

· 短 篇 ·

# 在疗养院中教习养生保健操的效果

周满臻, 周敏, 谭春红, 陈月英

[关键词] 疗养院; 养生保健操; 优质服务  
[中图分类号] R197.7 [文献标志码] B  
doi:10.3969/j.issn.1672-271X.2013.05.038

自 2009 始, 疗养院护理人员针对疗养员的实际情况和需求, 开展了为疗养员传授养身保健操的疗养项目, 受到疗养员的广泛欢迎和好评, 达到预防疾病发生与发展的功效, 为提高广大疗养员自身保健水平和生活质量发挥了积极的作用。现将主要实践和成效报告如下。

## 1 对象与方法

**1.1 对象** 来我院疗养的疗养员 10 批 350 例, 其中男 220 例、女 130 例, 疗养员年龄 50 ~ 78 (66.66 ± 1.05) 岁, 分别来自全军 108 个单位, 身体活动自如, 但均有慢性病 1 ~ 2 种, 主动参与学习的积极性高。

### 1.2 方法

**1.2.1 教习内容** 保健操分三个类别: 一是简单实用、安全可靠的, 如“颈肩保健操”、“中老年经络拍打养生操”、“手操”等; 二是针对专科疾病的, 如“糖尿病养生保健操”、“降血压保健操”等; 三是具有柔美、健美和健身作用, 趣味性、多样性强的, 如“柔力球操”、“太极拳”、“太极功夫扇”、“木兰剑”等。

**1.2.2 教习时间和地点** 时间安排在每天早晨 6:20 - 7:20, 场地在疗养科的露天开阔地, 雨天则移至科室的室内进行。7:20 结束, 稍做休整正好衔接疗养员的早餐时间。每天早晨定时定点组织, 重复强化, 直至疗养期 (15 天) 结束。

**1.2.3 教习方法** 采取分组集中授课和练习的方式, 由早班护士 2 人值班医生 1 人共同组织, 每批 35 人, 从三个不同类别的保健操中各选一套, 根据需求和爱好分三组, 分别教习三套保健操。由带操的医生和护士示范讲解, 疗养员跟学, 最后在带操员的带领下按照音乐节奏大家一起做, 反复做, 直至疗养员熟练掌握。

**1.2.4 电话随访** 对出院后的疗养员进行电话随访, 随访内容包括: 鼓励疗养员坚持巩固练习, 跟踪了解疗养员练习养身保健操后的身体主观感受及医学检查情况。

**1.3 统计学处理** 采用 SPSS 12.0 软件进行数据的录入与统计。

## 2 结果

**2.1 疗养员对推广养生保健操的态度** 见表 1。

表 1 疗养员对推广养生保健操的态度 [n(%), n = 350]

| 项目               | 有必要/愿意     | 无所谓      | 不需要/不愿意 |
|------------------|------------|----------|---------|
| 疗养院组织养生保健操是否必要   | 344(98.29) | 6(1.71)  | 0(0.00) |
| 疗养员对养生保健操学习是否必要  | 346(98.86) | 4(1.14)  | 0(0.00) |
| 是否愿意参加养生保健操的学习培训 | 339(96.86) | 7(2.00)  | 4(1.14) |
| 疗养随员是否愿意共同学习保健操  | 336(96.00) | 10(2.86) | 4(1.14) |

**2.2 疗养员对养生保健操授课满意度** 见表 2。

表 2 疗养员对养生保健操授课满意度 [n(%), n = 350]

| 项目        | 很满意        | 满意        | 一般      |
|-----------|------------|-----------|---------|
| 保健操项目设定   | 251(71.72) | 95(27.14) | 4(1.14) |
| 保健操实用性    | 250(71.43) | 96(27.43) | 4(1.14) |
| 保健操教学方式   | 255(72.86) | 90(25.71) | 5(1.43) |
| 医护的示范教学能力 | 263(75.14) | 85(24.29) | 2(0.57) |
| 对教学提供的讲义  | 274(78.29) | 70(20.00) | 6(1.71) |
| 学习时间安排    | 243(69.43) | 99(28.28) | 8(2.29) |
| 学习地点安排    | 258(73.71) | 88(25.14) | 4(1.15) |
| 总体评价      | 250(71.43) | 96(27.43) | 4(1.14) |
| 总体收获      | 250(71.43) | 96(27.43) | 4(1.14) |

注: 没有疗养员选择不满意和很不满意两项

## 3 讨论

保健操适合不同年龄、性别、职业和体质, 不需要任何器具, 长期锻炼能达到强身健体、康复保健的作用。据相关文献报道, 如颈肩保健操就被认为是较为合理、有效的颈椎病治疗方法<sup>[1-2]</sup>。

疗养员及其随员家属对保健操学习的态度是积极的, 对养生保健操授课总体评价和总体收获是满意的; 电话随访反馈原有的症状缓解或好转, 证明保健操的教习促进了疗养员的康复预防和保健。

疗养院将疗养员闲散的早晨时间充分利用, 不影响不占用每天其他的疗养活动, 且离退休老干部最喜欢的健康教育

### 3 讨论

平时部队长期居住营区, 居住环境封闭, 对地方性疾病及自然疫源性疾病抵抗力较弱, 而在野外驻训, 居住条件较差, 保障环境复杂、保障人员和装备相对缺乏, 再加之部队训练强度大, 体力消耗过多, 多种原因导致了肌体的抵抗力明显下降, 增加了卫生防病的难度<sup>[3]</sup>。特别是此次驻训过程参演部队构成复杂, 参演和保障人员多, 驻地分散, 集结时间长, 消耗药品器材数量大, 卫勤组织指挥、协调和供应保障困难<sup>[4-5]</sup>。此外, 长时间野外驻训, 因气候条件和生活条件的变化以及工作训练重点的不同, 官兵的疾病谱也会发生一定变化。

此次驻训过程中官兵的主要病种与以往的调查结果并无明显差异<sup>[6-7]</sup>, 而在对个阶段的发病情况进行统计后发现有以下特点: ①第一、三阶段的整体发病率以及平均昼夜发病率明显高于第二阶段, 尤其是外伤的发病率明显高于其他疾病, 可能是因为部队在该阶段的高强度训练以及演习后官兵体力下降, 身体免疫力受到影响; 而第一阶段发病率又高于第三阶段的原因, 与部队经过长途机动到陌生地域后没有经过休整, 处于疲劳状态可能有关; ②第二阶段消化系统疾病与前阶段相比虽然有所减少, 但在本阶段疾病中所占比例明显偏高(12 例), 这可能因为驻地优质水资源稀缺, 饮食卫生保障存在一定困难, 后经过与驻地自来水公司联系供水后, 消化系统疾病明显减少, 第三阶段仅 7 例; ③第一、二阶段气温相对较高, 呼吸系统疾病发病率较低, 第三阶段气温明显下降, 呼吸系统疾病明显上升(16 例); ④第一、三阶段训练强度大, 官兵精神疲劳, 情绪紧张, 与精神因素有关的循环系统疾病有所增加; ⑤过敏性疾病, 如虫咬性皮炎及荨麻疹随着气温下降, 野外各

类昆虫减少, 以及添加衣物后皮肤暴露减少, 在第二、三阶段明显减少至消失。

因此, 野外驻训部队的防病治病工作, 应根据不同阶段部队遂行不同任务、训练强度, 以及气候变化等特点, 采取不同的措施。建议: 一是在驻训过程中要劳逸结合, 在陌生地域展开后需要予以适当的休整以恢复官兵体力, 训练强度要循序渐进, 注意官兵训练过程中的安全防护; 二是加强部队的饮水和食品安全管理, 不吃生食, 不喝生水, 尽可能避免病从口入; 三是加强卫生防病知识的宣讲, 强化官兵良好的个人卫生意识, 天气变化时注意提醒官兵做好保暖措施; 四是安排适当的文娱活动, 适时舒缓官兵的紧张情绪, 尤其在条件艰苦任务重的时候更应想方设法减轻官兵的精神压力; 五是野外训练过程中注意身体防护, 尤其是夏秋季节, 避免因昆虫咬伤或肢体暴露接触导致疾病。

#### 【参考文献】

[1] 孙传兴. 临床疾病诊断依据治愈好转标准[M]. 2 版. 北京: 人民军医出版社, 1998: 1-755.  
 [2] 于晓华, 周仲贤. 濒海军事训练医学[M]. 北京: 人民军医出版社, 2005: 453-456.  
 [3] 夏文明, 金丽芬, 吴 扬, 等. 部队野外作训卫勤保障探讨[J]. 东南国防医药, 2010, 12(6): 573-574.  
 [4] 谢瑞奎. 夏季野外驻训卫勤保障的难点与对策[J]. 人民军医 2012, 55(11): 1062-1063.  
 [5] 李 峰. 基地联合军事演习卫勤保障的实践与体会[J]. 华北国防医药, 2010; 22(2): 169-170.  
 [6] 王晓波, 于晓华, 刘卫平, 等. 某应急兵站秋季野外驻训期间发病情况调查[J]. 东南国防医药, 2008, 10(4): 157-158.  
 [7] 邓春圣, 李亚红, 周 荣, 等. 某部官兵野外驻训期间疾病谱调查分析[J]. 人民军医, 2011, 54(8): 679-680.

(收稿日期: 2013-05-31; 修回日期: 2013-08-09)

(本文编辑: 史新中)

(上接第 524 页)

途径是集中授课, 如同伴教育<sup>[3]</sup>, 本实践证明了保健操集中教学的效果比单个教学更好更快。

疗养员对养生保健操教习满意度高, 对电话随访的评价好, 医护的责任感、成就感提升, 职业价值观获得认同, 医护获得领导层更多的关注和肯定; 优质服务范围更加宽泛, 工疗关系更加和谐<sup>[4]</sup>。

#### 【参考文献】

[1] 张茂狮, 李兆文, 林俊山, 等. 颈椎保健操临床应用研究[J]. 颈

腰痛杂志, 2001, 22(3): 222-224.

[2] 魏 征, 龙层花. 脊柱病因治疗学[M]. 香港: 商务印书出版社, 2007: 296-300.  
 [3] 王 魁, 尤 健, 张春阳. 军队医院适应国家医改加强医保管理的思考[J]. 东南国防医药, 2011, 13(3): 273-274.  
 [4] 惠菊芬, 潘文琴, 祝晶晶, 等. 开展优质护理服务实践与成效[J]. 东南国防医药, 2013, 15(1): 46-47.

(收稿日期: 2013-05-09; 修回日期 2013-07-06)

(本文编辑: 潘雪飞)