

他本一心想在部队长期发展,但家庭突遭变故。面对劳累辛苦的母亲和车祸住院的弟弟,一名面临退伍的上等兵不知该何去何从,整个人处于抑郁状态。心理专家助他——

找回自己内心的力量

■南部战区空军某旅心理咨询师、国家二级心理咨询师 廖蔚

心理咨询室

“我当新兵的第一年真的是熬过来的。每天大强度的训练和单调的业务学习,让我压力山大。”

“我对父亲的印象,除了打骂,再无其他。我现在的懦弱、自卑都源于他。”

前些天,我给连队做了一期团体心理沙龙活动。在一种温暖安全的环境下,每个人都在诉说痛苦的过往。

一个人的痛苦很容易勾起其他人的痛苦。情绪像个小病毒,很容易传染开去。背负着重重压力,我们该如何前行?

我们常常被教育:要坚强,要乐观,放下伤痛投入生活和工作。但真的都能放得下吗?

活动中,一个沉默的上等兵引起了我的注意。

当大家都在慷慨激昂时,他却像一

个局外人,冷眼看着别人。于是,我单独留下了他。

“你是个上等兵,即将面临退伍,你有什么想法?”

他冷冷地看着我:“没啥想法。”然后低下头,不断地摩擦自己的双手。

“能伸出你的手让我看看吗?”只见他右手的手掌上有一个厚厚的老茧。

“这是……?”

他看了看自己的手,然后告诉我,这个茧子从读初中时就有了。以前经常去玩单杠,后来不玩了,但是他总喜欢去抠破它。

“抠破了是什么感觉呢?”

“觉得心里特舒服。”

我们的话题从他的手展开,他和我的交流也活跃了很多。

他家境贫寒,初中时父亲突发脑溢血去世,家里靠母亲一人维持生计。他还有一个比他小3岁的弟弟,为了让弟弟继续学习,他初中毕业就

开始打工赚钱,做过几份很辛苦的工作。

当兵是他一直以来的梦想。入伍后,他素质过硬、表现优异,一心想在部队长期发展。可是,弟弟今年突遇车祸,受伤住院。他深知,此时家人是多么希望自己回去支撑起这个家。面对劳累辛苦的母亲和车祸住院的弟弟,他不知该何去何从,整个人处于抑郁状态。

“经历了那么多艰难的日子,你是怎么挺过来的?我看到了你的不容易!”

“唉——”伴随一声叹息,他转过脸去。

“那么难都挺过来了,现在的困难一定会过去。”谈话中,我们共同从他的艰难经历中寻找属于他自己的正能量。那些不愿向人提及的往事,反倒成为他重新开启新生活最积极的力量。

经过几次咨询后,有一天,他郑重地告诉我:“我决定申请留下来。而且,我

的决定也得到了妈妈和弟弟的理解和支持。”听完他的话,我感到由衷的欣慰。

人生不如意,十之八九。在部队的心理工作中,我倾听过很多不满和遗憾。如果让来访者痛快地宣泄完情绪之后,再重新梳理这些让他或悲伤或愤怒的事件背后的意义,令人惊讶的是,来访者自己赋予的积极意义远远超出我们的想象。

奥地利心理学家弗兰克尔写了一本书叫《活出生命的意义》。这是一本脱胎于集中营的心血之作,其思考起点是:人活这一辈子,到底是什么东西在驱动?弗兰克尔的解释是一切源于我们自己赋予的意义。

当我们在保家卫国、辛苦工作时,苦和累是常态,为什么能挺下来呢?为了国家,为了自己,为了生存……反正所做的一切在我们心中一定有一个意义。

亲爱的战友,请给你所经历的一切赋予属于自己的意义吧!



连日来,第76集团军某旅在海拔4600米的青藏高原开展实战化训练。该旅组织临床经验丰富的军医深入训练场为官兵巡诊问诊、发放高原药品、普及高原防病常识,受到官兵一致好评。

王光耀摄

健康小贴士

如何消除运动性疲劳

■杨筱筠

官兵在运动、训练一定时间后,会出现一种不适的倦怠感,此种现象为运动性疲劳。运动性疲劳是由于运动引起的运动能力和身体机能暂时下降的现象,是运动进行到一定阶段必然出现的生理功能变化,属于正常的生理现象。选择具有针对性的消除运动性疲劳方法,能使机体较快地得到恢复,在此介绍几种常见的消除疲劳方法——

合理休息。睡眠时,机体感觉减退、意识消失、全身肌肉处于放松状态。有不少专家和学者认为,睡眠既是消除疲劳的良好补药,也是必不可少的体力恢复过程。因此,每天至少要保证8小时睡眠,尤其在大运动量训练期间,睡眠时间还应适当延长。

积极性恢复。积极性恢复是指在训练之间采用小强度或其他活动性练习的形式进行间歇恢复的一种方法。如力量训练完成后做轻跳或伸展练习,耐力练习后做放松走步练习等。

合理实施按摩。按摩是加速疲劳消除的有效手段之一,不但能促进大脑皮层兴奋与抑制的转换、因疲劳引起的神经调节紊乱消失,而且还可以促进血液循环和淋巴循环,加强局部血液供应,改善营养,促进代谢产物的排出,从而加速疲劳的消失。

提供充足营养。造成运动性疲劳的重要原因之一,是体内营养素的大量消耗,最根本的恢复方法是科学地补充因运动而消耗的物质,提供充足营养,使机体所消耗的营养素及能量得以较快补充。

心理学恢复法。心理学恢复手段有放松训练、呼吸调整、催眠暗示、心理调节等。

健康讲座

无论是新兵入伍体检,还是年度例行体检,又或者是生病住院,抽血化验是战友们最常接触的一种医学检验方式。它可以用数字指标较为全面地反映机体生理状态,为医学诊断提供帮助。

不要小看这抽血化验,它可不是在胳膊上扎一针、抽几管血那么简单,其中的“门道”可多着呢!今天的健康讲座,我们来了解一下大家最熟悉却容易忽视的细节——空腹。

“空腹”并非简单的不吃不喝。由于抽血化验的普遍性和经常性,一些战友没有给予足够的重视,认为“空腹”就是不吃早餐、不喝水。其实这种认识是片面的。空腹采血要求在早上九时之前进行,否则会因为体内生理性内分泌激素的影响,使血糖值失真,影响化验

结果。医学上的“空腹”一般要求采血前12至14小时内禁食,最少也应禁食8小时以上。比如,从抽血前一晚上8时开始禁食,到次日早上8至10时抽血,这就是符合要求的。

此外,“空腹”不必完全禁水。少量饮水一般不会对化验结果产生明显的影响,抽血的当天早上和前一天晚上都可以少量饮水。每次喝上几小口(50至100毫升),只要不超过200毫升,一般不会影响检测结果。

在抽血的前一天应保持正常饮食

习惯,不要喝酒;晚饭后不喝咖啡或浓茶。第二天早晨起床后,不吃早餐,少喝或不喝水,平静地到医院去采血。

剧烈运动可能导致“空腹”失败。运动会引起血液中化学成分的改变,即便是轻度运动也可能引起血糖值升高,而剧烈运动则可明显影响体内代谢和细胞内酶的释放。例如,血清肌酸激酶和转氨酶分别是诊断心肌健康和肝炎的重要指标,一旦过量运动,血清肌酸激酶和转氨酶值就会明显升高。运动后,血清肌酸激酶可升高1倍,而转氨酶

在运动停止1小时后仍可偏高40%左右。因此,早晨匆忙赶到医院的战友们最好休息15至20分钟后再进行采血,避免因长途奔波导致“空腹”失败。

空腹化验应谨防药物影响。抗生素、镇痛消炎药、激素类药物以及维生素等都可能影响化验结果。比如维生素C就会明显干扰血糖结果,造成血糖值偏低。因此,最好在服药之前进行抽血化验。对于长期服药者,化验前应咨询医生是否需要暂停服药。

(刘奕麟、郝春成整理)

巡诊日记

野外美食要当心

■火箭军某旅军医 陈亮

“军医,你看看我这是怎么了?”近日在驻训营地巡诊,刚进营地,战士小王急急忙忙地凑了过来,跟我说他这几天身上莫名其妙地瘙痒,而且越挠越痒。

我仔细查看后,发现他前胸和后背一片通红,上面还留着几道抓印,初步诊断为食物过敏。我给了他一小包“扑尔敏”,并嘱咐他按时吃饭、留意过敏源。

第二天再去巡诊时,小王不仅没有好转,症状反而加重了。我判断小王肯定又接触了过敏源,仔细问诊后,得知近段时间小王和战友们经常吃炸金蝉,而小王出现浑身瘙痒的症状就是从吃金蝉开始的。昨天虽然用了药,但今天中午又吃了几个金蝉,导致病情进一步加重。

“军医,我的过敏是因为贪嘴乱吃

造成的,那野外训练时什么能吃什么不能吃呢?”小王问道。我结合自身经验和驻训实际给出建议:尽量减少野生食物的食用。如果无法避免食用,则要按照以下两点进行判断和处置——

先辨是否有毒性。不论动物还是植物,都可以通过颜色大致辨别能否食用。白色、黄色浆果均有毒性,半数的红色浆果存在毒性,而几乎全部的蓝色及黑色浆果都可以食用。与植物相反,颜色艳丽的动物几乎都有毒性,例如花纹鲜艳的昆虫、蛙类、蛇类等。身体大部分有纤毛的昆虫也具有毒性不可食用。例如:蜘蛛、毛虫等。

再看是否有刺激。当通过颜色辨别,判断野生的食物无毒后,下一步就要确定是否适合自己食用了。植物可以取部分茎叶揉碎后涂抹于手腕内侧皮肤,15至30分钟后,若皮肤无发红、发肿、发痒等反应,则可少量食用。动物则首先应烤熟或煮熟后,取少量放入口中嚼碎后不要吞咽,15至30分钟后若口腔内若无麻木及其他不适感,则可少量食用。

听了我的介绍,小王憨厚地笑了笑说:“野外生存是我们必备的能力,在以后的训练中,我一定记住您的话,先尝后吃不出事。”

(黄武星、王天林整理)

健康话题

近日,网上一则消息被广为传播,湖北武汉某广告策划人因长期处于抽烟、喝酒、熬夜等生活常态之下,年仅37岁便被查出胃癌晚期。一个年轻的生命倒在加班熬夜的路上,确实令人唏嘘。

熬夜已成为过街老鼠。熬夜和不健康的饮食规律影响健康,不仅出现在业务多、应酬频、压力大的“社会人”身上,也常出现在部队官兵中。前不久,某部年仅32岁的机关干部李某,在打篮球时发生胸闷、胸痛等症状,持续近3个小时不见好转,送医后被确诊为急性下壁心肌梗死。虽经抢救及时但未从死亡线上拉了回来,但医生认为李某年纪轻轻就突发心梗与其经常熬夜、抽烟等不良习惯有直接关系。

“都是熬夜惹的祸。”解放军第105医院干部病房主任胡欣介绍说,熬夜会造成肤色变差、免疫力低下、记忆力衰退、眼睛疲劳、视力差、焦虑不安等身体变化,极易引发胃肠、肝脏、心脑血管等疾病。

胡主任提醒,虽然熬夜是人体健康的“隐形杀手”,应尽量规避,但作为部队官兵,无论是平时夜间训练、站岗执勤,还是抢险救灾等遂行多样化军事任务都可能需要熬夜加班。熬夜并不可怕,关键是如何把熬夜对身体的损害降到最低。只要做好科学调节、加强自我防护,趋利避害,就能实现战斗力生成与健康守护的“最大公约数”。

一要劳逸结合。在非熬夜加班不可的情况下,要学会劳逸结合,让自己心态平和,以良好的身心状态投入工作。在条件允许的情况下,可以听听音乐,以舒缓心情、缓解压力,改善忙碌情绪。工作训练中避免一味苦干,偶尔坐下来闭目养神,调整心态。

二要规律饮食。人体胃酸分泌具有一定的规律性,在日三餐时达到分泌高峰。无论工作多忙,都要尽量保证一日三餐的按时、按量,并尽可能细嚼慢咽,以确保食物更好的被消化吸收,避免因狼吞虎咽而引发消化系统疾病。同时,熬夜的人容易缺乏维生素,这时候就要多给身体补充,因此新鲜蔬果不可少。要注重加强营养,应选择牛奶、牛肉、猪瘦肉、鱼类、豆类等少量高质且富含蛋白质、脂肪和B族维生素的食物,也可多吃核桃、大枣、花生等坚果以起到抗疲劳的功效。

三要科学提神。熬夜加班时,最好的提神方式是饮茶,可适当加一些枸杞、菊花、人参片等,以养肝明目。在饥饿时,最好的宵夜是适当吃点水果,为身体补充水分和维生素。熬夜以后最好洗个澡,待疲劳缓解以后再入睡,不仅能快速入睡还有助于直接进入深度睡眠。

四要坚持锻炼。身体是革命的本钱。只有平时注重锻炼身体、增强体

努力减轻熬夜带来的损伤

■郝东红

本报记者

孙兴维

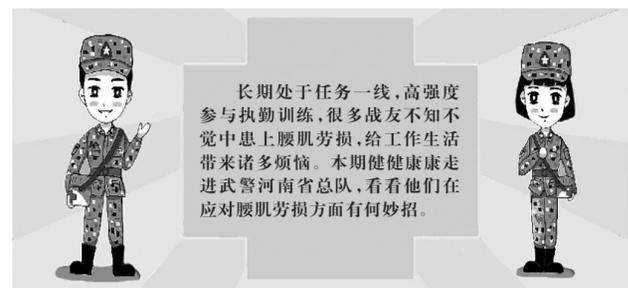
魄,才能以良好的身心状态适应熬夜加班,投入急难险重任务。研究表明,坚持每周跑步3至5次,每次30至60分钟,能够有效缓解免疫力下降。偏重脑力劳动的战友,即使工作再忙碌,也要合理安排时间进行适量的体育运动。

五要适当补觉。在临时性的熬夜加班后,应在次日通过午休来恢复体力。在训练演练和抢险救灾等需要连续作战、持续熬夜的状况下,可在保证一个大段的深睡眠基础上,在演训中以多个小段的浅睡眠来恢复精力,达到减少睡眠总时间又不困的效果。

六要做好防护。在繁忙的工作训练中,一定不能忽视胃肠、肝脏、心脑血管等不适症状,出现不适应及时就诊或到体系医院接受血常规、尿常规、大便常规、大便培养、腹部平片、胃镜、肠镜等检查项目,及时了解身体健康情况。胃肠、肝脏和心脑血管功能不好的官兵,应按医嘱常备防护药物。

腰肌劳损要及早预防

■谷珊 秦雨豪



长期处于任务一线,高强度参与执勤训练,很多战友不知不觉患上腰肌劳损,给工作生活带来诸多烦恼。本期健康健康走进武警河南省总队,看看他们在应对腰肌劳损方面有何妙招。

健康健康走军营

健康:康康,警勤中队的刘班长最近老是感觉腰疼,今天到总队医院做了CT和腹部B超等检查,被诊断为腰肌劳损。到底什么是腰肌劳损呢?

健康:腰肌劳损,又称功能性腰痛、慢性下腰痛、腰臀肌筋膜炎等,实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症,是腰痛的常见原因之一。

健康:看来这种病症是腰部损伤的一种表现,什么原因导致刘班长患上腰肌劳损呢?

健康:刘班长作为警勤中队的一名老兵,累计参与执勤工作已经有3000多个小时,日复一日的抬头挺胸、收腹提臀,自然会增加脊柱的承载负荷,导致肌肉酸痛甚至损伤。

健康:听你这么一说,执勤一线的战友们每天都要站岗,长时间保持同一种姿势站立,如果再不注重恢复和放

松,岂不是很容易发生腰肌劳损?康康:是的。所以大家要对腰肌劳损引起重视,其主要症状是腰或腰骶部胀痛酸痛,反复发作,疼痛还会随气候变化或劳累程度而变化。

健康:听军医说,如果腰肌劳损患者不及时治疗的话,还有可能导致腰椎间盘突出,是这样吗?

健康:是这样。所以不要把腰痛看成一件小事,一定要及早预防。

健康:有什么好的预防方法吗?

健康:预防的方法主要有防止潮湿,避免长期处于潮湿的环境;体育运动前,要做好准备活动;纠正不良的工作姿势,如弯腰过久或伏案过低等;要尽量使用硬板软垫,过软的床垫不能保持脊柱的正常生理曲线,长期使用软床垫容易诱发损伤;控制体重,注意减肥,加强锻炼,比如转体运动、腰部运动、体操运动等,都可以加强腰部肌肉的支撑能力。

健康:看来要“防患于未然”才行啊!

健康:那我们快去给大家普及一下腰肌劳损的病因和预防措施吧。