

心理健康
系列讲座 26

野外驻训，谨防心理失调袭扰

第三十九集团军某旅卫生队军医 于佳玥



陈淑文绘

果,两人便发生激烈争执。指导员与两人谈心后得知,这对“战场”上的好搭档之所以发生口角,是因为高强度的训练使他们产生了烦闷和暴躁情绪,使心中火气腾腾地燃烧起来。

分析俩人因小事“闹红脸”的原因,主要是由于野外驻训期间训练任务重,时间安排紧,加之他们年轻气盛,缺乏自我控制能力,致使俩人心理失调,因鸡毛蒜皮的小事而发生不快。在此,向大家介绍3种排解不良情绪的办法。

强迫缓冲法。冲动时人人都不理智,做出的反应往往是不适当的,所以当情绪激动时,要尽量自我克制,强迫自己冷静下来,等过了这段时间后,再来考虑和处理事情。这时,对自己先前的做法进行“回放”,可能就会有不一样的结果。

冷静退让法。当你感到无法控制冲动情绪时,可以尝试在心里反复对自己说“要冷静,要镇定”,想一想发生这起冲突的客观原因是什么,主观原因是什么,自己在这起冲突中有哪些地方是不对的,应该负什么样的责任。在这种退让思维的帮助下,可以使冲动情绪进入“缓冲区”。

后果联想法。情绪冲动容易使人做出过激举动,当铸成无法挽回的大错后,才因当时不计后果的行为而后悔自责,显然已经于事无补了。所以,当我们情绪冲动、一时难以控制时,可以试着想一想别人由于一时冲动酿成的恶果,想一想自己如果冲动可能会出现后果,想一想自己如果控制不好情绪会给别人带来怎样的伤害。

正确面对失误,告别自卑心理

在一次野外驻训实弹战术演习中,一炮手、列兵小孙由于经验不足,瞄准时出现偏差,导致作战火力单元在执行对地目标射击任务时,打击点和目标点实际距离偏差较大。虽然一旁的班长告诉他谁都有失误的时候,下次射击时进行适当修正就可以了,但小孙还是没能调整好心态,以至于在接下来的对空目标射击时打出了3枚“溜边弹”。演习结束后,小孙对自己的“初试牛刀”非常不满意,不断埋怨自己,对实弹射击产生了畏惧感。

野外驻训,列兵都是首次参加,像实弹射击这样的课目就没怎么训练过,加之经验不足,导致训练成绩不理想的现象并不鲜见。少数自尊心强的战士为此产生了心理负担,认为给单位抹了黑,感到在战友面前抬不起头,产生了自卑心理。想要走出自卑阴影,可以从3个方面入手。

用乐观态度面对失败。多数人的成功都是由无数次失败换来的,正是有了失败经验的累积,才为取得成功奠定了良好的基础。我们应该用乐观的心态看待失败,冷静分

析失败原因,学习他人成功经验,让失败转化为前进的动力,这样就会自然而然地走出自卑的误区。

用补偿心理战胜自卑。金无足赤,人无完人。我们要善于认识和了解自己的长处、优势,从其他方面赶超别人,这同样也是一种成功。当遇到失利或失败时,我们不应气馁,要积极学习别人的成功经验,找准自己和别人的差距,通过借鉴别人的经验弥补自己的不足,进而使自己变得强大,让自卑感彻底消除。

用实际行动建立自信。摆脱自卑心理最管用、最有效的办法就是努力去做自己不擅长的事,用胜利来建立自信。有的战友在一个地方跌倒了,就产生了“一朝被蛇咬、十年怕井绳”的心理,结果这个区域就永远成为他心中的“恐怖禁区”。面对失败,我们更应积极反思原因,把失败教训作为实际行动的指导,勇敢地向挫折和困难宣战,进而实现从自卑到自信的“大逆转”。

锤炼吃苦意识,远离抱怨牢骚

野外驻训常常会选择在山野丛林,甚至人迹罕至的地域。今年野外驻训,上等兵小姜满心期盼着驻训条件比往年能有所改观,没想到“涛声依旧”。附近没有澡堂,每次洗澡消耗在路上的时间就有小半天。他为此产生了失落感,对野外驻训的艰苦环境牢骚满腹。

如今,90后士兵已成为部队主体,他们从小在优越的条件中成长。从家门到营门再到野外驻训地,居住条件差、生活设施缺乏等原因,容易使他们产生较大的心理落差,慢慢演变成恐惧感和抵触感。下面提供3种看待吃苦的方式,帮助大家走出“抱怨-失落-抱怨”的怪圈。

适应环境甘于吃苦。既然选择了从军,就意味着选择了吃苦和磨砺。我们要把吃苦看作是建功立业的“敲门砖”,把吃苦看成是成长的“必修课”,才能以最快的速度适应环境,将吃苦变为自觉行为。

接受磨砺乐于吃苦。成功的捷径就是走最艰难的路,吃常人不敢吃的苦。我们每名官兵都应深刻认识到,野外驻训是军人必须经历的,与其被动吃苦,不如积极应对,将其当作能力素质的“磨刀石”,主动接受磨砺,在战胜困难、赢得挑战中获得乐趣。

勇于挑战自我吃苦。“志之难也,不在胜人,在自胜。”我们要勇于向弱项挑战,哪里不足就练哪里;乐于向意志挑战,哪里跌倒就在哪里爬起来;敢于向极限挑战,哪里是制高点就向哪里进军,把吃苦看作是励志成才的“淬火炉”,向着训练尖子的目标出发,朝着打赢标兵的标准冲锋,让“自我吃苦”成为一种高尚追求。

(金吉多、秦鹏、特约记者向勇整理)

驻训官兵,请呵护好皮肤健康

刘永瑜



当前,全军各部队野外驻训正陆续展开。炎热的气候和艰苦的条件给驻训官兵带来了许多困扰,不少基层主官反映,夏季常见皮肤病正在困扰官兵日常训练生活。本期邀请解放军第175医院皮肤科主任钱江为广大战友讲解如何预防和治理野外驻训常见皮肤病。

野外驻训期间,由于气候、环境、温湿度等因素的影响,皮肤免疫力下降,从而引发各种皮肤疾病。部队官兵常见的皮肤病主要有以下几种:

一是日光性皮炎。多因日光暴晒而引起,人称“日晒疮”或“日晒伤”。官兵们在野外驻训、海训时易患上此类皮肤病。皮肤经过暴晒会出现红斑、肿胀,甚至水泡,严重的会引起如发热、恶心、心跳加快等症状。

防治方法:要尽量避免长时间暴晒,训练时应当坚持循序渐进的原则,逐步增加照射量。烈日下训练时要少穿

短袖的体能训练服,多穿迷彩服,并戴上帽子遮阳。如果出现皮肤糜烂,要及时治疗。

二是微生物感染性皮肤病。夏季高温炎热,各类细菌真菌繁殖较快,加上汗液浸渍皮肤,皮肤的“盾牌”易遭破坏,导致感染细菌和真菌。常见的有毛囊炎、疖子、脓疱疮、股癣、手足癣等皮肤病。其中毛囊炎较为常见,此病是由金黄色葡萄球菌侵入而引起的,多发生于头部、颈部、上臂、腋下等部位,会出现局部红肿热痛,或伴有发热、淋巴结肿大等症状。

防治方法:主要是勤洗澡、勤换衣服,保持皮肤干燥清洁。若是细菌感染,可用抗菌素,如四环素等;若是真菌感染,可用癣药涂擦,也可外用或内服抗真菌药物。严重的应及时去医院治疗,以防出现感染引起的并发症。

三是接触性皮炎。有的战士喜欢用风油精、花露水和一些外用药物处理皮肤损伤,往往会导致接触性皮炎。其症状是接触部位皮肤出现瘙痒、红斑、肿胀,继而出现丘疹或水泡等,有灼热和痒痛感。有的人在接触到眼镜架、皮带扣、手表等金属物品时,也会出现皮疹。

防治方法:皮肤刚出现红肿时,可用清洁凉水冲洗,并擦一些外敷药物。有水疱者要避免挑破,以防细菌感染。严重的

可内服抗组织胺药物,如扑尔敏等。**四是排汗障碍类皮肤病。**野外驻训,官兵身上经常是干湿反复。如果汗液排泄不畅,就容易患上痱子、汗疱疹、汗腺囊肿等皮肤病。其中,痱子最常见,分为红、白、脓三种,多发生在人体的颈部、胸背、腹股沟和躯干等部位。病变局部呈现密集、状如小米粒大的丘疹或水泡,其中有些丘疹呈脓性。

防治方法:加强室内通风散热,勤洗澡,保持皮肤清洁、干燥,不穿太厚或太紧的衣裤,生了痱子不要用手抓,不要用强碱性肥皂洗。必要时可外搽痱子粉,忌用软膏涂搽。若产生脓疱,要及时就诊,进行综合治疗。

五是虫咬性皮炎。夏天天气高,蚊虫多,皮肤最容易受到各种有毒昆虫的叮咬。人一旦被侵袭后,皮肤会出现连片的丘疹、风团、红斑等炎症,过敏严重时还会起水泡。

防治方法:养成良好的卫生习惯,尽量少到草丛、树荫下或潮湿、蚊虫多的地方去,在山地、丛林、草地等环境中训练时,要“严密”着装,并涂抹一些驱虫药水,充分做好防护准备。在室内时可熏蚊香、挂蚊帐,发生虫咬性皮炎后可涂擦炉甘石洗剂和皮质平软膏,必要时可以口服抗过敏药物。



(上接第一版)

追寻二十载,一诺定终生

吴孟超第一次知道“中国共产党”,是1937年在马来西亚。

彼时,15岁的他已在异国他乡生活了10年。这10年,吴孟超跟随父母卖米粉、割橡胶、做苦力,受尽当地英国殖民者及其帮凶的压榨盘剥,好不容易才进入一所华侨学校半工半读。那一年,卢沟桥的炮声也传到了马来西亚。著名侨界领袖陈嘉庚领导华侨开展抗日救亡运动,校园里掀起一波又一波革命浪潮。共产党、八路军、延安、毛泽东、朱德……一些以前从未听过的词,开始频繁闯入吴孟超的脑海。

1939年夏,初中毕业。按惯例,由校方和家长出资安排学生聚餐。把钱收齐后,时任班长的吴孟超和副班长林文立商议:取消聚餐,把省下来的钱捐给抗战将士。这个建议,得到了全班同学的拥护。于是,一笔以“北婆罗洲萨拉瓦国二省诗巫光华中学39届全体毕业生”名义捐出的抗日捐款,通过陈嘉庚送往抗日根据地——延安。

令人惊喜的是,他们竟然收到了以毛泽东、朱德名义发来的感谢信电报。

电报如同一簇星火,点燃了吴孟超的激情——到延安去!到抗日前线去!1940年春,他约好6个同学,历时一个月经新加坡、越南,从云南入境,回到了祖国怀抱。

刚回国,吴孟超就得知,通往延安的道路已被国民党军队严密封锁。无奈之下,吴孟超只能留在昆明求学打工,其间随校迁转于云南、四川和上海,一直到新中国成立。

这期间,吴孟超经历了抗战胜利、内战爆发、解放上海……吴孟超也懵懂少年成长为一名见习医生。更为重要的是,他深深懂得了谁能救中国、谁能领导中国。1949年5月的一个清晨,当他看到露宿上海街头的解放军时,更加坚定了自己的信念决心:“我要加入中国共产党!”“我要成为解放军的一员!”

入党申请书写了一次又一次,但都因他的华侨身份被退了回来。为了向党组织表决心,吴孟超忍痛中断了与家人的联系。

终于,在1956年3月28日,吴孟超被批准加入中国共产党。同年6月12日,他正式参军,被授予大尉军衔。此时,距吴孟超第一次知道“共产党”,已经过去将近20年。

追寻二十载,一诺定终生。“选择回国,理想有了深厚的土壤;选择从医,追求有了奋斗的平台;选择入党,人生有了崇高的信仰;选择参军,成长有了一件伟大的学校。”吴孟超说,这4个正确选择

决定了他一辈子的幸福,“如果说有什么成功秘诀的话,就是这几条路走对了!”

身遭劫波苦,不移报国志

信仰的火炬一旦点燃,就算遇到风雨也依然坚定不移。

“文化大革命”爆发时,吴孟超任第二军医大学副教授,已是一名声名显赫的肝脏外科专家。造反派却给他扣上了“反动学术权威”的帽子。领导职务被罢免,课题组被解散,家被查抄,多年积累的科研记录和工作日记被夺走……吴孟超的人生跌入低谷。

不久,更大的打击来了。因为有“海外关系”,且无法通过“外调”核查,吴孟超被停止了组织生活。

委屈,伤心,吴孟超哭到天亮。第二天早上,他作出两个决定:每月如期交党费,每周给党组织写一份思想汇报。

4个多月后,吴孟超终于恢复了组织生活,并当选为支部委员。

说起往事,吴孟超感慨万分:“一个人找到和建立正确的信仰不容易,用实际行动捍卫信仰,更是一辈子的事。”

吴孟超用实际行动捍卫对党的信仰,更是努力向党工作。1958年,某外国医学代表团来院参观时傲慢地预言:“中国的肝脏外科要达到世界先进水平,起码要30年!”

当晚,吴孟超彻夜难眠,“国不强、遭人欺”的滋味袭上心头。他连夜向党领导赶写一份向肝胆外科进军、成立攻关小组的报告。报告完成之际,窗户正透进第一缕晨光。意犹未尽的他又提笔写下16个字:自力更生,艰苦奋斗,奋发图强,勇攀高峰。

此后,不管遇到怎样的艰难曲折,吴孟超始终充满战斗的激情、保持冲锋的姿态:创造性提出“五叶四段”解剖学新见解,奠定了中国肝脏外科的理论基础;首创常温下间歇肝门阻断切肝法,改变了西方沿用已久的传统技术;成功完成世界上第一台人体中肝叶切除术,勇闯肝脏手术“禁区里的禁区”……

仅用时7年,吴孟超和他的团队就将中国的肝脏外科水平提升至世界前列,创造了世界外科学界的奇迹。此后,吴孟超,我们更加耳熟能详。尤其是在1979年召开的第28届国际外科学术会议上,吴孟超以切除治疗原发性肝癌181例、总手术成功率91.2%的经历,震惊国际医学界,让中国肝脏外科一举成为世界领跑者。

“我常常问自己,如果不是选择跟党走,如果不是战斗生活在军队这个大家庭,我又会是一种怎样的人生呢?”吴孟超坦言,“我可能会没有技术、有金钱、有地位,但无法体会到为人民服务的含义有多深,共产党员的分量有多重,解放军的

形象有多崇高。”

党员使命在,冲锋永不止

这是一道绚烂的人生风景线:作为医学专家,他1991年当选为中国科学院学部委员;

作为革命军人,他1996年被中央军委授予“模范医学专家”荣誉称号;

作为科技工作者,他2006年荣获国家最高科学技术奖;

作为医院院长,他被评为2011年度“感动中国”人物;

……

无论从哪方面看,吴孟超都已到达了事业顶峰,可他并没有因此停步。2006年,从北京领取国家最高科学技术奖返沪,吴孟超立即联合6位院士提交了“集成式研究乙型肝炎、肝癌发病机理与防治”的建议,受到党和国家领导人高度重视,被列入“十一五”国家科技重大专项。

当时,他的设想是:再用5到10年时间,将我国肝癌发病率再降低15%,治愈率再提高15%;通过30到50年的努力,找到治疗肝癌的根本途径。

很难相信,这是一位当时已84岁高龄老人的创业蓝图。

“急啊,要把国家肝癌科学中心和东方肝胆外科医院安亭新院尽快建起来,到时候中国就有了世界上最大的肝癌研究和防治基地,能为多少病人带来福祉啊!”吴孟超说。

今年初,安亭新院手术室启用,吴孟超主刀实施了第一台手术。吴孟超的秘书介绍,现在,平均每周都有4到5台手术等着吴老。此次来京参会的一些院士听说吴老至今仍在做手术,感到难以置信。

吴孟超伸开双手,记者见他的右手食指明显畸形:指尖关节硬生生向拇指方向折起,形成明显的“V”形夹角。就是这两根手指握住的手术刀,把上万名肝癌患者从死亡线上夺了回来。

党员使命在,冲锋永不止。记者手头有一份吴孟超在“两学一做”学习教育中的发言稿,在自查自纠时,吴老指出了自己的不足:一是没有以往的拼劲了,二是没有以往的韧劲了。

见此,记者的崇敬之情油然而生。“60年前,他搭建了第一张手术台,到今天也没有离开。手中一把刀,游刃肝胆,依然精准;心中一团火,守着誓言,从未熄灭。他是不知疲倦的老马,要把病人一个一个驮过河。”这是“感动中国”组委会给吴孟超的颁奖词。

我为什么入党?这就是吴孟超——一个94岁的老人,一名从军60年的老兵,一位入党60年的老党员——作出的回答。

夏季如何有效预防脚气

洪庆任

一是不要过分依赖药膏的“杀菌”作用。患了脚气,许多战友为图方便,在药店随意选购几款止痒杀菌的药膏涂抹在患处,但结果往往是起初止痒有效,过一段时间后就毫无作用了。专家提醒,治疗脚气的药物虽然很多,但不能乱用,要根据实际情况选择,如果只是轻微脚气症状,比如干性脱皮,可以自己买些药膏涂擦;但若症状严重,甚至脚趾间出现溃烂、水泡,就不能擅自使用药膏了,特别是许多药膏都含有激素,不利于人体健康。很多激素类药膏,看似见效快,但并不对症,一般短期有效,长期使用就会导致病青复发,甚至转为慢性。因此,战友们患了脚气应该咨询军医,或者到正规

的医院就诊,但最重要的还是做好自我防治工作。

二是要养成良好的个人卫生习惯。许多战友训练回来都喜欢“冲”一下凉,洗脚也是如此,长期不清洗自己的脚气,容易导致脚气发生。此外,战友们要经常更换袜子,夏天最好一天一换,出汗多的情况下要随时更换,并用沸水对穿过的袜子进行消毒。自己的床单、被罩等都要及时换洗,洗涤时要与其他衣物分开,这样可以有效防止交叉感染。

三是要时刻保持足部干燥和清洁。脚气患者一定要选择透气性好的鞋袜。训练结束后,及时洗脚,用毛巾擦干,不给真菌繁殖提供条件,从而有效缓解脚气带来的不良影响。



给您提个醒

进入夏季,天气变得炎热,战友们参加训练时经常出汗,最容易诱发脚气。脚气在春夏季节最为严重,这是因为春季气候湿润,为脚气真菌的滋生提供了条件;而夏季容易出汗,刺激皮肤,使得患有脚气的战友经常“脚痒痒”,给工作和生活带来诸多不便。比如“香港脚”会给集体生活带来影响,严重的脚气会导致脚趾脱皮、溃烂,影响正常的军事训练。因此,掌握有效的防治方法,可以缓解病情,避免脚气复发和加重。