

野外驻训持续时间长、训练强度大、环境复杂,对驻训官兵的身体健康提出了更高要求。请看——

驻训“老把式”的本土化健康管理

■王锡圣 王翔明

健康故事

酷暑炎炎,野外驻训渐入高潮。前几天,中部战区陆军某炮兵团野外驻训点的战士小张因为皮肤溃烂化脓被后送下山了,说起这次经历,小张心里十分懊恼。

7月的西北草原,绿草如茵,这也为蚊虫的生长创造了适宜的生存环境。一日晚就寝后,粗心的小张没有把帐篷拉链门拉好,几只蚊子乘虚而入。次日醒后小张发现脖子、手臂上多出了好几个大红疙瘩,瘙痒难忍,于是他用力抓挠,时间长了多个蚊子叮咬处便出现了皮肤破损、硬化甚至流脓的症状,由于驻训点医疗条件有限,小张被后送下山。

高强度下的野外驻训,很多战友分身乏术,往往将注意力集中在完成训练任务上,忽视了自身健康,因而发生像小张这样的情况并不少见。健康是战斗力提升的重要基础,保持身心健康尤为重要,而带兵人的细致管理,往往能够有效地为官兵健康保驾护航。

巡诊日记

警惕夏季“空调病”

■空军某部军医 董琛

“军医,这几天我总是感觉脑袋昏昏沉沉,全身无力不舒服。”前几天巡诊时,某连文书小韩向我求助。“这种情况多久了?”

“三天前因为加班比较晚,就在有空调的办公室打地铺凑合了一晚,第二天醒来感觉难受极了。”小韩答道。

“发烧吗?还有其他不舒服么?”

“早上量体温是37.5℃,嗓子还有点干,痒痒的。”小韩说着指了指自己的喉咙。

问答之间,我迅速总结了小韩的病情特点:年轻战士急性起病、既往体健、主诉头痛3天,伴低热、咽干、乏力,查体咽后壁稍充血伴淋巴滤泡轻度增生,余未见明显异常。

巡诊中我发现,该连有类似症状的官兵都有一个共同特点,就是晚上怕热,喜欢在空调房间睡地铺,或者有运动训练结束后立马吹空调的习惯。

我不禁想起每到炎炎夏季来临,媒体上经常出现的热词“空调病”。它是指长期处在空调环境中而出现的头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状。显然,这些战友不幸中招。因此,我除了给予他们常规的药物治疗外,还特别叮嘱战友们注意以下几点——

控制温差,定时换气。室内外温差最好不超过8℃,室内温度不低于26℃。在空调房间里不要待得时间过长,每隔两小时要出门走动走动、呼吸新鲜空气,或者定时关闭空调打开窗户换气。

湿度适宜,补充水分。要合理调整室内湿度,使相对湿度控制在40%至60%,如果开空调后太干燥,可以使用加湿器。少量多次补水,多吃富含水分和维生素的水果,还可以饮用淡盐水、绿豆汤、酸梅汁等消暑饮品。

避免直吹,切莫贪凉。不要让空调口的冷风直接吹在身上,特别是颈部、腰部、腹部、关节等易受寒邪侵袭的部位。大汗淋漓时,忌突然进入空调房间,以免舒张的毛孔和血管剧烈收缩,造成人体免疫力下降。

注意卫生,定期清洗。注意室内卫生,密闭空间要禁烟,定期对室内空气和物体表面进行消毒。定期维护清洗空调内外机,对长期放置后重新启用的空调,一定要清洁滤网。

记得第一次参加野外驻训是在军校大二暑期实习期间,我们所在部队的营长对下属官兵的健康管理细致入微,其中一些防病小窍门更是让人印象深刻。

8月的渤海湾畔闷热潮湿,刚刚结束大二学期的我们,一路向东辗转七八个小时的火车,又在军用卡车上颠簸了近3个小时。来到训练基地时,已是傍晚。

在渤海边的第一个晚上,我们见识了蚊子的凶猛:洗澡的时候,淋浴帐篷里的战士不停地抖动身体,不留神身上就多出了几个大红疙瘩;半夜站哨时,即便天气再热,官兵们也会扎紧袖口、裤腿、领口。

这里的蚊子仿佛“无孔不入”,我们见习的学员可谓“伤痕累累”。

负责管理我们的营长是个驻训“老把式”,从西北大漠到海边滩头再到南方雨林都留下了他驻训的足迹,在摸爬滚打中积累了丰富的卫生防病经验和一些常见病的防治小窍门。

针对驻训地特点,晚上营长专门为全营官兵进行了卫生防病教育,重点针对蚊虫叮咬进行了强

调。外出扎好裤腿袖口、夜间就寝封闭帐篷门窗……经历了前一晚的“惨痛”教训,这一次的现地教育官兵们听得格外用心。

出于安全管理的考虑,野战帐篷里是禁止点蚊香的,但办法总比困难多。渤海边的野地里,生长有一种特别的植物——艾草,听营长讲,艾草气味芳香,但对蚊虫却是天然的屏障,营长的迷彩服口袋里也总是放一小段艾草茎叶,在他的影响下,我们见习学员也纷纷效仿。在营长的要求下,傍晚炊事班专门用艾草煮了一大锅水,各个帐篷的战士纷纷用脸盆取了洒在帐篷面和帐篷周围,站哨战士裸露的皮肤上也被涂上了艾草水。效果真是神奇,用上艾草水后,帐篷周围蚊虫果然销声匿迹,官兵们也很少再受蚊虫的困扰。

一个简简单单就地取材的小窍门,解了驻训官兵被蚊虫叮咬的燃眉之急,官兵们对此赞不绝口,隔壁营队的官兵们也纷纷效仿。

除了凶猛的蚊子,渤海滩头也是出了名的闷热潮湿,驻训地经常是热浪滚滚。我们见习所在的部队为防空导弹营,训练时官兵们要长时间待在

狭小密闭的导弹发射舱中,对身体考验极大,患高温病的风险也大幅增加。

如何为官兵降温?营长采取了一个贴近实战而又十分有效的方法。阵地的周围到处都是芦苇荡,官兵们将割来的芦苇,均匀地覆盖到遮盖帐篷、车辆的伪装网上去,既起到了良好的伪装效果,又有不错的抵御高温的效果。

闲暇时间我喜欢与身边的班长们交流了解部队情况,在这过程中我得知,驻训期间,导弹营训练计划安排有一个惯例,高强度的训练一般都安排在上午10时之前、下午4时以后。上午10时到下午4时这段时间阳光最强烈,发生晒伤的可能性是其他时间的几倍,一般安排车内的专业训练。此外,他们还安排炊事班供应足量的茶水和绿豆汤……一系列措施让官兵感到暖心的同时,又实实在在地为官兵健康提供了保护。

现在野外驻训的时间通常不少于4个月,时间长、强度大,带兵人要更加注重结合驻训地特点,加强对官兵健康的管理,让官兵健康地度过这段“激情燃烧的岁月”,战斗力的提升才能真正落到实处。



针对野外驻训官兵任务重、考核压力大、野外条件艰苦,容易出现心理问题的实际,第79集团军某旅心理健康服务骨干深入训练一线,对官兵开展心理咨询、心理测评和心理行为训练,确保官兵身心健康。图为驻训官兵在心理行为拓展训练中进行生命动力圈游戏。

谭长俊摄

三伏天谨防“情绪中暑”

■无锡联勤保障中心第92医院精神心理科主任 袁永平

健康讲座

身体上的不适应,还会出现坐立不安、行为怪异等状况。

“情绪中暑”是一种因季节性因素导致的情感障碍,主要靠自我调节,可进行情绪疏导并以正确的认知态度积极面对,情绪会恢复正常,绝大多数不需要药物治疗。结合临床经验,给广大战友提3点建议——

科学施训很关键。高温酷暑是锻炼官兵意志品格的好时机,但越是艰苦复杂环境,越要坚持科学施训,减少非战斗减员。高温环境中,应尽可能地增加休息时间,合理安排训练时间。比如野外环境下,每训练一段时间,应组织官兵在阴凉通风处休息10到15分钟;除战备、演习外,正常的训练活动,尽量避开中午12时至14时这个时间段,中午要求官兵卧床休息,保持充沛的体力。尤其是进行高危训练课时,比如实车驾驶训练、实弹射击训练等,要加强分析研判和风险评估,随时关注官兵情绪变化,合理安排休息,避免因长时间在高温环境下训练而产生身体和心理上的不适。

自我调适很有效。缓解“情绪中暑”最有效的办法是“心理降温”,也就是自我调节,越是炎热天气,遇事越要心平气和。自我调节的方法有很多,战友们可以根据自身的实际情

况,灵活运用。一是意识控制法。当情绪即将爆发时,要用意识控制自己,进行自我暗示“别发火,消消气”。二是环境制约法。高温嘈杂的环境是引发“情绪中暑”的重要原因,当身心感到非常不适时,应尽快运用环境制约法,比如到阴凉通风处坐一坐,跟要好的战友到小河边、小湖边走一走,到连队学习室、俱乐部看看书等,让自己从不适的环境中走出来。三是情绪转移法。当情绪烦躁、焦躁不安时,可以有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。比如听听音乐、与战友聊聊愉快的事情、跑跑步、打打球等,都可以使情绪得到释放和缓解。需要提醒的是,如果感觉自己已经无法调控情绪,还是应该及时就医,寻求专业帮助。

合理饮食很重要。高温环境下,合理饮食非常重要,尤其需要及时补充水分。一方面,个人要做好相关准备,可以在外出训练前,用水壶备好淡盐水,训练过程中,及时补水。另一方面,连队伙食保障要到位。天气炎热,训练强度大时,要多吃清火的食物,如苦瓜、黄瓜、西红柿、西瓜等新鲜蔬菜水果。有条件的情况下,可以熬制一些饮品送到训练场,比如绿豆汤、菊花茶等。

(洪庆任、特约记者 高洁整理)

心理咨询室

与志强的相识还是在两个月前的一次例行训练场巡诊中。此前两周,部队已经开始新年度的野外驻训。驻训地远离营区,在这个季节一眼望去仍是一片荒芜。这里见证了几代军人从徒步奔袭到乘战车飞驰的跨越发展,每次巡诊,除了为伤病员提供医疗保障,我还有一个特殊的身份,那就是作为心理医生为官兵们提供心理服务。

最近两年来,部队转型换装,形势任务变换,一线官兵的训练更实了、强度更大了。面临艰苦的驻训条件和繁重的训练任务,部分官兵尤其是首次驻训的新兵不同程度地出现了焦虑、抑郁、担忧和睡眠障碍等问题。

志强那一天走过来的步伐有点儿迟疑,站到我的身后没有说话,任由其他战友轮流就诊。直到大家都走开了,他才流露着求助的眼神面向我。我微笑地正视着他,问道:“有什么需要帮助吗?”

“我是一名二级士官,还是班长,一直以来都是训练尖子……但那都是过去了……现在我感觉压力好大,有时候觉得喘不过气来,有时候脾气暴躁……特别是驻训以来,各种烦躁压抑,还睡不好觉……”志强一股脑儿地向我吐露着他的苦闷。

“嗯,听了你的诉说,我很深切地感受到你目前的状态是处于很大压力之下。那你有没有理清清楚压力的来源是什么呢?”

他沉思片刻说:“我刚才说的那些荣誉,都是在步兵连队时候获得的,从去年开始,部队换装变成装甲兵,原本我是多么兴奋啊,乌枪换炮,那作战能力比步兵强多少倍?”说这些的时候他的眉宇间蓦然舒展,但很快又低落下来,“可是……这让我爱恨交织的装甲战车啊……您能理解一个曾经军事素质谁都不服气的兵在新装装备面前竟然不如一个新兵的难堪吗?”

“看得出来,你是一个争强好胜、不服输的人,是吗?我想知道,当你遇到困难时是怎么应对的呢?”我尝试从他的个性特征中寻找他困惑的源头。

“我从参军入伍就下定决心努力当个好兵,就是要军事素质优秀,各项工作不落在后面。至于遇到困难,我就是忍耐,不是说坚持到底就是胜利吗?”他说话的同时握紧了拳头。

当一个人身陷挫折而无力应对时,其心理境况往往存在3个方面偏差:一是认知会变得片面、固执,常常主观臆断替代了逻辑判断;二是情绪忽冷忽热,时而热情、时而冷漠,有时自负、有时自卑;三是行为意志弱化,缺乏进取心,甚至行为鲁莽。

“你可以尝试从角色的调整来改善自己的认知、情绪和行为。现在部队换装改制,对士兵的素质要求发生了改变,你曾经的本领素质很多方面不适应了,但不否定你的能力,这些要认清楚。那么接下来,你要去适应新的装备,新的训法,也就是适应新的角色。”我努力让他从旧的思维定势中走出来。志强听了若有所思。

“我们可以尝试从以下两个方面进行改善:一是重新认识和接受新的角色带来的挑战。比如你现在,拿出新兵时的热情来学习新装备操作技术;二是在相互交流中学习,主动向别人请教,共同提高。将一个人压垮的往往不是他肩上的重担,而是他扛起重担的方式。”志强认真地倾听和思考着,他的脸上露出欣喜和羞怯:“嗯,您说得很有道理,我愿意照着您说的去努力改变自己。”

再一次见到志强是集团军的又一次心理巡诊服务。“军医您好!我按照

学会解决自我情感的苦恼,包括受挫的信心和压抑的情绪,就能感受到世界是开放的、坦诚的、温暖的。

内心坚实,方向就不会迷失

■第七十八集团军某旅心理咨询师

黄胜伟

我们的约定请假来见您。”他很主动地向我打招呼,目光流露出坚定。我微笑地点点头,及时表达我对他的肯定,并示意他坐下。

“军医,您告诉我的方法,我回去尝试了。”他憨憨地笑着,很认真地说,“的确,我对问题的看法有偏执,有时候还一根筋,谁说5公里跑得快就一定能把装甲车驾驶得好啊?这些日子,我重新学习了车辆的性能和操作说明,我还作了笔记……真得谢谢您……”

“嗯,你说得很好。心理学认为一个人在面临新的环境和生活事件时,相应地表现出3种方式,也会表现为3种结果:一是过于注重主观情绪,个体就会执著于自己的情绪状态,而忽视了目标和方向;二是过于注重客观环境的影响,个体就会被环境左右而导致自己的立场和信念动摇;三是重视自己内心真实的需要和动机,个体因此绽放出活力而主动改善自我。你觉得哪种方式更有益呢?”我没有给他答案,我给他独立的思考和自我判断的空间。

内心坚实了,你的方向就不会迷失。随着咨询的深入,志强的心结渐渐释然,并开始思考设计接下来的军营生活。

青年官兵怎样实现自我成长,是新时代的大课题。学会解决自我情感的苦恼,包括受挫的信心和压抑的情绪,就能感受到世界是开放的、坦诚的、温暖的。

健康小贴士

五招摆脱晕动症

部队跨区远程机动演练过程中,公路、铁路、海上和空中联合机动成为部队转场的主要方式。不少官兵在乘坐汽车、火车、军舰和军用运输机时,出现眩晕、恶心、呕吐、面色苍白、血压下降甚至虚脱等症状,医学上统称为晕动症。下面分享5种防治晕动症的有效方法——

口服胃复安。上车前10-15分钟口服胃复安一片,可防晕车。行程2小时以上可再服1片。途中临时服药者应在服药后站立15-20分钟,以便药物吸收。

鲜姜妙用。行驶途中备好

鲜姜片,随时放在鼻孔下闻,将辛辣味吸入鼻中。也可将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好。

橘皮妙用。乘车前1小时左右,将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,然后对准两鼻孔用力挤压,皮中喷射出的芳香汁液,可有效缓解晕动症。

涂抹风油精。机动途中,将风油精搽于太阳穴或风池穴。亦可滴两滴风油精于肚脐眼处,并用伤湿止痛膏敷盖。

指掐内关穴。当出现晕动症时,可用大拇指掐内关穴。

(王彬、刘杰整理)