

航母上有很多女兵为减肥而抽烟

6



一鸣 海攀 著
后浪出版公司友情提供

【内容简介】

本书讲述了一名华裔青年在美军航母上服役八年的见闻。书中既有大国雄兵的航母战略制定,又有普通士兵的日常工作和训练;既有美国航母战场运作的详细描述,又有美军官兵的人员组成、福利待遇和激励机制;既有他们的恋爱婚姻,又有国与国之间的政治军事算计及合作与对抗;还有世界各地的旅游见闻花絮,为读者呈现了一个视角独特的航母世界。

【上期回顾】

2005年1月,我第一次随航母出海打仗。可气的是,刚上航母还没有出海,就有小偷偷走了我的手提电脑。

军事纪实

我们航母上有男兵也有女兵,所以有男女厕所和男女澡堂。而且我们航母上的女兵还不少,大概每六七个军人里面就有1个女兵吧。我们的飞机维护长里面,就有好几个是女的,航母去打仗时,当然是一起上,不会说男的走,女的留下来。军队不管你是男是女,只要你是兵,就按人头算,该干什么,都得去干。活也基本差不多,除了一些太重或者太危险的活不让女兵去干外,大多数活都是男的干什么,女的就干什么,一模一样。

对我们这些男人来说,有女兵在船上的好处是,看到人家都能坚持下来,我们要是坚持不下来的话,那就太丢人了。

船上女兵不仅干活像男人,生活也像,比如说有好多女兵也抽烟。美国的航空母舰上不可以喝酒,却可以抽烟,但到专门抽烟的地方去,可以说大多数水兵都抽烟,男兵女兵都抽。但是大多数美国女兵抽烟不是为了享受,是为了减肥。听说因为烟里面有尼古丁,它会让人感觉不到饿,不想吃饭,所以能减肥。军队对体重是有要求的,每半年检查一次,太胖就过不了关,就要被踢出去,因为胖了就跑不动,去打仗等于是送死。

只有在一种情况下,女兵不用上航母跟着我们出海去打仗,那就是她们怀孕了。我后来去修飞机发动机时,车间里就有一个女兵生了一个私生子,因为她要照看孩子,军队就不能让她出海。女兵们都很年轻,20出头,很容易怀孕。她们要是每到要出海时就怀上一个,那不是就不用出海了吗?没那么容易,军队早就算好了。女兵们入伍时,都跟军

队签了合同,好像是两年内不得怀孕。谁要是怀上了,军队就有权把她踢出去。那样的话,她原来应该享有的福利待遇就全部没有了,这兵就算是白当了。

可女人毕竟不是男人。平时干活她们跟我们一样,要是碰到特殊情况,比如说刮大风、下大雨,她们就差一点。

我们正在波斯湾里面打仗的时候,有一天晚上,我和两个女飞机维护长一起上夜班。那天晚上正好下雷阵雨,又有闪电,天气很差。在这之前,我们的飞机都飞回船上来了,因为我们有天气预报,知道晚上有暴风雨。船上也发了警报,让甲板上的人都回到船舱里去。当时有巨大的浪,船颠得很厉害,人在甲板上很难站住。这时谁要是掉到海里去的话,肯定非常倒霉。

航母上的人当然也会试着去救他,但那么大的风、那么大的浪,直升机怎么飞出去?一个浪过来,落水的人就会被打到水底下去,很容易就完了。

我让两个女孩离开甲板,下到机库里干活去了。大家都走了,只有我一个人还在甲板上工作着,把所有的飞机再检查一遍。这时雨已经下起来了,我在甲板上看到天上的闪电,很亮很大,离我很近,挺吓人的,然后我也下去了。这个时候,按规定甲板上不能有人,所有人都必须下到船舱里去。

回到机库后,我们老板问我:“你身上怎么湿了?”因为别的人早就下去了,他们衣服全是干的,只有我一个人淋了雨,衣服是湿的。我说:“外面已经下雨了。”他有点惊奇地说:“啊,已经下了?”因为不同的

天气,要用不同数量的铁链子,把飞机拴在甲板上。在浪很大时,航母上下颠簸得特别厉害,我们就怕我们的飞机拴不住滑跑了,掉到海里去了。航母上当然有机库,但我们不可能把所有飞机都放进去,机库没有那么大的。

即使在机库里,我们也得这么做,把飞机都拴起来,因为飞机之间离得很近,如果不拴紧它们的话,它们很容易互相碰到。如果一架飞机撞一下,修起来可就麻烦了。在航空母舰上,如果需要零件,不像在陆地上那样,我们下一个订单,别人马上就可以给我们寄过来。我们必须全球找,看附近的哪个基地有这种零件,再用航母上的运输机把它运过来,要等很久,很不容易。

过了一阵,我们老板不放心,让我们去甲板上再检查一遍飞机,看铁链子够不够,有没有拴紧,他怕出事。我说我去吧,毕竟我是那天唯一一个男飞机维护长。可我们老板不让我上去,说我已经干了很多活了,还是让那两个女飞机维护长上去检查一下吧。

她们两个人上去了很长时间,我看着表,大约都有45分钟了,还没有下来。甲板上只有3架飞机,检查用不了这么长时间,我有点担心。我怕她们哪个人掉到海里去了,或者碰到哪里以后受了伤回不来了。

我穿上衣服跑上甲板,去找那两个女孩。我心想我至少要知道这两个人还在甲板上,就算她们不下来,也要证明她们都还在,要是找不到就麻烦了。当时甲板上已经不准有人上去,天气非常糟糕,连站岗的都取消了,因为风很大,浪也很大,很危险。

你能想象一下当时的海浪有多

高吗?航空母舰是很高的,有十几层楼至二十层楼那么高,那些海浪,都能超过航空母舰的高度,冲到甲板上来,那可真是太猛了。因为天黑,我看不到海,能看到的就是一种黑乎乎的东西从船头扑过来,然后甲板上就全都是水。当时我就感觉船头好像不是在水面上,而是一下子钻进水里,一下子又回到空中,整个航母都被水推起来了,然后再“哗”的一声掉进水里去。人在甲板上,就像是没系安全带直接坐在过山车上一样。

我心里想:我的天,我自己不能从船上掉下去就已经很幸运了,我怎么还跑到这上面来救别人了?没办法,我抓住拴飞机的铁链子,一点一点地往前挪,从甲板的这头找到那头。我先找到一个女孩,她是墨西哥人,但是在美国长大的,皮肤很白。我说:“你没事吧!”她两只手抓住一根铁链子,不敢动,吓坏了。她不愿意和我一起去找另外一个女孩,她太害怕了。我说:“你先在这儿呆着别动,我一会儿回来把你们一块带下去。”

我又去找另外一个女孩。那个女孩是一个白人,也是两只手抓住一根铁链子,不敢往回走。她看见我就问:“你上来干啥?”我说:“我是来找你们的,要把你们带下去。”那个女孩就拉住我的救生衣,我们去甲板上天天都得穿着的那个玩意,它后面有一根带子,别人可以拉着,就像一个把手似的。那个女孩就抓住那个地方,由我带着,跟我一起走。

我们顶着巨大的风,一起走到墨西哥女孩那儿。这两个女孩就抓住我,跟着我一起,抓住一根根铁链子,一点一点地挪到舱门口,然后跳进舱里,终于安全回来了。

小肚腩可能是骨盆位置不正造成的

8



韦贵康 著
广西科学技术出版社友情提供

【内容简介】

作为姚明的中医骨科专家组成员,早在2008年,韦贵康就预言了姚明的退役。因为骨骼出现问题,巨人也会轰然倒下。我们身体的绝大多数疾病都与骨骼有密切关系,临床上,大部分疾病在骨骼肌肤有反应点。若是病根出在了骨骼,调理骨骼,便能治好。读者可以根据本书内容,从头到脚检查自己的身体,看看有哪些健康情况是平日里忽视的,看看有什么习惯需要去调整。

【上期回顾】

很多新妈妈生完宝宝后,身材发福、走样,得了妇科病,这是因为忘了关闭“门户大开”的骨盆。

健康养生

腰酸背痛不是准妈妈的必经之痛

母亲是这个世界上最伟大的人,无疑,能荣升为准妈妈,也是一件令全家欢欣鼓舞的事。然而,伴随欣喜而来的还有身体的不适和痛苦,其中腰酸背痛就是困扰大多数准妈妈的问题。大约有70%~80%的准妈妈在怀孕期间出现腰酸背痛不适症状,可是,我却认为腰酸背痛不是准妈妈的必经之痛!

为什么准妈妈常常会感到腰酸背痛呢?很多人认为,因为腹中胎儿日益长大使准妈妈身体负重增大,身子前面顶了个几十斤的“大石头”,腰酸背痛和辛苦是在所难免的。其实,真正让准妈妈感到腰酸背痛的原因不只是一点,怀孕期间,子宫形体的改变迫使骨盆前倾,腰椎也会随之过度前凸,增加腰背部的压力,就会出现腰酸背痛的现象。随着生产期的到来,孕妇的韧带会变得更加柔软有弹性,背部则会更加凹陷,增加的重量,变化了的韧带和体形,这些因素都会使准妈妈感到腰酸背痛,难以忍受。

其实,只要做好科学的孕期保养,这样的辛苦是可以大大减轻的。首先,要记住,科学的预防一定比治疗更为有效。平时,准妈妈要多多留意自己的站姿、坐姿和睡姿,选择合适的体位、保持正确的姿势,对减轻身体负担、预防腰酸背痛有重要的作用。比如,准妈妈们在侧睡的时候,可以在两腿间夹一个枕头,肚子下面垫一个枕头,这都是很巧妙的预防和减缓腰酸背痛的法子。

其次,准妈妈还应该坚持做

一些适当的运动,包括步行、游泳、慢跑等,都有助于缓解腰酸背痛。这里,介绍一种适合准妈妈们的腰部运动保养方法。准妈妈感到腰酸背痛时,可以平躺仰卧,双腿弯曲,双足平放,利用足部与肩部的力量轻轻抬高臀部与背部,如此一上一下反复运动,每天坚持五六次,就能减轻怀孕时的腰酸背痛。

想瘦腰要先正骨盆

“樱桃樊素口,杨柳小蛮腰。”可见,纤细细腰对女性玲珑有致的身材是必不可缺的。然而,想拥有纤细细腰的朋友,你是否想过,维持体形可以从腰部开始,而不是用残忍的节食或饥饿的代价来获取满意的身材。

从解剖学来看,骨骼是我们人体的支撑系统,人体的肌肉、脂肪都是依附在骨骼上的,因此,如果骨骼的位置长不好,肌肉就会长在不该长的地方。而骨盆长歪了,除了会造成姿势不雅外,还会影响内脏器官的功能发挥,导致新陈代谢障碍,最终成为身体肥胖的罪魁祸首。因此,我建议那些想要美好体形的女孩子,想要瘦腰,一定要先正骨盆,从腰部开始!

那么,护理腰部有哪些方法呢?我最推荐的是强肾健身操这种自我保健方式,因为它是最天然、最健康、最实惠的腰部护理方法。根据中医的原理,在腰部做推拿按摩,就可以达到舒筋活络,促进气血循环的好处。

特别值得一提的是,支撑骨盆的腰肌和臀肌对小腹和腰部减肥也都有效果,因为如果腰肌和臀肌衰弱的话,骨盆就会前倾或后倾,内脏不能全部收纳在骨盆内,它们就会向前顶出,出现啤酒肚或小肚腩,所

以只要骨盆位置正,小腹自然就会内缩,腰也会变得更加纤细。

腰椎间盘突出症的非手术疗法

所谓腰椎间盘突出症,就是位于椎体之间的纤维软组织髓核偏离了它本来的生理位置,挤压了其他的神经、血管而造成的综合症状。在中医里面,腰椎间盘突出通常被分到腰痛或者腿痛的范畴里。中医认为,它主要的发病机理在于肝肾亏虚,致使筋骨失养而发生骨关节炎。

但是,现实生活中,也有很多年纪轻轻的姑娘小伙子,他们也得椎间盘突出,这又是为什么呢?难道也是肝肾亏虚?

筋骨疾病的诱因不外乎这几种:外伤、劳损、感受风寒湿邪、邻近组织炎症等。年轻人得椎间盘突出症的,归纳起来,就是6个因素:

- ①坐得太久,坐姿使腰椎承载最大的负荷,特别是人体前倾的姿态,使得腰椎间盘内的压力过大。
- ②过度疲劳,人们在日常生活与工作中,腰椎大多处于屈曲状态,满负荷或超负荷地劳动,会增加腰椎屈曲的时间,这种反复无休止的屈曲,是造成椎间盘病变最常见的原因。
- ③受振动频率的影响,加速腰椎的退化性病变,常见于司机、机械工、纺织工、建筑工等特殊行业从业人员。
- ④腰部受寒,物体受热会膨胀,遇冷会收缩,天气暖热时,人体气流畅通流畅,气候变冷时,为了抵御低温寒潮,腰部肌肉便会收紧,血管也随之收缩,影响血液循环,从而导致腰部椎间盘缺少营养和能量,内压升高,造成腰部疼痛。

⑤用力过度或过猛,造成闪腰。

⑥减肥过度,女士们以节食为代价,在减掉身上多余脂肪的同时,也减掉了身体的能量,造成腰部力量减弱,给骨骼带来了极大的伤害。

腰椎间盘突出不仅成为困扰现代人健康最常见的慢性病,同时它也是中医药养生保健市场上最热门的项目。形形色色的诊疗法让人眼花缭乱,难辨真伪,往往令患者感到无所适从。怎样才能从根本上治疗椎间盘突出呢?我的看法是,椎间盘突出出的康复在养不在治,比较科学的说法是,椎间盘突出是一种慢性病,它不会像其他感冒、拉肚子之类的小毛病一样,通过几次用药就能治愈,必须根据慢性病的慢性规律,通过“慢养慢疗”的方法来处理。

如果你得了腰椎间盘突出,医生一定会给你“要睡硬板床,尽量卧床休息”等治疗建议,传统的治疗方法包括手术、药物、牵引等最常用的治疗方法。在腰椎间盘突出出综合症的急性期,去医院接受这些治疗是必需的,但因为其慢性病的特征,在恢复期,做脊椎理疗才是最合理的选择。

据我临床观察,椎间盘突出症只要发现及时,椎间盘髓核饱满,弹性充足,纤维环完整,椎间隙正常,肌肉韧带及后关节尚未退变,就能使用整套手法推拿来缓解,成功率极高。具体方法如下:

- ①按揉命门穴;
- ②按揉肾俞穴;
- ③按揉腰阳关穴;
- ④捶打腰阳关穴;
- ⑤推按腰背肌;
- ⑥横摩腰骶部;
- ⑦反复叩打腰骶部。