

每名新战士都是“潜力股”，只要方法科学得当，就没有带不好的兵。请看——

# “兵教头”开启新兵心灵之锁

■秦雨豪

## 健康故事·新训

“准备好了么？我要倒了。”“我们接住你！”

走进武警河南省总队机动支队新训干部骨干集训训练场，远远就能听到官兵的呼喊，原来他们正在开展“信任背摔”心理行为训练。

“这样的训练不仅有趣，更加深了战友之间的信任！”刚刚组织完“信任背摔”训练的班长王文兴介绍说，今年集训，要求每一名带兵人必须熟练掌握心理行为训练组织程序，具备过硬的心理服务能力。

王文兴是支队出了名的“兵教头”，虽然兵龄只有7年，但带新兵却已有5个年头了，所带过的新兵班先后36次在比武场上摘金夺银。讲起新兵的心理健康管理问题，他打开了话匣子。

第一次到新兵连带兵时，王文兴是全连唯一一名上等兵骨干。那时，他一心想要干出成绩，在带兵过程中高标准、严要求，但由于没有注意“疏堵结合”，新训还没过半，班里就有两名战士出现了心理问题，还被连队列为“重点关注对象”。每每回想起来，王文兴后悔得直摇头。

“带兵人一旦急于求成，新兵就容易出现心理问题，要想把兵带好，提高自身心理服务能力必不可少。”王文兴说，吃一堑长一智，到他第二次带新兵时便有了经验——

那一年，新兵因“水土不服”出现的心理问题比较突出，特别是那些年龄小、性格内向、家境优越的新战士，经常在晚上就寝后辗转反侧，甚至默默哭泣。

开训后，王文兴发现新战士小白白天训练时无精打采，心事重重，常常跟不上节奏，生活中也变得不爱说话，和身边的战友疏远了许多。在中队组织的第一次队列会操中，小白“冒了泡”，影响了全班成绩。

会操结束后，王文兴认真分析小白近期的反常状态，深入了解后发现，生活优越又是独生子的小刘，成长过程中几乎没吃过苦，部队的紧张与家里的宽松形成较大落差，使他严重“水土不服”，产生沉默、孤僻等自我封闭

心理。

如何帮助小刘打开心灵之锁？王文兴想起了驻点心理咨询师张莉教授的心理行为训练方法。第二天上午，王文兴趁着训练间隙带大家来到心理行为训练场，打算组织全班来一次“翻越电网”。

“小刘，你来充当指挥员，敢不敢？”在班长的鼓励下，小刘“硬着头皮”站在了指挥位置。

横在前面的这道长4米、高1.7米并装有报警装置的“高压电网”，着实让人犯了难。密密麻麻的“电线”纵横交织，任何人想要在没有队友的帮助下穿过它都是困难的。

几次行动失利后，原以为小刘会就此放弃，没想到反而激发了他的斗志。看到队友们有些灰心丧气，小刘清了清嗓子鼓励大家：“一根筷子易折断，十根筷子抱成团。只要我们心往一处想，劲往一处使，就一定可以成功。”

平日里萎靡不振的小刘，训练场上竟成了不抛弃不放弃的“领头羊”。看着小刘摩拳擦掌、激情飞扬的模样，战友们的斗志被瞬间点燃。功夫不负

有心人，最后他们仅用时58秒就完成了任务。

看到班长和战友纷纷向自己伸出大拇指，小刘哭了，他怎么都没想到，身边的战友竟如此信任他、支持他、鼓励他。擦干泪花，小刘握紧拳头捶着胸脯向战友们保证：“从今后我要当好兵！”

“一前一后截然不同的变化，主要是通过心理行为训练，让小刘敞开了心扉，融入了团队，找准了定位，如此一来，他的‘心锁’自然而然就打开了。”王文兴感慨地说，每名新战士都是“潜力股”，只要方法科学得当，就没有带不好的兵。

今年王文兴不仅继续带新兵，还被选入“新兵心理服务小分队”。他说，今年的“新兵心理服务小分队”招法很多，除了组织新兵开展常规的心理行为训练外，还根据00后新兵特点进行探索创新——对新兵常态化开展心理适应力、心理承受力等基础性心理训练和心理教育，同时开辟心理素质训练场，更新心理咨询室设施器材，全面提高新战士心理适应力和心理稳定性，多渠道打开他们的心灵之锁。

## 健康话题

近期，又有一批战友脱下军装，离开军营，返回故乡。一些长期在高原服役的战友，从高原返回平原后会出现与高原反应同样麻烦的“醉氧”症状。那么，如何才能平安度过“醉氧”期呢？

“醉氧”是由于生活在高原缺氧地区，身体为了适应低氧环境，代偿性的红细胞数量增多，以满足身体的需要。”解放军第105医院高压氧科主任梅厚东介绍说，从海拔回到平原后，由于空气中的氧浓度较高，而机体还没有适应这个相对高氧环境，红细胞仍然在高效率、高质量地工作，就会产生“脱适应反应”，也称“低原反应”，通常会出现疲倦、无力、嗜睡、胸闷、头昏、腹泻等症状。

短期旅游后产生的“醉氧”无需惊慌，一般1至2周症状可自行消失。但从海拔地区退役回乡或者休假的高原官兵，由于在高原工作时间较长，则需要掌握必要的防治知识，确保安全度过“醉氧”期。

如何判断是否“醉氧”？梅主任提醒，“醉氧症”不同于其他疾病，一般没有典型症状和体征，主要表现为头昏、疲倦、乏力、嗜睡、腹泻、咳嗽、心慌、胸闷、眩晕、头发脱落、食欲增加、体重增加等非特异性症状。近期从高原返回平原后，如出现上述症状，且排除心、肺、脑、肾等器质性疾病，经短期休息或对症治疗无明显改善的情况下，可到医院做血常规、血清肌酐、尿微量蛋白、心和脑功能检查，以确诊是否出现“醉氧症”。

“醉氧”也就是“氧中毒”，其危害程度如同高原缺氧一样，也是人体的正常反应，虽然不如高原反应对人体危害大，但如果不注意，也会对人体产生不良影响。安全度过“醉氧”期，梅主任提醒可采取以下措施：

**一要科学认识“醉氧”。**注重了解相关知识，提高思想认识，消除恐惧心理，切实认清“醉氧症”是机体适应环境的正常现象，掌握必备的防治知识有利于顺利度过“醉氧”期，促进机体恢复。

**二要“渐近台阶式”撤离。**对于长期在高原服役的战友，退役后返乡急切的心情可以理解，但出于身体考虑，有条件的可以循序渐进地安排行程，采取“渐近台阶式”撤离海拔地区，并在中转地逗留、休息几天。比如从5000米下到4000米，休整一段时间再往低处走，“醉氧”的症状会逐步缓解。

**三要劳逸结合，注意休息。**战友们常年战斗在高原边防，比较辛苦，返乡时，从高原到平原有个适应过程，加上“醉氧”更需要好好休息。特别是在嗜睡的情况下，不能从事开车等需要集中注意力的工作，以免引发危险。

**四要多吃一些抗氧化食物。**药补不如食补，多食用蔬菜和维生素，少饮酒；番茄、橘子、草莓、豆制品、茶叶等食物富含维生素E、维生素C、茶多酚、大豆异黄酮等成分，抗氧化作用强，有益于防治

# 老兵下高原，科学度过『醉氧』期

■郝东红

本报记者

孙兴维

“醉氧”，症状较重者还可服用维生素E。

**五要多喝水、多观察。**坚持每日饮水2至3升。症状严重时，可遵医嘱服用类似于急性高原病的防治药物，如复方红景天、复方党参、银杏叶片及方刺五加等。同时，有条件的应进行高压氧治疗，以迅速提高机体氧分压及血氧含量，改善中枢神经系统供氧、促进脑功能恢复、降低血液黏稠度。一般治疗一到两次，可显著改善患者头晕、胸闷、耳鸣、乏力等症状，提高患者记忆力及反应能力；如出现恶心、想吐等剧烈反应时，治疗次数相应增加，以防止脑水肿的出现，改善器官功能，促进机体恢复。

## 健康小贴士

### 四招教您远离秋燥

■刘含钰

白露过后，气温渐凉，空气变得干燥。这时候，经历长时间的室外训练后，官兵容易出现口唇干、鼻咽干等身体不适症状。及时调整生活习惯，防止秋燥带来的不良影响，可从以下4个方面入手——

**合理饮食。**不少官兵嗓子疼痛误以为感冒了，就乱吃感冒药。实际上，这是秋燥在作怪。嗓子干疼，一般只需多喝水即可改善。白开水在体内易流失，因此可在白开水中加盐或蜂蜜。白天喝点盐水，晚上则喝蜂蜜水，少吃油炸、辣椒等易上火的食物，常吃苹果、梨等水果，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季防燥饮食良方。

**坚持锻炼。**适度的锻炼可提高机体适应能力。运动过程中我们会出汗，与微风轻轻接触，凉意涌上心头，心情得到释放。这不但令人朝气蓬勃，更能赶走燥气，增强免疫力。

**注意保暖。**白露之后，切不可因燥热而贪凉，尤其体能训练过后，余温散尽，若依然延续夏天的习惯，继续用凉水冲洗，不仅易患感冒，还容易让寒气侵入体内。晚上睡觉也应注意足部和腹部的保暖，不能赤膊露体。

**保持心静。**心情也极易受到气候的影响，跟着一同“闹”起来。中医认为笑能宣发肺气，调节人体机能，消除疲劳，还能增大肺活量恢复体力。因此日常多微笑，遇事常倾诉，保持内心宁静，学会主动排解，才能避免坏情绪堆积在心底，对身体造成不良影响。

## 健康故事

金秋时节，第74集团军某防空旅训练场上一片火热朝天。“24.7，班长我可算达标了！”刚刚跑完8公里越野的中士文家豪抹了一把脸上的汗水走上体重秤，经过测量和计算，体脂率终于达标。

文家豪是该旅高炮营炊事班的“金牌厨师”，入伍前曾在地方餐馆工作的他，煎炒烹炸样样精通。两个月前，用“脑袋大，脖子粗”形容他并不为过。别看他体型胖，但身体灵活，以往大大小小的体能考核竟都能过关。

“不过，‘新军事体育大纲’出台后，在体型标准中新增了体脂率这一指标，像文家豪这样‘灵活的胖子’就很难过关了。”营长黄韬说，为了让文家豪等体脂率不达标的官兵过关，营里遵循“既要



东部战区陆军某旅日前组织“关爱官兵口腔健康”活动，邀请福建中医药大学附属口腔医院专家进军营，为官兵进行口腔检查、诊疗服务，受到官兵好评。

丁磊摄

## 巡诊日记

### 多喝热水好处多

■火箭军某旅军医 陈亮

“军医，你怎么老是让我多喝热水呀？都喝两天了，病情根本没见好转。”巡诊时碰上两天前感冒的战士小张，一见面他就抱怨开了：“要不不给我开点猛药，好好早舒坦。”

在感冒多发的夏秋之交，身为军医，这样的抱怨没少听。还有的战士调侃道：“热水真是军医的万能药。”而自己“热水军医”的名号也不胫而走。有的战友认为医生嘱咐多喝热水，就是在敷衍，殊不知多喝热水、多休息还真是感冒的有效疗法。

我们常说的感冒，就是急性上呼吸道感染，80%是由病毒引发的。此类感冒，抗菌药物无能为力，这对感冒不吃点阿莫西林、青霉素等抗生素心里不踏实的战友来说，有些难以接

受。当然，如果有血液检查白细胞升高、咳黄痰等细菌感染症状，抗菌药物还是有必要的。

感冒不吃药，那如何抵抗病毒呢？对于药物治疗效果不明显的病毒感染，人体免疫系统，而免疫系统效果的发挥则与人体自身状况息息相关，这也就是感冒少吃药、多喝热水多休息的原因所在。

多休息给了身体抵抗病毒的缓冲期，增强了身体的自愈能力；多喝水则

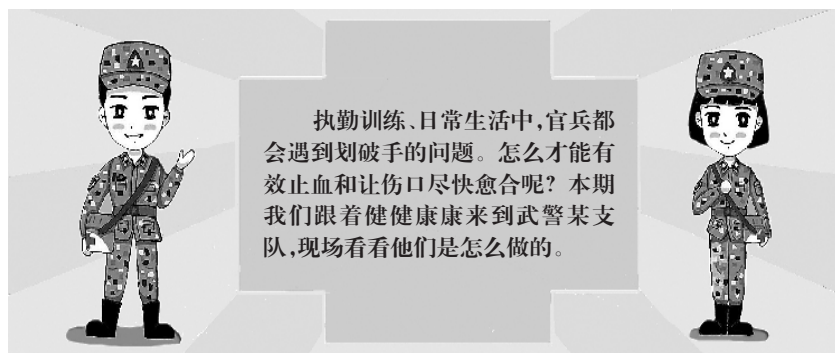
是加强体液的循环代谢，确保免疫系统正常工作；喝热水还能有效调节体温、缓解发热症状，配合戒烟、通风等相关措施，为免疫系统战胜疾病营造良好的环境。抵抗病毒性感冒，药物最大的作用是缓解症状，让人感觉上好受一些，如麻黄碱类药物减少黏膜充血造成的鼻塞、咳嗽；解热镇痛药则缓解头疼、低烧等症状。

季节交替易感冒，预防为主药为辅，多喝水多休息。

(黄武星、邢国庆整理)

## “喂”伤口不可取

■董睿 葛国通



执勤训练、日常生活中，官兵都会遇到划破手的问题。怎么才能有效止血和让伤口尽快愈合呢？本期我们跟着健康康来到武警某支队，现场看看他们是怎么做的。

## 健康康走军营

**健康：**健康，刚才我看到炊事班小崔在切菜时不小心把自己的手指给切破了，因伤口不太大，他就把手指放进嘴里“喂一喂”，然后又继续切菜了。

**康康：**我估计他是学电视剧里类似的做法，误导了健康认知。唾液中99%的成分是水，剩下的1%为淀粉酶、溶菌酶和少量的钾、钠、磷等多种微量元素以及一些蛋白质物质等。其主要作用是保持口腔的湿润，而唾液中少量的溶菌酶、凝血因子等确实能杀死伤口上的部分细菌以及止血，但口水中的溶菌酶、凝血因子含量少得可怜，杀菌作用有限。

**健康：**据了解，我们的口腔并没有想象中的干净，口腔是许多细菌的宿主，这些细菌在口腔里是很安全的，但是如果通过唾液进入伤口中，可能会导致严重的伤害。

**康康：**所以说“喂”伤口的做法是不可取的！

**健康：**你能不能给战友们普及一下，手被划破了应该如何科学处置？

**康康：**这个要根据伤口深浅和大小

程度而定。

第一，如果是擦伤、撞伤，伤口浅，出血不多用酒精或碘伏消毒就可以。

第二，比较常见的被刀、玻璃划伤，这类伤口浅，出血不多，可用流动的水先冲洗，接着对伤口周围进行消毒，最后用无菌纱布或者创可贴包一下，尽量使伤口合拢，促进愈合。

第三，如果是钉子等锐利的东西刺伤，且伤口不大，可以局部压迫止血后消毒，用创可贴或无菌纱布处理一下。但不论伤口多小，都有患上破伤风的可能性，所以处理后，应尽量及时去医院就诊。

第四，当伤口比较深、出血量大，应紧压伤口的两侧血管进行止血，止不住的话可以用皮筋或布条扎紧出血部位以上的地方，立即前往医院就诊，切记每次扎紧止血不可以超过15分钟，避免血流阻断时间过长导致肢体坏死。

**健康：**那伤口处理过了，想让伤口尽快愈合是不是还得忌口呀？

**康康：**对，手上受伤，我们在恢复期要注意忌口，不要吃牛羊肉和颜色很重、味道很咸的食物。最好吃一些清爽的菜，如清炖排骨汤、山药枸杞粥、凉拌木耳等。此外，还需要多吃一些水果，提高维生素的摄入量。

## 减肥，既要减脂更要增肌

■郑焯 陈思焱

减脂，更要增肌”的原则，从饮食、训练、心理引导三方面入手，让他们在科学合理、循序渐进的生活与训练中“享受”健身乐趣。同时，各连还安排有健身经验的战士担任军体教练，进行“点对点、一对一”帮扶，一时间该营掀起一阵健身热潮。

“家家，再不健身你就OUT啦！”休息时间，班长覃承育见文家豪情绪低落，便向他打趣道。覃承育入伍前，曾在地方当过一段时间的健身教练，这次被营里挑选为军体教练，与文家豪结成

了“帮扶对子”。

“减肥不是单纯减脂，更要注重增肌，倘若减肥只靠节食而不做运动，只会减少肌肉而不会减少脂肪，反而还会使基础代谢降低，容易发胖。”覃承育了解到文家豪的饮食习惯后，为他量身订制了一套运动疗法与饮食疗法相结合的“瘦身计划”，并跟他约法三章：一是彻底抛弃高热量食品，若犯戒就通过体能训练进行补偿；二是每天按时吃健身餐，不准给自己加餐；三是每天按照制订的训练计划进行减脂增

肌训练。

“不能虚胖，必须强壮！”文家豪告诉笔者，“脱胖”路上并不容易，他也想过放弃，每次在夜里饿得睡不着觉，在连续做3组仰卧起坐累得瘫在地上时，心里不由自主地就会打起退堂鼓，可想起平日覃班长那些鼓励的话语，他就重新燃起斗志，不断激励自己。

两个月后，成功“脱胖”的文家豪激动不已：“我已经改掉了贪吃、不爱运动的坏习惯，在‘转’型’路上一定会坚持下去！”