

今年新兵入营前,新疆军区某团组织新训干部骨干集训。去年带过新兵的下士杨炆又一次报了名,并被选为新兵班长。集训时,他谈到——

班长转变,新兵才会跟着改变

■侯俊涛 孙振者

可是连里面兵龄12年的周班长却将新兵班各项工作梳理得井井有条,全班氛围融洽,无论日常训练还是周末休息,大家脸上总是挂着笑容。

对比周班长带的班,杨炆觉得两个班的差距大概从新兵刚来时发生的一件小事就已经开始了:新兵刚刚报到完毕,杨炆就集全班会,宣布部队纪律,禁止这个,严禁那个,全是不准许的事儿;而周班长却是允许大家用班长手机给家里打电话,允许拍了照片寄回家,允许课余时间吃家里带的零食,允许……全是允许的事儿。

“其实事儿都差不多,一正一反地说,效果却大有不同。还是周班长厉害!”现在的新战友大多是独生子女,个性张扬、倔强,有较强的自我意识,

来到部队,生活环境受到约束,越是禁止和封堵,往往越会导致较强的逆反心理。杨炆管理越是严格,列兵小野却越不受教,他还经常跟班长“顶牛”。后来,杨炆上报小野为“连队重点关注对象”。被另眼相看又被拉着去看心理医生,一度让小野感到“压力山大”。

“引领新战友走好第一步很关键。”杨炆认识到,带兵不能颐指气使,要用欣赏的眼光去看待每一个兵,严厉的同时更要保持激励,应该从认知上走出旧观念。时代在变,兵在变,只有班长也转变,新兵才会跟着改变。

现在杨炆又报名参选了新兵班长,大伙儿都提醒他:“今年来的兵大多可是00后。”杨炆说:“兵都是好兵,就看带

兵人怎么带。现在军队改革,新条令颁布,军人心理健康越来越受重视。许多新兵的心理应激就是简单粗暴的土规定土方法导致的。”

杨炆当新兵的时候,班长要求特别多,上厕所时间不能超过2分钟,结果“人多坑少”时间紧张导致杨炆和另一名战士精神高度紧张,后来随着工作节奏加快,就时常便秘……

“去年模仿我的新兵班长的带兵方式带新兵,结果证明行不通。我当新兵时最讨厌班长的有些事情,这次我半件都不会带我的兵,而我最喜欢班长的有些事情,我也想一件不落地传给新战友们。”杨炆表示,这次带新兵,他要弥补去年带兵的遗憾,带着新兵健康快乐成长,自己也收获进步。

健康故事·新训

今年新战友入营前,新疆军区某团组织新训干部骨干集训,去年带过新兵的九连下士杨炆又报了名。

杨炆去年开始带兵时并不太顺利:新兵下连考核,班里出现了好几个病号,其中有的战士崴了脚、有的战士胳膊脱臼了……当时杨炆感慨:“现在的兵真不好带啊!”

“兵不好带!”杨炆的观点让一些老兵产生共鸣。大家围坐在一起讨论时,纷纷感叹:“00后都进军营了,有代沟,确实不好带!”

健康小贴士

高原驻训 谨防雷电灾害

■王光耀

随着部队实战化训练不断深入,高原驻训逐渐成为常态。为有效防范高原雷电灾害,在此将相关防雷电知识要点分享给广大高原驻训战友。

人员防雷要点:当遇雷电天气,应立即停止使用手机、对讲机等通信设备;不得站在高处或者河流、水潭附近;远离金属物品或者电线杆、高压线等高耸物体;无处躲避时双脚并拢蹲下,双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低下头;人员较多一起活动时人与人之间应拉开5米以上距离。

帐篷防雷要点:遇到雷电天气时,应立即关闭所有电器,并拔掉电源插头;不得使用带有外接天线的通信设备;住宿帐篷必须把立柱埋入地面10cm以下,帐篷内的床、铁皮柜等金属设施离立柱5cm以上,人员远离帐篷支架;帐篷支架必须通过导电线路连接到室外的导电柱上,将雷电导入地下。

装备防雷要点:除保障作战值班的发电机外,其他发电机应立即停用;远离坦克、火炮等金属装备;各类车辆应立即撤收天线,关闭所有用电设备;不得在雷雨天气中进行电焊等作业。

雷击急救要点:如遭受雷击引起衣服着火,应就地翻滚扑灭;若伤者失去意识,但仍有呼吸和心跳,应让伤者舒展平卧、安静休息后送医院治疗;对受伤比较严重的人员,应及时送往医院观察和救治,途中要不间断进行心肺复苏急救;若伤者已经停止呼吸和心跳,应迅速进行人工呼吸和心肺复苏,并及时送往医院抢救。

防雷设施要点:区分重点部位、重点部位和一般部位三种类型,结合目标属性和地域特点,明确防雷设施要求,有针对性地建好防雷设施。针对弹药库、作战值班室等重要部位,要在室外适当的位置架设避雷针;油库、油车等重点部位铺设防雷接地网;住宿帐篷、餐厅帐篷等一般部位设置简易防雷装置。



关注“迷彩TATA”
获取更多健康知识



8月下旬,武警河南省总队机动支队在新训骨干集训中进行信任背摔等心理行为训练,以提高“兵教头”带兵能力。
葛晨辉摄

运动热身学问大

■第180医院骨科主任 尤瑞金

身练习和静态拉伸相结合,在高强度训练之前进行主动热身是防止急性损伤的最佳方法。

尽管训练前热身非常重要,但这一习惯的养成并不容易。在部队官兵实际训练中,经常出现到训练场进行简单的关节活动后,就直接开展高强度训练,训练后官兵自行伸展就直接带回的现象。因此,运动热身的重要性还需在官兵中大力普及。

运动热身主要分为3个阶段:一是提高身体温度增强心肺能力。在热身的过程中,要逐渐提高身体的温度,这样可以很好地提高膝盖、韧带、骨骼筋膜的韧性,增强身体各个部位的承受能力。可以用低强度的有氧运动来提高身体的温度,增强心肺能力。通常我们可以进行

慢跑,这里需要提醒的是,一般时间不要超过10分钟。二是增强关节的灵活性。在开展体能训练的过程中,关节是参与活动最多的部位,同时也是最容易受伤的部位。在热身完后一定要进行关节活动训练,让关节的软骨间充分润滑,只要活动充分就可以很好地避免运动中关节的损伤。三是增强肌肉的韧性。有的官兵在体能训练前没有充分拉伸,导致出现肌肉拉伤、肌肉撕裂等现象,所以在运动前一定要进行肌肉按摩和肌肉拉伸,这样可以降低肌肉的黏性,提高肌肉的承受能力。

另外,训练后出现肌肉酸痛时,建议进行推拿放松并充足休息,让身体自主恢复或者使用泡沫轴结合静态伸展方式进行局部放松。

健康讲座

运动热身是一门学问,尤其是部队官兵从事高强度、高频率的军事体能活动,训前充分的热身活动,不但可以减少抽筋、拉伤、发炎等症状的发生,也可以改善身体的柔软度和适合度,以便能尽快以最佳的状态投入到后续各项项目的训练中。

热身是为了减少训练过程中产生不必要的运动损伤。训练前热身方式主要有泡沫轴肌肉放松、花生球扳机点疼痛处理、动态伸展及动静态伸展结合等4种方式。一般训练前要以主动热

名医出诊

前段时间,沈阳联动保障中心大连疗养院专家医疗队赴野外驻训场巡诊。某特战旅战士袁春成听说全军软组织伤病康复中心主任张国龙“四维疗法”对腰椎间盘突出疗效显著,很多官兵找他看病,特意招呼战友用担架把他从帐篷里抬到了训练场。

见到张主任,小袁一边给张主任递腰椎CT片子,一边说:“我有椎间盘突出很严重,骨科医生说我椎间盘突出很严重,如果反复发作就要动手术!我特别担心手术后就不能进行特战训练了!”张主任一边详细询问病史,一边用手按压他的腰椎认真检查,而后又看了看他的CT片子,告诉他这次只是急性腰扭伤,扎扎针,

再给做个手法,很快就能站起来!

随后,张主任给趴在担架上的小袁腰部实施了结构针刺治疗。3分钟后,在战友的搀扶下小袁从担架上慢慢站了起来,可是行走时仍觉腰部刺痛。张主任便让他坐到椅子上,一手抵住腰部,一手抓住小袁的右肩,引导其顺势左转,就听到腰间轻微“咯哒”

一声响,张主任随后用手在小袁的腰部摸了摸,让他站起来走走。结果小袁慢慢站起来,活动一下,竟然自己走回了帐篷!

张主任介绍说,“四维疗法”并不神奇,是从手法、针法、药物3个治疗维度对患者施以立体治疗的同时,辅贯穿始终的心理疏导、健康教育、功能锻炼,

健康漫谈

前不久,某单位作训部门在新训干部骨干集训经验交流会上听到不少骨干反映,新兵刚来部队时充满新鲜感,但用不了多久就会有人产生厌训、烦躁甚至离开部队的想法。究其原因,主要是一些干部骨干急于求成,片面追求训练进度,影响了新兵的训练积极性,甚至还造成了新兵身体损伤和心理打击。相反,有些带兵骨干注重循序渐进、科学施训,取得了很好的效果。

心理学认为,人的每个意志行动都有最初目标。在许多场合下,人的动机是复杂的,常常面临各种不同目标的比较、权衡和选择;在相同情况下,那些简单的目标更容易让人接受。上述心理效应告诉我们,要让他人接受一个很大的、甚至是很高的要求,最好先让他接受一个小要求,一旦接受了这个小要求,他就比较容易接受更高的要求,这叫做“门槛效应”。

《塔木德》中有一句流传甚广的格言:“罗马不是一天建成的。”如果操之过急,反而欲速则不达。春秋时期,宋国有一个农夫,总是嫌田里的庄稼长得太慢。有一天,他把禾苗一棵一棵地往上拔。回到家里还夸口说:“今天我帮助禾苗长高了好几寸!”他儿子跑到田里一看,发现田里的禾苗都已经枯死了。这就是我们熟知的“揠苗助长”的典故,后人常用此来比喻违反事物发展的客观规律,急于求成,即使带着善良的想法、美好的动机,结果也只会是适得其反。

前些年,国外教育界曾兴起“慢养”运动,提倡教育不要急于求成、大包大揽,而要回归温和平缓,培养孩子独立性格。“慢养”这一新鲜的教育模式,矛头直指“直升机父母”,指的就是那些为了让孩子实现“拔节”成长,不计成本为子女花钱“投资”,对孩子的呵护也已到了费尽心思的地步,其结果往往是基础松垮垮,最终反倒造成教育失败。

其实,带新兵和父母教育孩子有相似之处,就像花匠种花,要做的无非是浇水、施加肥料,无论是玫瑰、康乃馨还是山茶花,让每一株花朵自然吸收阳光和雨露,而不要刻意“挡风遮雨”,这样才更利于

成长发展。
急功近利往往功败垂成,因势利导方能水到渠成。作为带兵人,特别是作为新兵的“第一任导师”,懂得珍惜时间,想尽快帮助新战士实现转变本是好事,但急于求成、弄巧成拙就是不科学的。量变是质变的基础,新兵“蹲苗”的过程其实就是量的积累,这个时期一定要讲究运用“门槛效应”,积跬步方可至千里,小突破也能砺精兵。

抑郁情绪需重视

■刘宝 潘梦婷

健康康康走军营

部队官兵工作、训练任务重,承受的压力较大,易诱发抑郁情绪,若持续时间较长、症状得不到缓解,极易发展成抑郁症。本期健康康康走进东部战区空军某通信旅,看看他们如何进行早期自我诊断与合理宣泄。

康健:康康,你有没有发现,故事班的中士小王最近像变了个人,以前爱笑的他现在总是闷闷不乐,做的菜不是成了就是淡了。

康康:你有所不知,他上个月刚和女友分手,现在成天闷闷不乐,吃不香,睡不好。

康健:那可得当心发展成抑郁症啊!你快说说他都有哪些具体症状?

康康:首先表现在持久的悲观情绪,小王现在总是闷闷不乐。其次思维变得迟缓,与他交流时,他要反应很久才能回答上你的问题;再者兴趣丧失,以前小王很喜欢打篮球、打游戏,现在都提不起兴趣了;还有就是回避社交,拒绝与大家交流,记忆力下降,甚至连菜谱也记不住了;另外还有很多躯体症状,例如他总是晚上睡不好,白天昏昏欲睡,吃不下东西,一个月瘦了好几斤。

康健:打住!小王的这些症状持续多久了?他有没有过极端的想法、不好的苗头?

康康:和女朋友分手后便这样了,大概持续了一个月吧,目前还没有发现有什么过于极端的想法。

康健:幸亏持续时间不长,发现及时,可以进行自我调适。如果持续时间长或者产生过极端的想法一定要及时送院治疗。因为抑郁情绪持续时间过长,其体内负责分泌产生兴奋的激素如多巴胺、5-羟色胺等会被严重抑制,此时就需要进行药物治疗。所以,早期警觉和提早干预很重要。

康康:那出现抑郁情绪后该如何进行自我调适呢?

康健:合理的宣泄途径主要有3种:一是倾诉,可以与身边的亲友诉说失恋的苦楚,若是觉得不好意思开口可选择向心理医生诉说,写日记也是一种行之有效的倾诉方式;二是运动,可以进行跑步、游泳、球类等户外运动,在感受生命的动态之美中释放抑郁情绪;三是深呼吸,在心慌气短或辗转难眠时,不妨全神贯注地来几组深呼吸,感受空气在鼻腔中的一进一出,将大脑暂时的放空,让身心得到片刻休息。

康康:这些都是情绪宣泄的好办法,不过有一点要提醒大家,如果发现战友抑郁情绪持续时间较长,症状通过自我调适得不到缓解,或是产生极端的行为,念头一定要及时送院治疗,此时药物治疗才是首选方案。

炎症。而心理疏导主要为增强患者治疗疾病的信心,疏导紧张、焦虑、恐惧等不良情绪,通过详细询问病史,关心、理解患者,与之建立信赖关系,让患者积极配合治疗。

“最好的治疗是科学预防。”张主任最后提醒,掌握训练伤的防护要领和养成良好的生活、学习、工作、训练习惯比懂得治疗方法更重要;广大官兵在练兵备战中要科学施训,熟练掌握动作要领及注意事项,就可以有效避免肌肉拉伤、关节脱臼、骨折、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、半月板损伤等常见训练伤的发生,切不可盲目蛮干。在日常生活和训练中,要保持正确的坐、立、卧、行姿势和动作模式,保持良好的心理状态,强化核心肌力和平衡协调能力训练,就能最大限度地减少训练伤的发生。

腰椎间盘突出试试“四维疗法”

■本报特约记者 汪学潮 通讯员 林勇

简称“手、针、药、理”。多年临床实践证明,“四维疗法”能够有效防治军事训练伤。治疗原则是筋骨并重、中西结合、辩证施治、整体调理。治疗手法分为软组织松解手法、关节调整手法和整体平衡手法。针法分为结构针刺、针刀或银质针疗法。药物疗法主要是骶管注射治疗,用于治疗椎管内软组织的无菌性