

当前,部队野外驻训全面展开,高温酷暑条件下官兵心理易起伏、情绪易波动,第79集团军某防空旅的两则心理健康故事,有效疏解了官兵的不良情绪,融洽了内部关系——

## 驻训季,送你一剂“安神药方”

■本报特约记者 海洋 通讯员 杨光 张书铭

### 心理健康故事

#### 振奋类“药方”:赏识激励法

“我一定克服畏难情绪,争取站排头、当标兵!”6月中旬,列兵李鑫磊主动报名参加有线专业“训练尖子”比武,成为全旅仅有的2名列兵比武选手之一。

“小李的底气从何而来?他以前不是表现一直靠后吗?”面对记者的不解,连队指导员刘源赶忙摇摇头说:“刚到外训点时他确实有点‘要熊’,不过现在可变成了‘小老虎’。”说起小李的转变,刘指导员打开了话匣子。

小李下连后表现平平,“差不多就行了”是他的口头禅。野外驻训后更是怕苦怕累,自从训练中摔了一跤后就开始泡病号,精神萎靡,情绪低落,变成了连队的重点关注对象。

通过多次找小李谈心,刘指导员发现:小李想法简单、思想单纯,入伍前在音乐院校专心学习声乐,在家长的精心呵护下也没吃过什么苦,首次野外驻训自然让他“苦不堪言”。

怎样让小李“结实”起来,直面苦累?一晚就寝前洗漱,小李不自觉地哼唱起了歌,音符跳跃、曲动人心,不少战友你一句我一句地接唱起来,洗漱池旁一阵欢声笑语。这样的场景让刘指导员灵机一动。

一次训练间隙,刘指导员让小李给全连官兵唱首歌活跃气氛,小李欣然从命。“百灵鸟从蓝天飞过,我爱你中国……”一首美声版《我爱你中国》唱得战友们心潮澎湃。休息结束,战友们的参训热情更加高涨。晚点名时,刘指导员对小李大加表扬。

见到战友们受自己歌声感染,又得到了指导员的认可赏识,小李备受鼓舞,情绪一下被调动了起来。此后每到训练间隙,小李都不遗余力地用自己的拿手曲目给连队战友鼓励打气,不仅如此,训练中他要求自己做到“歌如其人”,加班加点弥补差距,训练成绩进步飞快。他还主动找到与他约歌的几名“尖子”选手切磋比试、求教技巧。功夫不负有心人,小李在比武中获得了第六名的好成绩,成功“逆袭”。

刘指导员说:“小李现在已经成了‘红人’,下步即将组织的合唱比赛、‘八一’汇演,他也将担纲主角。”说话间,一阵高亢清脆的歌声响起,走出连部望去,小李面向阳光引吭高歌,充满自信。

#### 降温类“药方”:敞开心扉法

“因为我不够耐心,帮带方式过于急躁,没有考虑年轻同志的感受……”“其实我知道班长是为我好,但当时没有控制住烦躁情绪,头一热、血一涌就顶了回去……”前不久,高炮营召开军人大会,三连中士班长李天龙和列兵蔡广铎分别上台做了检讨。

“咋能这么冲动?”面对记者的疑问,李班长一脸无奈地说:“别提了,是热天气引发的情绪失控。”说起“出事”那天,李班长依然后悔不已。

晌午时分,烈日当头,一次强化训练火热展开。由于前一天晚上站“二五”岗,正在压装教练弹的小蔡又热又困,倚在火炮座椅上打起盹来,眼一闭、头一埋,眼睛险些扎到弹尖上。这一幕,让李班长逮个正着。

瞬间,李班长的火爆脾气随着升腾的热浪滚滚袭来。“要睡回屋里睡,别在训练场给我惹麻烦!”他把钢盔往地上狠狠一摔,劈头盖脸地批评起小蔡来。小蔡非但不听,还拿“我自己的事你管不着”等生硬言辞“回怼”,结果两人差点儿动手起来……

事后,在众人的劝解下他俩逐渐冷静下来。“怒气是消了,可以后我怎么带小蔡?”开班务会一言不发,训练场上无精打采,班内工作能躲就躲……只要有李班长在的地方,小蔡总是一副不耐烦的样子。“一个僵,一个犟,都不想低头认错,紧张的‘师徒’关系难以缓和。”李班长直指根本。

认识到“病因”,李班长打算敞开心扉主动跟小蔡道歉,可就是苦于找不到合适的场合和时机,这让他有些干着急。

机会来了。教育日,连里组织团体心理辅导训练,不过,这场以“6秒钟冲破心灵枷锁”为主题的“敞开心扉拥抱”活动让大家很“尴尬”,都是低头不见抬头见的战友,太难为情了。问题来了,谁来给大家做示范?这时,李班长一个箭步冲到指导员面前,主动报名。

“蔡广铎,我邀请你做我的搭档。”话音落地,小蔡一下“懵”了,众人也都吃惊地望着这对“冤家”。走上台时,小蔡还没缓过神来,而“等候多时”的李班长此时主动上前给他来了一个结结实实的拥抱。1秒,2秒……6秒过去,无数过往工作中的愉快场景在两人脑海里“快闪”。

“班长,我错了。”让李班长没想到的是,小蔡的释怀竟先他一步。“不,是我错了。”李班长同样感情真挚。目光相交,李班长和小蔡在这一刻冰释前嫌。

顿时,场下爆发出雷鸣般的掌声。

### 健康漫谈

“太可惜了!”近日,当某部梁副营长被确诊为肝癌晚期时,官兵们纷纷为其叹息。“以前我总觉得是小病,撑一撑就过去了,大家可千万不要忽视小病呀。”生命何所系、健康何所托?人生落幕之际,梁副营长以“生命不能承受之重”的惨痛教训警醒我们:“小病”不医累重疾,抓健康也要抓小抓早。

人吃五谷杂粮,偶尔头疼脑热在所难免。有些小病,通过合理饮食、注意休息等方式,的确能够自我康复。但有的小病,如果不早治疗,则会拖成重疾。人民网曾温馨提醒,肝炎、慢性溃疡性疾病、糖尿病、胃肠息肉、宫颈糜烂、乳腺囊性增生、甲状腺结节这7种疾病,是最容易被拖成肿瘤的“小病”。

然而现实生活中,一些官兵对“小病”不重视。有的对自己身体盲目自信,觉得自己年轻结实、身板硬朗,扛过小病是“小菜一碟”;有的对动不动就找医生心存顾虑,担心会被战友说是“没有战斗精神”;还有的因为工作忙,害怕治疗自己“小病”的过程,会影响部队建设的进程。诸如此类的想法和做法,都很可能错过最佳治疗期,从而给自己、家庭和部队留下深深的遗憾。

“千丈之堤,以蟻之穴潰;百尺之室,以突隙之烟焚。”其实这句古语启示我们,不仅在自我修养方面要谨慎,在注重自身健康方面同样也要防“突隙之烟焚”,堵“蟻之穴潰”。国外某疾病预防杂志统计发现,90%的重大疾病有较为明显的征兆,70%以上的重症早期治疗完全可以康复。古人云:“病非一朝一夕之故,其所由来渐矣。”健康是一种状态,更是一种能力,对“小病”不重视、不早治,等到病入膏肓了,再高明的医术也无力回天。因此,注重预防,抓小抓早,是保持身心健康的关键要素。

“道自微而生,祸自微而成”。不怕念起,就怕觉迟。防止小病累成重疾,首先需在思想上对“小病”引起重视。当身体有恙时,不把小病看小,医贵贵在早,“康复”就只在朝夕之间。而如果对小病轻视小视,抑或是讳疾忌医,则那些“疾在腠理”“病在肠胃”的小病,就可能“病入骨髓”,难以痊愈或根治。

一位哲人曾说:“人生最大的危机是本领和健康,光有健康没有本

## 『小病』不医累重疾

■杨绍华

领,活了也白活;光有本领没有健康,也体现了价值。”军队是打仗的,保健康就是保战斗力。没有强健的体魄、旺盛的精力和持久的耐力,就难以履行好使命。

毛泽东同志说过:“身体是革命的本钱。”作为军人,健康的体魄不仅会让“革命的本钱”增值,更是强军兴军的基础支撑。摒弃“年纪轻轻,身体肯定没问题”“不干不净,吃了没病”“这点小病不用治,扛扛就过去了”等错误认识,不怕小病,不抱小病,像熟悉装备一样熟悉自己的健康,就能以强健的体魄,不断夯实战斗力的基石。

### 巡诊日记

#### 高原驻训流鼻血止血方式很重要

■火箭军某部军医 郭俊艳

前段时间,我跟随部队来到西北高原,伴随保障参加跨区演训的官兵。一天晚饭后,我背上巡诊箱去巡诊,刚到营地生活区,战士小张就捂着鼻子匆匆跑到我跟前,寻求止血妙方。

经询问得知,小张是第一次来高原参加演训,没有任何预防心理准备。“军医,今天这已经是第三次流鼻血了,这可咋办呢?”看到他焦急的样子,我连忙带他来到水囊袋旁边进行清洗,并安慰他不要紧张。

其实,流鼻血是常见病之一。当外部环境气候干燥时,鼻黏膜很容易失去润滑而破损,血管壁弹性同时下降导致鼻出血。训练时由于较多尘土吸附到口鼻,加之鼻腔黏膜干燥导致鼻腔不适,如果再不自觉地用手去抠,就会损伤鼻中隔黏膜导致鼻出血。

坐下后,我告诉小张,头额稍向前倾,用手的拇指和食指紧捏两侧鼻翼根部,压住鼻中隔前下方,张口呼吸,这样捏几分钟,一般都可止血。手边如有消毒棉可卷成2寸长棉卷放入出血鼻孔,再按上述方法捏住,效果会更好,切记不可用卫生纸等干燥物堵塞鼻孔止血,这样会使鼻血在凝结过程中和纸巾黏在一起,取出时可能会导致二次出血。如同时用凉毛巾或冰袋冷敷鼻背、鼻根、后颈部和前额部,便可加速止血。

巡诊中发现,一些官兵也像小张一样出现了流鼻血症状。为此,我给驻训官兵提了几条预防流鼻血的建议:一是平时训练遇到风沙大时可适当带上防风沙面罩;二是训练时注意劳逸结合,不可突然猛烈仰头;三是养成良好的生活习惯,不要用手抠、挖鼻腔;四是注意调控饮食,少吃辛辣油腻刺激食物,多吃水果蔬菜,多喝水。

(黄建建、陈开江整理)



关注迷彩“TATA”  
获取更多健康知识



武警云南总队执勤支队近日组织勤训轮换大练兵活动,训练地域多雨且早晚温差大,为防止官兵感冒,后勤班人员精心熬制姜汤为参训官兵送温暖。图为后勤班班长付梁为官兵打姜汤。

葛国通摄

## 如此减肥不可取

■卢波 张文磊

### 健康故事

回想起这两个月的减肥经历,某电子对抗旅支援保障营炊事班副班长田野感慨颇多:“盲目蛮干不可取,科学减肥才能拥有好身体。”

田野有一手做菜的绝活,但由于平时炊事班比较忙,体能训练时间相对较少,从3年前开始,他的腰渐渐粗了起来,体重蹭蹭往上涨。

新条令出台后,军人的体重标准有了明确规定,面对这条红线,田野有些着急。炊事班是检查体重超标重点关注单位,营里特地在炊事班门口放了一个电子秤,要求每人每天都要在上面称一称,要强的田野见了秤上显示的数字就浑身不自在,心里暗暗决定抓紧时间把体重减下来。

说干就干,田野开始节食,吃菜总捡没有油水的蔬菜,饭量也大大缩减,自己亲手做出来的红烧肉一口也不吃,看到网上比较流行的减肥药,他也

买来试一试。为了尽快看到成效,在正常剂量的基础上,他还每次多吃一粒。还别说,一个多月下来,田野整整瘦了10斤,看到电子秤上自己的体重下降,越来越靠近“警戒线”,他别提有多开心了。

“好景不长,最近他时常感到头晕,训练时跑上一会儿就气喘吁吁,有时候肚子还会阵阵作痛。田野跑到卫生连咨询,军医吕佳佳了解到他减肥的经历后,让他立即停止减肥药的使用,并对他节食减肥的做法提出了批评。

“现在的减肥产品中含有不同成分的添加剂,有利尿泻药的作用,让身体营养大量流失,短期内可能见效,可长期来看,不但不能真正减去脂肪,还会影响肠胃健康,对身体造成损害。”吕军医严肃地说道。

“那少吃饭应该没事吧,以前我就是管不住自己的嘴,才导致现在这么胖。”田野还是不甘心地问道。

“少吃也要有个度,过度节食也不可取,时间一长会营养不良,身体代谢也会降低,严重的还会患上厌食症。”

看到田野存在认识误区,吕军医继续向他解释。

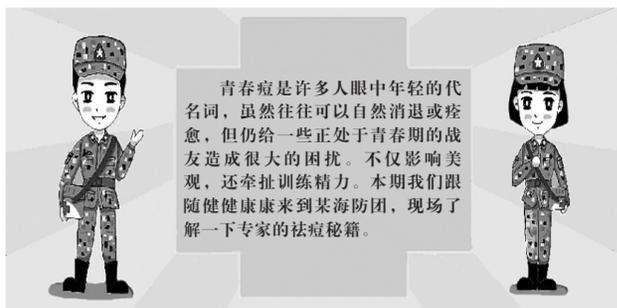
“其实肥胖的种类有很多,但主要还是获得性肥胖,它是由饮食过量或者生活方式不健康引起的,你以前的体重挺正常,但去了炊事班后,身体缺少锻炼,饮食不规律,油腻和糖分多的食物摄入过多导致脂肪细胞增大,体重也跟着上去了。”针对田野的实际情况,吕军医分析道。

“减肥是一个长期的过程,不可能一蹴而就,我建议你先吃一些淀粉类和油脂类的食物,同时多喝温开水,少喝碳酸饮料,最重要的还是要制订科学的训练计划,通过适量运动将多余的脂肪代谢掉。”最后,吕军医又给田野提出了合理的减肥建议。

听了军医的指导,田野重新调整了减肥方式——停止服用减肥产品,恢复一日三餐,多吃蔬果,适量吃些高蛋白的食物,少吃淀粉类和油脂类食物,每天坚持跑5公里。这不,晚上忙完炊事班的伙食保障,他就换上体能训练服,到操场跑步去了……

## 迷彩青春不留“痘”

■刘奕麟



青春痘是许多人眼中年轻的代名词,虽然往往可以自然消退或痊愈,但仍给一些正处于青春期的战友造成很大的困扰。不仅影响美观,还牵扯训练精力。本期我们跟随健康康来到某海防团,现场了解一下专家的祛痘秘籍。

### 健康康走军营

健康:康康,你注意到了吗?咱们有些战士真是年轻,还都一脸青春痘呢!

康康:当然了,他们正值青春,身体处于快速发育阶段,内分泌功能强,皮脂腺、汗腺分泌多。青春痘自然就多啦!

健康:听说战士小王说,他脸上的青春痘那叫一个严重,一颗还没好,一颗又长出来,有时痘痘一破,还会留下疤痕,看着都揪心。有没有什么办法可以缓解一下他的痛苦啊?

康康:当然有了。皮肤的好坏与先天和后天因素有关,但后天因素的影响更加显著。在日常生活中,影响皮肤健康的因素主要有:精神过度紧张、污垢、干燥、饮食不合理、紫外线等。

健康:听上去还挺复杂,那究竟应该怎样保养皮肤呢?

康康:皮肤的保养是有很多讲究的。一是保持情绪稳定。情绪通过脑皮层对神经纤维起作用,而皮肤中含有大量的神经末梢。保持乐观的情绪,可使副交感神经处于兴奋状态,血管扩张,有助于促进皮肤新陈代谢。二是调节饮食平衡。

应注意补充水分以调节皮肤的含水量,多食水果、蔬菜等富含维生素及碱性的食物,少食糖、盐、脂肪。三是加强体育锻炼。身体强壮,皮肤便会显得有光泽、滋润、富有弹性。积极参加体育锻炼,才能有良好的血液循环,皮肤才能健康。

健康:还有一条就是要保证充足的睡眠。成年人每天最少需要睡眠6到8小时,最佳睡眠时间为晚上22时至早晨4时。除了保证睡眠时间,还要注重睡眠质量。调节好心理平衡,做到情绪稳定,睡前不饮浓茶,不吸烟,不做剧烈运动,不看刺激性强的电视、电影、小说等。

康康:非常正确,另外洗脸的方式也很重要。面部皮肤由于裸露在外,经常出汗、分泌皮脂,并沾有空气中的灰尘,造成毛孔堵塞,极易生长细菌,因此一定要养成良好的洗脸习惯。洗脸的水温一般在34℃-35℃为宜,洗完切记用干毛巾擦拭,最好是用拧过水的软毛巾擦干或自然风干。

健康:还可以选用一些适合自己的护肤品。

康康:是的。我们赶紧去给小王科普一下吧,只要按照专家介绍的方法去保养,相信他一定会摆脱青春痘的烦恼。