

初上高原, 回避不了高原反应。对此, 战友们心态不一, 或淡定自若, 或小心翼翼, 或担心忧虑, 或盲目乐观……一位“老高原”建议——

高原反应: 战略上藐视战术上重视

■孙振者

健康故事

进入盛夏, 越来越多的部队奔赴高原进行野外驻训。然而许多初上高原的战友也是心态不一, 他们或淡定自若, 或小心翼翼, 或担心忧虑, 或盲目乐观。那么第一次上高原应当抱有什么样的心态呢? 作为一名“老高原”, 我认为初上高原要保持辩证的心态——战略上藐视, 战术上重视。

初次接触高原是军校毕业综合演练。学校领导问我们: “毕业综合演练上高原, 你们怕不怕?” 听了这话, 大家普遍感到疑惑。 “怕? 我们为什么要怕?” 抬头看看横幅的字, 上面写着“高原使命课题适应性训练”。 “适应” 两字尤其让人嗤之以鼻, “适应算什么? 我们的目标是征服, 是打败仗!”

有一次, 卫生队队长与战友魏筠筠在餐厅相遇, 队长问魏筠筠为何不喝餐厅熬制的红景天汤剂。魏筠筠的解释是: “队长, 咱的身体素质好, 一年都不感冒一次, 去趟高原不用喝那些东西。” 又有一次, 在战术课课间, 两位学员高谈阔论: “上高原尽量不要裸露皮肤? 太夸张了吧!” “是啊, 戴帽子、戴纱巾、涂防晒霜, 有点矫情吧!” 那段时间, 一股“初生牛犊不怕虎” 的豪气充盈在校园每个角落。

这种豪气与“在战略上藐视敌人” 是一致的, 教员们都很认可, 但是丝毫没看出大家存有“在战术上重视敌人” 的准备, 这也让教员们很担心, 直到对喀喇昆仑山上走下来一位女军医……

这位女军医来自解放军第18医院



三十里营房医疗站, 她图文并茂地讲述了十几年来救治高原兵的故事, 大量晒伤的皮肤、高原肺水肿、脑水肿图片以及因感冒、发烧等夺去生命的案例一下扑面而来。大家显然还没做好心理准备, 一时变得沉默。此后的一个明显的变化是: 餐厅熬制的红景天的汤桶, 从无人问津变成了门庭若市。

为了引起大家“战术层面” 足够的重视, 学校主要从身心准备上下了功夫, 前期的心理准备实现后, 后期着重完成身体准备, 例如按时体检、开展适应性训练以及药物促习服等。一段时间里, 训练场上都是大家戴着防毒面具跑步的身影, 还有用脸盆练憋气, 以此模拟缺氧, 提高肺活量, 增强对高原的耐受性。

尽管喀喇昆仑山平均海拔超过

5500米, 但“战术层面” 做好充分准备的我对高原反应得心应手。结合上高原的资料, 我将从上高原到下高原的整个“衣、食、住、行” 过程写成“攻略”。

比如: 增减衣物的依据不是“冷不冷”, 而是“出出汗”; 饮食以高热量为主, 避免油腻, 不给消化系统增添负担; 住帐篷时, 充分做好保暖措施; 不要猛跳车, 久蹲不要猛站立等。

即便物质准备充分, 并不意味着就可以完全避免高原反应。还需要保持积极向上的乐观心态。

我的营长有多次上高原的经历, 他是个大个子, 体能素质十分过硬。结果在登上喀喇昆仑山的第一个晚上, 就发生了严重的高原反应: 头痛欲裂、上吐下泻, 还伴随着体温升高的现象。在此之前, 我另一名战友因为感冒而失去了

上高原的资格。这一次, 营长已经出现了连续发热现象, 如果再不退烧的话, 极有可能被后下山, 而营长后来的表现却出乎所有人的意料。

那天, 营长指着一个山头开玩笑地说: “咱们比赛爬山吧!” 要知道, 在高原上活动相当于在平原上负重行走, 更何况还要克服自身重力爬山。此时营长裹着大衣, 他的高原反应症状还没消失, 这种情况下爬山, 极有可能会加重病情。大家都劝营长休息养病, 营长却觉得他要是能征服这座小山头, 就能征服自己的高原反应。大家都为他捏了一把汗。

再也没有比这次爬山更累的了, 两腿每迈一步都像灌了铅。如果爬急了, 一股高原反应型的头痛感还会冲上头顶, 让人眩晕, 因此要一步一步地爬, 不宜图快。这时候, 我感到高原就像一位严厉的母亲, 当你不遵守秩序和规律时, 她会给你以教训。让你记得下次不要再犯同样的错误。

再看看营长, 他走得很慢, 也走得很稳, 但是一步一步非常坚实, 最终他也登顶了, 再后来他克服了高原反应, 奇迹般地挺过来了, 没有被后下山, 并在驻训最后还指挥了我们的演练。当时我站在小山头上再看高原, 觉得她又像一位温柔的少女, 当你展现出坚强与勇敢后, 她会向你敬献洁白的哈达。

登上高原再看高原, 下了高原思索高原。初上高原, 回避不了高原反应, 要保持从战略上藐视, 从战术上重视的心态, 找到属于自己的独特感受, 在“早是春、午是夏、暮是秋、夜是冬” 的高原中感受四季, 在灿烂的余晖中练兵备战。

心理咨询室

生命之旅中我们需要有这样一种风度: 失败和挫折, 只不过是记忆, 一种经历, 它不应只增加生命的负重, 更应成就生命的精彩

挫折面前也从容

国防科技大学军事心理学教研室主任、国家二级心理咨询师 韩立敬

“教员, 我是咱们学校大三的学员小李, 去年选修了您的《军人心理学》课程。最近我状态很不好, 吃不下睡不着, 不知该怎么办……您能给我做个咨询吗?” 接到这个求助电话时, 我正在下班回家的路上, 学员平时使用手机时间有限, 不是急切的事一般不会直接给教员打电话的。于是我跟小李约定第二天晚上面谈咨询。

一进咨询室, 小李就迫不及待地倾诉道: “我是保送入学的, 一人校我就立志保送上研究生, 可您知道大学里人才济济, 身边比我优秀的学员有很多, 于是我把所有的精力都投入到了学习上, 大一大二是基础课程学习, 我的成绩不错, 保持着年级前十名。但进入大三专业课程的学习后, 我就觉得非常吃力, 尽管我更刻苦了, 但还是有很多知识点掌握不了。每天早上一醒来我就把当天要完成的学习任务列在记事本上, 完成一项打一个勾, 可到晚上总有没完成的任务, 周末给父母打电话时我都急得想哭……” 听他一股脑儿说了这么多, 我把感受共情给他: “听起来你对自己的期望高, 而且付出了很多努力, 只是现在的结果不尽如人意, 让你觉得很着急。”

坐在我面前的小李情绪非常焦躁, 双手不停地摆弄着一支笔和一个本子。这个小本子就是他的记事本, 上面密密麻麻地写满了计划。小李忧心忡忡地给我翻看着他的记事本: “教员, 这些划掉重写的是我课间拿出来觉得当天可能完不成又进行了修改的, 打了勾的是当天完成了的, 越往后修改越多, 打了勾的越少。教员, 我真是急了。” “你原以为做好计划并按照计划进行, 就能解决学习的困境, 但却被困得更紧, 这让你觉得非常焦虑。” “是的, 我真觉得自己像被戴了个紧箍咒, 被压得喘不过气来, 学习效率更低了。”

小李面临的是典型的学习焦虑问题。焦虑是个体对当前或预感到挫折的一种复杂的消极情绪状态。现代心理学研究告诉我们, 适当水平的焦虑可以增强学习效果, 但是焦虑过度, 会对学习起不良作用。青年学员学习焦虑过度, 集中表现为精神高度紧张、注意力涣散、记忆力下降、烦躁易怒、寝食难安等。

小李的倾诉意愿很强、情绪紧张度很高, 开始的两次咨询中我主要采取了倾听关注技巧表示对他的共情, 使其可以发泄自己内心的情绪, 并教他深呼吸放松, 辅以音乐放松系统, 缓解他的焦虑。

第三次咨询则重在挖掘小李存在的不合理信念, 纠正认知偏差。小李习惯用“应该”要求自己, “我既然保送上了大学, 就应该保送上研究生” “我既然做了计划, 就应该完成它”, 一旦受挫便会产生“此事不应该发生”的想法, 这种刻板的思想使他烦恼不已。另外, 他还习惯以“总是”看待自己, “我总是没有进步” “我总是完不成计划”, 更为有害的是他习惯于无限夸大后果, “学习跟不上, 就上不了研究生, 上不了研究生自己就没有未来” 于是越想越消沉, 越想越悲观。

咨询过程中, 我引导小李识别其头脑中自动出现的绝对化要求、过分概括的评价、糟糕至极的想法, 并建议将其用建设的语言来替代, 如将“应该”替换为“希望”, 将“总是”替换为“有时”, 去搜集证据来证明糟糕至极的结果并不一定会出现, 同时让其体验关键词替换后的心理感受。

让人高兴的是, 小李虽然存在着诸多不合理的信念, 但悟性很高, 咨询中我运用心理学方法帮助他与非理性信念进行辩论的过程中, 他就意识到自己思维上存在着一些问题。当这次咨询结束时, 小李更加清楚了自己的情绪和想法, 而且当小李将心中所思所想表达出来之后, 他的心情也比第一次进入咨询室之前好了不少。因为将想法转化为语言的过程就是对自身想法的梳理过程, 有助于情绪的调节。

人生总是充满了期待, 人生也总是充满了幻灭。在百转千回的人生路上, 挫折总是与我们不期而遇。挫折犹如一把利刃, 切磋磨砺, 十年一剑。生命之旅中我们需要有这样一种风度: 失败和挫折, 只不过是记忆, 一种经历, 它不应只增加生命的负重, 更应成就生命的精彩。

梅雨季晾衣有学问

■张文磊 申卫红

健康健康走军营

南方的梅雨季, 最让人头疼的是衣服晾几天都不干, 有的官兵只能穿着潮湿衣服参加训练, 既影响训练效果, 又损害身体健康。本期我们走进空军某部, 看看他们都有哪些小妙招。

健康: 康康, 刚才炊事班小王从身边经过, 你闻到一股霉味吗?
康康: 嗯! 梅雨季, 大家又得面对衣服晒不干、产生异味或霉斑等一系列糟心事。

健康: 潮湿、霉变的衣服可不能穿。你听说过吗? 上士小李就是穿了没晒干的内衣参加训练, 浑身起湿疹, 现在还在卫生室呢!
康康: 那你想知道如何处理衣服晒不干、出现霉点等问题吗?

健康: 这你可问对了。
康康: 哦! 是吗? 那你赶紧说说有什么秘诀?

健康: 别急, 所谓知己知彼, 才能百战不殆。想要解决问题, 先要知道问题原因。由于南方梅雨季湿度较大, 霉菌遇到适宜条件, 一般温度在25至30℃、湿度在80%以上, 并有充足的氧气, 便会在媒介物上生长繁殖, 因此衣物很容易发霉、长毛。另外, 闷热的梅雨天气, 癣病菌和真菌较易繁殖, 如果皮肤排汗不畅, 就容易生股癣、手足癣、癣子、痤疮、汗疱疹等皮肤病。

健康: 康康, 越是梅雨季越要常洗衣服保证卫生。连队有洗衣烘干设备那就最好不过了, 可以直接烘干。如果没有烘干设备, 可以采取以下几种办法: 一是用干净的大号黑色垃圾袋, 剪开到足以遮盖衣物的尺寸, 用夹子夹好, 挂在光线充足且通风的地方。黑色能吸收热量比自然晾晒干得快, 特别适合在阴雨天晾衣服。二是把铁丝衣架两端1/3处用力向前弯曲, 将衣架变成立体的, 晾晒衣服时, 前、后身就不会粘在一起。衣物内侧通风可以大大缩短晾晒的时间, 阴雨天晾衣服可以快速晾干。三是如果发现衣服没干或有霉味, 可以把衣服挂起来, 用吹风机对着衣服吹10至15分钟, 让暖风带走衣服湿气和霉味。

康康: 这些方法都挺实用的。还有一点需要提醒大家, 就是要保持室内空气干燥、流通。如果室外的湿度比室内高, 则不宜开窗。同时, 尽量不要在卧室内晾湿衣服, 以减少室内霉菌污染和繁殖。



6月中旬, 南部战区陆军卫生处集中组织全体机关干部及分队官兵进行战伤自救互救训练, 通过授课和现场辅导, 进一步提高官兵“白金十分钟”应急救治能力。图为官兵进行心肺复苏术训练。 於晨摄

科学防治干眼症

■武警广东省总队医院眼科主任 向晖

健康讲座

天气越来越热, 加重了部分人群眼睛干涩的症状。武警广东省总队某支队战士小吴, 由于近期天气炎热, 训练时汗水流进眼睛里, 于是便用手揉眼睛, 时间长了, 小吴的眼睛开始出现不适, 感觉眼睛雾蒙蒙的, 伴有沙子摩擦感。去卫生队开了些眼药, 效果并不明显的他请假来医院眼科检查。检查后, 被确诊为干眼症。

很多患者来到门诊都会有这样的主诉: 眼睛干涩、早起睁不开眼、眼睛雾蒙蒙的, 伴有沙子摩擦感, 特别是长时间使用电脑手机后, 感觉眼睛痒不舒服, 这是干眼症的典型症状。目前在眼科门诊中, 干眼症已经成为第一类大的门诊常见病, 占全部眼病的10%。

干眼症是指任何原因造成的泪液

质或量异常或动力学异常, 导致泪膜稳定性下降, 并伴有眼部不适和眼表组织病变特征的多组疾病的总称。常见症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感; 有时眼睛干干, 基本泪液不足, 反而刺激反射性泪液分泌, 从而造成流泪; 较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附, 这种损伤日久则可造成角结膜病变, 并会影响视力。

虽然干眼症多数并不严重, 却困扰着很大一部分人群, 降低他们的生活质量。部分长期干眼症患者还可能存在着心情低落、焦躁不安, 甚至患上忧郁症。所以, 需要引起我们足够重视, 特别是长时间使用电脑手机、眨眼次数少、生活节奏快、工作压力较大人群需要警惕。

在治疗方面, 干眼症跟糖尿病、高血压一样, 都属于慢性病, 无法根治, 但是治疗得当, 症状是完全可以控制

和缓解的。当然除了医生得当的治疗, 还需要患者从生活各方面进行积极地控制才行。

改善生活质量。 比如, 空调房里使用加湿器; 尽量减少看手机、电脑的时间, 用眼距离把控得当, 多眨眼; 调节睡眠, 提高睡眠质量, 减少熬夜; 调节情绪, 保持乐观, 缓解压力, 有抑郁倾向或精神障碍的患者应改善精神状态等。

人工泪液补充。 这个治疗方法涉及干眼症分类, 因为人的泪液分为三层, 水液层、黏蛋白层和脂质层, 不同类型的干眼症所缺乏的成分也有所不同, 应该根据情况选择最合适的人工泪液。

物理治疗。 包括热敷、冷敷、按摩、中医熏蒸、眼贴、针灸等, 尤其是针灸治疗干眼症是目前研究的热点。经常做这些治疗, 可以促进局部腺体分泌, 有效缓解干眼症的症状。

(田乃伟整理)



关注迷彩“TATA” 获取更多健康知识