳的恢复要注重针对性原则。既要针对不同训练阶段的目的、内容和负荷的性质来选择不同的恢复手段,又要针对军人不同个体的机能状况、训练水平等,选择不同的恢复手段。

2.1.3 综合性原则: 随着训练水平的提高,单一的恢复手段往往效果不佳,因此还应遵循综合性原则。在恢复过程中,应充分将教育学、营养学、心理学、医学、生物学等恢复手段有机结合,综合利用。

2.1.4 及时性原则: 体能训练是一个不断进行的过程,只有保持长期不断地训练才能有效保证体能水平的提高。但是在身体达到疲劳状态而没有得到即时恢复的状态下进行训练,不仅不利于体能水平的提高,还会造成更大的伤病。因此,调控疲劳恢复还要注重恢复的及时性。

2.1.5 周期性原则: 军事训练中对训练周期的要求非常高,一般受训人员的体能水平在每一训练周期中都能够得到提升,并且前一个训练周期要为下一个训练周期不断地积累“痕迹效应”,而不是停止不前或低效率的简单重复。确定周期性原则的价值在于它要求每一个周期都应在原有的基础上提出新的要求,适当变换训练思想、内容和方法等,以求能达到周期性地提高运动成绩的目的。

2.2 军人体能训练疲劳恢复的常用方法

2.2.1 心理放松法: (1) 意念放松法。意念放松就是通过强有力的意念使自己的思想杂念排除内外不良刺激,使其思想集中与内心。按自己的暗示语言去调节身体的机能。如意念放松可从头、颈、上肢、胸、腰、下肢、脚等依次放松;还可进行调节大脑皮层兴奋和抑制的平衡,提高肌肉的控制

力。(2) 音乐缓解法。首先音乐有缓解中枢神经系统疲劳的功能,其次在训练中播放音乐可以有效调节呼吸,起到镇静、镇痛、改善受训者注意力的作用。相对来说,如果音乐缓解法运用的好的话,不仅能够缓解训练疲劳,消除疲劳,甚至可以提高训练积极性。从这一点来说,音乐有神奇的作用。

2.2.2 物理放松法: (1) 整理活动。整理活动是消除疲劳,促进体力恢复的一种良好方法,可使人由紧张状态过渡到安静状态,有放松肌肉,加强呼吸,促进血液循环,加速乳酸消除的作用。整理活动有慢跑、体操及各肌群的伸展练习。

(2) 肌肉牵张。据国外研究报道,体能训练时肌肉处于痉挛状态。当采用牵拉练习肌肉时,可以放松肌肉,缓解酸痛。(3) 浴疗法。浴疗法是最简单易行的消除疲劳的方法。有温水浴、桑拿浴、蒸气浴、涡流浴、脉冲式按摩浴等。这些不同的浴疗法不仅可以促进血液循环,加强新陈代谢,还可以具有镇静、肌关节组织充血,而且最为重要的是有利于疲劳物质的消除。

(4) 中医疗法。对疲劳的消除还可进行中医疗法,其方法有按摩、针灸、拔罐等中医疗法对及时性缓解疲劳有立竿显著效果,这也是国内运动界首推的方法。

2.2.3 睡眠: 睡眠是人24小时内发生的周期性的需要,它可以消除疲劳,恢复机体能力。困睡时机体各器官活动下降到最低水平,而合成代谢过程则相对较高,有利于训练时消耗的能源物质逐渐得到恢复。在日常训练中,每天应保证8~9小时的睡眠时间。

2.2.4 药物辅助: (1) 药物疗法。体能训练后会使精气亏损,体液物质耗损。因此合理补充一些药物显得非常有必要,从而增强对机体抗病毒能力,改善代谢调节促进恢复。常用的药物有维生素、氨基酸、人参、枸杞子等。(2) 加强膳食营养。针对训练中引起疲劳的原因,采用合理的补充营养物质,是训练后消除疲劳不可忽视的一项大内容。许多实践证明,膳食中蛋白质,脂肪,碳水化合物,维生素,矿物质的失调,对运动能力和身体恢复有极大的影响。

3 军人军事体能训练疲劳恢复方法的建议

3.1 加强对军人体能训练疲劳的准确判断

加强对训练疲劳进行准确判断对于军人体能训练疲劳的恢复是非常重要的,并且也是整个体能恢复过程不可或缺的环节。对训练疲劳进行准确判断有利于受训者更清楚地了解自身的疲劳程度,掌握所能承受的训练强度,制定更加合理的计划。对训练疲劳进行准确判断有利于受训者掌握科学的恢复方法,对于自身哪方面疲劳,哪方面训练量大了如执掌是有效选择正确恢复方法的必要途径。有效而准确的判断训练疲劳有助于组训人员合理组训,实效性体现更为突出,对受训人员对症下药以至于达到更好的训练效果和恢复效果。

3.2 采取多种方法相结合的恢复方式

军人的体能训练恢复方法是多种多样的,每一种恢复方

(下转第354页)



医生使用结束之后放回到弯盘内端回,不得用手传递,以防伤及他人及自身。术前准备足够的敷料,以便术中临时添加,做好清点工作。敷料的摆放同器械一样,也应分清瘤区和正常组织区,不能混用。皮肤切开后递两块大纱垫保护切口缘,有条件者尽可能采用塑料切口保护膜打开胸腔后,用双层干纱布垫保护切口两侧,既可避免污染,又能防止牵开器损伤切口组织。打开腹腔后,准备大方纱垫缝切口腹膜,使切口与腹腔隔开;用以预防腹膜及切口边缘、创面及正常脏器局部种植转移,既保护切口,又起到牵开、暴露手术野的作用。对于已破溃的肿瘤,应迅速吸除肿瘤破裂溢出的血液及破溃组织,再用纱垫覆盖密封,杜绝血水脓液流溢,如纱垫污透,不应再使用。晚期癌症如卵巢癌伴大量腹水,因大量腹水容易外溢,在大孔被外皮肤切口处贴上洁净袋,通过保持手术区域干燥,从而防止腹水中癌细胞残留造成切口种植。癌肿切除后,撕掉洁净袋,更换手套,铺上无菌巾。瘤区的纱布应保持相对干燥,一旦碰过瘤体即应弃于台下敷料桶内,不能再送回手术野,更不允许洗了再用,只能一次性使用,术后送焚烧处理。

2.2.4 手术中抗癌药物的配合使用:抗癌药物的应用,根据患者具体情况,可在生理盐水或蒸馏水中放置抗癌药物。常用方法为腹腔内热灌注化疗,该方法是一种集温热效应、药物化疗和机械灌注于一体的综合疗法,对癌细胞具有多重杀伤效应。腹腔内热灌注,将化疗药物直接注入腹腔,使种植或游离的癌细胞较长时间浸泡在高浓度药物中,增强抗癌药物的作用,该方法已经得到广泛肯定。

3 讨论

3.1 随着恶性肿瘤的发病率越来越高,并趋于年轻化。手术切除是其首选治疗方法。无瘤技术操作可有效减少根治性手术后肿瘤的局部复发和远处转移,从而改善患者的预后,提高术后的生存率,改善其生存质量。手术室护士应高度重视无瘤操作技术的重要性,积极地加强无瘤操作技术的技能。

3.2 除手术室护士应严格掌握并执行无瘤技术操作外,手术医生也应高度重视,术中操作轻柔,不过度牵拉、挤压肿瘤组织,以防肿瘤细胞转移种植。

3.3 腹腔镜微创手术时,应用专用的腹腔镜标本袋进行术中肿瘤标本的拿取,以保护切口,避免在腔镜下取标本时对穿刺

鞘切口处的肿瘤转移。

3.4 心理护理可以有效地缓解患者的恐惧和紧张心理,帮助其维持最佳的身心状态,有利于手术顺利完成。因此,手术的心理护理是非常有必要的,除了对患者进行心理护理之外,容易忽略对其家属的心理护理。指导患者家属保持积极乐观的心态,利用患者家属影响患者自身情绪,可以有效消除或减少患者的紧张焦虑感,从而引导患者保持积极乐观的态度,有利于手术的顺利进行。

参考文献

- [1] 夏艳.无瘤技术在恶性肿瘤手术中的应用[J].当代护士,2006.04.041.
- [2] 王宁.无瘤技术在胃肠恶性肿瘤手术中的应用进展[J].临床护理杂志,2012,第3期:58-60.2012.03.028.
- [3] 万芬.胃肠道恶性肿瘤手术中无瘤技术的护理配合[J].现代中西医结合杂志,2012.06.058:665-666.
- [4] Marvin-corman. 结肠与直肠外科[M].北京:人民卫生出版社,2002,609.
- [5] 祁茂.手术室护士无瘤技术操作的配合体会[J].西南军医,2010.02.098.363-363.
- [6] 王晓玲,廖惠璇,林少虹.无瘤技术在恶性肿瘤手术中的应用[J].护理实践与研究,2009,11.063:115-116.
- [7] 胡牡丹,谷迪丹,沈惠青.无瘤技术在手术室护理中的应用进展[J].中国临床护理,2015,01期:87-89.
- [8] 闫丽,詹艳梅.无瘤技术在手术中的操作体会[J].中华临床鸡血研究杂志,2006,14(8):1952
- [9] 朱腊荣.无菌蒸馏水用于大肠癌手术腹腔灌洗的疗效观察[J].实用临床医药杂志,2009,5:5-5.
- [10] 汤国桥,黎明,徐卫英.蒸馏水用于肺癌根治术胸腔浸泡冲洗的不良影响[J].护士进修杂志,2009.04.026.
- [11] 彭玉兰,陶勇,张小丽,等.无瘤技术在腹腔镜直肠癌手术中护理配合[J].岭南现代临床外科,2013,12(1):80-81.
- [12] 李莎,张穗.无瘤技术在腹腔镜胃肠道肿瘤手术的应用研究[J].护士进修杂志,2015,第1期:45-47.
- [13] 李红梅.手术室中无瘤技术配合的研究进展[J].医学信息,2013,26(4):531-532.
- [14] 郎桂清,刘晓红.无瘤技术在肿瘤手术中的实施与管理[J].中国卫生标准管理,2014,13期:30-31.

(上接第346页)

法的目的是共同的——都是为了能够使身体得到更有效的恢复,最后达到最佳的竞技水平。但是随着体能训练的多样化,疲劳程度的差异化存在越来越普遍,采用单一恢复方法往往达不到一定的恢复水平,因此,需要采用多种方法对身体进行放松。受训者和教练员可以采用不同的方式进行训练后的恢复放松。这些方法包括休息、按摩、冷冻疗法、水疗、热疗、交替疗法、拉伸活动以及饮食干预。也可以综合使用不同恢复方法,为受训人员提供最有效的恢复。主要表现为在进行按摩放松的同时附加睡眠休息、饮食调理,会比采用单一的

恢复手段效果更好。

参考文献

- [1] 张惠.冥想训练对游泳运动员疲劳恢复效果的研究[D].武汉体育学院,2009.
- [2] 于俏.羽毛球运动员比赛中能量代谢特点与疲劳恢复的研究[J].内蒙古体育科技,2009,04:63-65.
- [3] 周进,李文川,殷劲.浅议运动性疲劳恢复能力的训练[J].四川体育科学,2006,02:42-44.
- [4] 江旭氢.疲劳恢复与心理肌肉放松[J].湖北体育科技,2009,02:167-168.

(上接第347页)

笔者发现在两点定位这一段中有部分病例动脉位于静脉上方,已有相关研究表明股动脉和股静脉存在6种解剖关系:内上、内下、外上、外下、内侧、外侧^[5],所以笔者建议在超声定位两点后,可以再用探头探查这两点间的血管走行,如有发现动静脉位置重叠,可以重新定位。

参考文献

- [1] 班遵浦.连续性血液净化治疗心衰患者合并急性肾衰竭的疗效分析[J].中国中西医结合肾病杂志,2015(3):261-262.

- [2] 乐秀芬,周颖.超声引导直视下股静脉穿刺置管术[J].中外健康文摘,2012,09(8):127-128.

- [3] 梁玉枫,陈勇平,卢彩成.超声引导下颈内静脉置管与传统盲穿比较分析[J].中国血液净化,2013,12(9):515-516.

- [4] 刘桂花,陈菲,李翠香.血液灌流术抢救42例急性重度中毒患者分析[J].中华急诊医学杂志,2007,16(12):1316-1317.

- [5] 陆利冲,汪小海,李浩,等.超声下股静脉与股动脉间解剖关系及其影响因素的研究[J].临床麻醉学杂志,2011,27(9):851-853.