

欢乐喜庆的春节长假已经结束,大部分战友已回到工作岗位。告别假期生活的自由与轻松,切换到紧张忙碌的训练生活模式,容易出现精神萎靡、食欲不振、身体乏力等症状。这种身体与心理的失调,被称为“节后综合征”。

“节后综合征”的出现与个体的适应能力与

调节能力有关,只要掌握其中规律,节中注意经营健康,节后适当进行调整,就可以尽快消除“节后综合征”对训练生活的影响。下面这四则健康故事值得饱受“节后综合征”困扰的战士们学习借鉴。

——编者



关注“迷彩TATA”
分享你的健康故事

活力,节后身心调节有“真经”

忌暴饮暴食 尚营养均衡

■丁龙强 潘建伟

“11分55秒!小韩,过了个春节,体能还保持得相当不错嘛!”随着一阵欢呼声,武警驻马店支队遂平中队下士韩晨曦以优异成绩冲过了3公里终点线,战友们欢呼着涌了上来。以前每次长假过后,小韩总是抱怨体能跟不上、工作没状态、吃饭没胃口,今年这些“节后综合征”对他的影响却微乎其微。

作为90后独生子的小韩,从小就没什么苦,也不注重规律饮食,以致身体肥胖,身高一米七的他,刚入伍时体重却有180斤,经过一年多的减肥历程,终于减到130斤,但每次放假回家或者逢年过节,他的体重总会出现剧烈反弹,这让他很是烦恼。

这次春节,小韩放假回家前就在反思,平常在中队都是按时按量吃饭,放假时父母好不容易盼到儿子回家,每顿都是满桌子自己喜欢的美味佳肴,加之春节走亲访友频繁,一天一小聚,三天一大聚,忍不住就会多吃,放假时自己还喜欢熬夜玩游戏,又会加餐。总之,放假就会放开自己的嘴“犒劳”自己,有时甚至吃到不能再吃了还想吃,直到感觉胃里实在装不下为止。每次归队后,又得经历较长时间的减肥过程,他的“节后综合征”总是漫长而痛苦,他意识到这样下去不是办法,必须要严控暴饮暴食应对自己的肥胖。

根据自身情况,小韩总结出了自己的饮食秘诀——清淡少油腻、蔬菜胜良药、水果不可少、主食不可忘。这个春节,他严格控制自己的饮食,少吃大鱼大肉,减少高热量食物摄入,餐餐多吃蔬菜,确保营养均衡。

虽然放假期间保持得较好,但放假归来后,小韩仍受到了困扰。回到中队,他发现战友们过节准备的零食还有不少,由于嘴馋,他管不住自己,放开吃了两天,体重开始反弹。对此,小韩感到十分困惑:“中队那么多人吃零食,为什么就我情况比较突出呢?”咨询卫生队军医后,小韩了解到,暴饮暴食、饮食规律突变,都会使身体短期内无法适应,出现体重反弹,像他这种长期坚持减肥的人,猛吃零食更易导致肥胖。

咨询军医后,小韩严控自己的饮食,少吃高热量食物,并让战友监督他不吃零食。很快,他的体重又趋于稳定。他说,虽然自己减肥成功了,但要长期坚持下去,并结合军医的建议和自己的经验,向战友们分享了应对“节后综合征”的饮食良方:一是过节放假切忌放纵饮食,不沾染不良习惯;二是注重合理饮食,荤素搭配合理、营养均衡,避免随意加餐;三是归队后适当调整,多吃有利于肠胃消化的食物,保持良好心态。

版式设计:高旭尧
漫画绘制:方汉

归队收心,抓紧跟上节奏

■张嘉 孙振者

犹豫再三,下士小杨还是敲开了连部的门,他打算跟指导员张文杰谈谈心,辞掉自己的班长职务。

小杨是驻疆某团的新晋士官,个人能力素质没得挑剔,全连找不出第二个,带兵方法有自己的一套,资历长的老士官也不敢小瞧他。这次闹辞职,看起来有些意外,仔细想想肯定跟这两天老挨批有关系。

小杨在家里过了个年,刚刚归队,就接连“冒泡”。张指导员组织教育时,坐在第一排的小杨,竟然睡着了,结果挨了批。轮到他去站哨,一不留神,一支枪的配件找不到了,他带着几个战友围着哨位找了好几圈才找到,恰好碰到

连长罗伟伟查哨,又被狠狠地批评了一顿。

中午躺在床上,小杨翻来覆去睡不着,他回想起休假归队后这两天发生的事情,越想越沮丧:“虽说休假刚回来,可是说起干工作的劲头,我可不比任何人差!”索性,起来去指导员办公室汇报思想。

午饭时,小杨与自己对了几次眼,张指导员觉得小杨有话想对他说,所以中午也没休息。其实小杨这两天的工作状态,他都看在眼里。他与罗连长的观点一致:小杨这是典型的“节后综合征”,给点时间调整一下,跟上部队节奏就好了。小杨见到张指导员,开口就是:“指

导员,回来这两天老挨批评,干啥都不对头,我这个班长干不下去了!”

张指导员笑了:“遇到一点小挫折就想退缩?你这是‘节后综合征’,收收心就好了。”

“可是指导员,我收心了啊!在来新疆的火车上时,我就不断提醒自己,假期已经结束了,要及时转入工作状态。您说我收收心,我可不服呢!”张指导员仔细听着小杨的汇报,他说:“过年过得咋样?”

“过年当然过得好好!各种聚会都没落下。”

“除了聚会,打游戏、打牌这些也有吧,是不是觉得过节比平时还累?”

小杨不好意思地笑了笑:“指导员,你咋都知道呢?”

张指导员给小杨分享了自己的经历。“我以前过节也是这样。春节假期满满当当,作息不规律,回到部队后连续失眠好几天。你刚刚说在火车上有意识地收心,这一点很好,但是身体还停留在假期呢,所以你瞌睡、精神差这些情况,我都能理解。加上挨了几句批评,自信心都受到了影响吧?给你适当的缓冲时间,适应适应部队的节奏,更好地进入工作状态。”

“那我这两天犯的这些迷糊,都算是‘节后综合征’?”小杨试探着问指导员:“连队不会认为我个人能力素质有问题吧?”

“只要按照周计划表,扎扎实实地训练,缓冲几天就会适应工作节奏的。要是你一周以后还这样,连队可要考虑换个能力素质强的班长了!”

“那连队不会撤我的职吧!”

“哦?连队有说要撤你吗?我看看某些人自己被‘节后综合征’打倒了没!”张指导员眼睛里满是笑意。

这下小杨心里的石头落了地,他向张指导员做了保证,然后一路小跑,一溜烟没了影儿。

营造精彩诱惑 拒绝沉迷手机

■孔祥增

“这个春节,我是在部队过的第一个春节,我没有被手机‘俘虏’,过得充实而有意义,很难忘,谢谢指导员!”回到宿舍,打开刚刚点名解散时列兵小侯“趁乱”给我的这张有点皱皱巴巴的纸条,心中不由得很是欣慰。

列兵小侯,一米八的大个子,不爱说话,信息采集统计表“爱好”一栏赫然写着:玩手机游戏(精通)。作为小侯的指导员,他的这个“爱好”引起了我的注意。

面对面谈心了解到,小侯敢在玩游戏后面加上括号,自称精通,着实是有十足底气的。

1998年出生的他,小学四年级就开始玩手机游戏。最擅长的手机游戏“王者荣耀”达到“最强王者”段位。入伍前,小侯手机成瘾:为了玩手机游戏,以各种理由向老师请假,跑到学校附近的网吧蹭WIFI,玩起来废寝忘食;周末最多睡6个小时,床头放着5个大容量的充电宝,从早上6点到晚上12点,除了取两次外卖,外加必要的上厕所全部用来玩手机游戏;假期在当地快餐店当服务员打工1个月,挣的2600元“血汗钱”,全部挥霍购买了游戏装备……

“指导员,我来部队就是为了‘戒手机瘾’的。”看到我满脸的诧异,小侯坚定地表明决心,“我来部队前把所有手机游戏都卸载了,一个不剩!”

“是吗?那岂不是成功了?”

“没有,新兵连是没玩游戏,可是下连后又‘死灰复燃’了……”说着,小侯“噗”的发出声来:“有一回班里战友小刘玩‘王者荣耀’,我在一旁观战,看他水平实在太差,一把接过手机替他玩,玩了整整一下午,衣服都忘了洗,被班长狠狠批评了一顿。”

“你呀,这是走火入魔了!”我拍了拍小侯的肩膀:“你的注意力全放在手机上,要转移!”

我告诉小侯,跟他一样沉迷手机游戏的战友不在少数。现在一到周末假日,营院内静悄悄,班排宿舍却很热闹,总有部分战友低头沉迷于手机游戏,手机方寸屏幕之间刀光剑影闪烁,杀声不绝于耳。有的战友整天手机不离手,关注“附近的人”而忽视身边战友,流连于朋友圈里的风景而忽视身边的美景,对集体活动缺乏兴趣。

为了防止小侯节假日期间手机瘾反弹,我为他开出了“一剂良药”——用喜闻乐见的节日活动转移“手机诱惑”:连队组织营造节日氛围,挂灯笼等装饰工作,我交给小侯来做;组织篮球赛,首发阵容里有小侯;参加营“翻滚吧,轮胎”接力赛,小侯是队员之一;连队卡拉OK比赛,我让不善言辞的小侯担任主持人并首先开唱;此外,连队还组织了包饺子、看春晚、看电影、扑克升级比赛等集体活动。几个回合下来,不光小侯,不少和小侯一样沉迷手机的官兵,也是忙得不亦乐乎,除了与家人朋友视频聊天、拜年祝福外,很少与手机“亲密接触”。

“小侯,抬起头,大红灯笼高高挂,多美!”我在小侯写给我的纸条上这样回复,也想着明天早操解散时“趁乱”还给他。



循序渐进复体能

■赵超 王嘉磊

已经出现了扭伤、挫伤等训练伤。”

王军医问诊了一圈,发现像小杜一样抱有“节后恶补”思想的官兵不在少数。他们认为,假期期间大家主要以休息为主,训练量偏小,容易出现精神不振、体能水平下降等“节后综合征”,因此收假后需要一场“大练兵”,以求身体尽快进入工作状态。

王军医又来到了九连训练区,看到训练场的官兵生龙活虎,拼劲十足,不禁问连长罗伟伟:“连长,几个连队的训练强度差不多,为什么你们连队训练伤少?”

罗连长笑着回答说:“主要原因在于假期我们也进行了适量训练。”

原来,春节假期中,为了让官兵玩得开心、玩得健康,又不使体能水平出现“陡降”,九连合理制订了春节假期体能训练计划,每天坚持20分钟至1小时的有氧运动,运动强度不高,心率控制在130次/分钟左右,同时增加了球类、爬山以及“撕名牌”“大逃杀”等趣味运动。

罗连长说:“训练忌讳的就是‘一日曝十日寒’‘三天打鱼两天晒网’,假期进

行体能训练,虽然占用一定的休息时间,但对于体能水平的保持十分有效,同时也避免了节后突击导致的训练伤。”

巡诊到此刻,王军医终于摸清了九连伤病号少的秘诀:假期期间,坚持适量的体能训练,有助于良好地维持体能水平,有效实现节前与节后的“无缝”链接。

同时,王军医建议,组织训练要充分考虑官兵刚刚结束假期的实际情况,依据身体接受能力,坚持在循序渐进的基础上开展恢复性训练,不能“节后恶补”,盲目蛮干,造成训练伤病。