

让高质量睡眠成为健康加油站

■刘含钰

如今已成为全社会的问题。在去年3月21日世界睡眠日上,中国睡眠研究会发布数据,对近6万人的调查中,仅有11%的人能“一觉到天亮”,而76%的人表示睡眠时间不足。

“长期睡眠不好是健康的慢性毒药。”在国际社会公认的三项健康标准中,“充足的睡眠”排在“均衡的饮食”和“适当的运动”的前面。然而面对训练、加班、值夜班等各种因素,不少官兵还是很难在工作生活与充足睡眠之间找到适度的平衡,致使自己不知道有多少次在辗转反侧中感叹:“不觅仙方觅睡方。”

“今夜无眠”“感觉身体被掏空”,除去因工作造成的不得不熬夜之外,

很多人不能对自己的情绪进行科学的调节,也是睡眠质量不高的原因之一。《健康时报》曾刊文称,纠结于白天的矛盾、纠结于作出的选择、对还没有发生的事情过度患得患失、放不下过去的烦恼等,都会造成情绪性失眠。由此可见,在紧张忙碌的生活里,找到调整自己情绪的节奏,使自己的精神得到安抚,心灵有处安放,才能成为自己情绪的主人,让良好的睡眠保证步履矫健。

列宁曾说:“不会休息就不会工作。”习主席曾劝年轻人不要老熬夜:“那个时候我年轻想办好事,差不多一个月大病一场。为什么呢?老熬夜,经常是通宵达旦干。后来最后感觉到

不行,这么干也长不了。先把自己的心态摆顺了,内在有激情,外在还是要从容不迫。”这段话戳中了无数人心里柔软地带,也在倡导一种健康的睡眠文化和生活方式。工作时聚精会神,学习时全神贯注,训练时心无旁骛。当一个人有了这样的专心致志,怎能不多一些“白加黑”?怎能不多一些“外在的从容不迫”?又怎能拯救不了自己的睡眠?

“走得再快,也不忘停靠睡眠的加油站,让精神和心灵都找到歇脚的港湾。”让我们每晚给自己道一句“晚安”,睡个好觉。这样,当次日起床号响起时,奋进在强军征途的自己,定是“满血复活”。

「兵之初」的心理如何调适

■谷珊

新兵连是每名军人军旅生涯的开始,从懵懂无知、迷茫无助到“兵味”渐浓,找到家的归属感,这不仅需要部队的思想引领、战友的关爱陪伴、家人的默默支持,更需要每名新战友敞开心扉自我调适。又是一年新训季,我不禁回想起去年在新兵连担任驻点心理咨询师的经历。

那是新兵连开训的第二周,一天的团体心理行为训练在热闹的游戏游戏中结束。晚饭后,新兵小吴却怯怯地来到我的办公室……我对小吴是有些印象的,他不爱参加集体活动,也不爱与周围的战友交流,见人总是低着头。在下午组织的“人椅活动”和“孤岛求生”活动中,无论输赢他都不会像其他战士那样敞开心扉地笑,队伍中唯独他显得闷闷不乐。现在他能主动来找我,让我感到很意外。

我倒了一杯温水,邀请小吴坐下,试图随便聊些什么让他放松下来。他一直表现得拘谨腼腆,沉默了许久,脸憋得通红,支支吾吾地告诉我:“老师,我不知道怎么办,我很害怕。”说话间落下了眼泪。我在一旁并没有制止而是鼓励他释放出被压抑的情绪。那天,我和小吴聊得并不是很多,但是通过这次交流,他对我逐渐放下了“戒心”,建立了不错的咨访关系。

后来我对小吴的家庭、入伍前的经历进行了再调查。原来,小吴的父母早年离异,他随母亲生活,母亲再婚后又育一子,小吴自感不被重视,变得沉默寡言,敏感多疑。

根据心理咨询案例分析,短期内心理咨询师对咨询者能做的并不多,多数情况下只能通过陪伴、倾听、分享等方法赢得对方信赖。在那之后的几天,每天晚饭后小吴都会“如约而至”。我交替采用音乐疗法、静默疗法等,使室内保持安静、通风,并播放舒缓的音乐,创造舒适的环境,让小吴尽可能地感到放松。同时,我通过人际心理疗法和行为精神疗法为小吴安排愉悦身心的活动,提供更多人际交往的机会。我还联系了小吴的班长,一同帮他从日常生活入手,试图让他逐步融入连队集体,唤起对生活的热情。

渐渐地,小吴终于可以对我敞开心扉。他说:“以前疲惫的时候会觉得自己参军入伍是父母对自己的一种抛弃,甚至会质疑和失望,但现在静下心来想想,又很感激他们。”我告诉小吴,每个人都会带着原生家庭的烙印走向社会,可是面对父母,人们又往往会在抱怨中理解、理解中成长、成长中感恩。

不少新战友都会像小吴一样遇到类似的问题。入伍之初,远离故乡和亲人,当参军的兴奋、新鲜渐渐消退,伴随而来的则是训练日益艰苦、学习任务繁重,新战友难免会出现心理不适现象。但是,带兵人不必过分担忧,因为青年战士的内心还不成熟,具有很大的可塑性,通过适当的心理暗示、心理指导,会逐步改善个性心理特征。生活中,我们常常会产生愤怒、嫉

妒、忧郁等负面情绪。不少人在面对这些负面情绪时,会试图逃避甚至压制它们,认为这些情绪是不光彩的。其实,这些情绪没有对错,只是自己记忆的缩影,而我们需要做的是面对它、拥抱它。

我离开新训队那天,小吴来送我并主动回忆起初次见面的场景。他说那次流泪是他的负面情绪第一次被接纳,哭完一下子释放了很多压力。他表示以后一定要学会调节自己的情绪,不仅为了自己生活得更轻松自在,也为了能让父母安心。我听后对小吴的成长感到欣慰。

一个人总要走陌生的路,看陌生的风景。新战友初到部队,一切都是陌生的,面对各种挑战,出现心理不适的现象是正常的,只要我们在合适的时机用正确的方法及时进行调适,相信“兵之初”的心结将迎刃而解。

健康漫谈

睡前听一会空灵亲切的“喜马拉雅”,闭眼想象自己赤脚漫步在有露水的草地、洗漱时用热水泡脚10分钟脚……近日,某部一场“怎样提高睡眠质量”的健康辅导课超级“火爆”——原计划1个小时的辅导,因为官兵提问不断而持续了近两个小时。

“火爆”背后是隐忧。当课上听到军医“觉得自己睡眠不好的请举手”的提问时,该部参加听课的官兵一半以上都举起了右手。其实不仅是军营,睡眠不好

健康小贴士

过度嚼食槟榔易患口腔疾病

■尚浩岩 郑智坤

航空兵部队常常跨昼夜训练,官兵在夜间长时间高负荷作训中难以全程保持注意力。因槟榔具有一定提神醒脑的功效,许多官兵长期嗜好嚼食槟榔以达到恢复注意力的目的。但小小槟榔却不容小觑,目前槟榔已成为仅次于尼古丁、酒精和咖啡因的世界第四大嗜好物。而与前三者不同的是,过度摄入槟榔将导致各种口腔疾患发生。

一是口腔骨组织疾患。槟榔粗硬的纤维长期作用于牙面时,将使牙面的损耗速度大大超过修复速度,久而久之便会进展为不可逆性的病理性磨损,牙齿变短、颌间距离缩小,导致咀嚼无力、进食困难。

二是口腔软组织疾患。槟榔纤维常堵塞牙缝难以清理,牙眼在异物的压迫之下疼痛出血,菌斑易堆积其上导致牙龈炎的发生。口腔黏膜在纤维的摩擦下将产生局部黏膜损伤,患口腔溃疡的几率将会大大提升。

三是口腔黏膜炎症疾患。槟榔内含有大量的多酚和多种生物碱,其中槟榔碱是最主要的成分。研究表明,槟榔碱可抑制细胞增殖,造成口腔黏膜发生一种慢性具有癌变倾向的口腔黏膜下纤维性变、口腔白斑等黏膜疾患。

四是诱导口腔发生癌变。2003年国际癌症研究机构就把槟榔列为1类致癌物,在我国口腔癌人群中,60%的患者都有咀嚼槟榔的习惯。且在槟榔爱好者中,鲜少有不抽烟者,谓之“槟榔加烟,法力无边”。

槟榔内含有一定的成瘾物质,想要戒除槟榔可选择替代法和渐进法同时并行,即想吃槟榔时食用一块口香糖替代,或者只食用三分之一,一个槟榔分三次食用,慢慢降低成瘾性。

健康讲座

都说眼睛是心灵的窗口,军人担负着特殊的战备任务,眼睛更是战场制胜不可或缺的重要“装备”。有数据显示,当前越来越多军人的眼睛处在亚健康状态。

前不久,某部机关李干事因经常加班用电脑,睡眠不足加上近视,其眼睛出现了发酸、干涩、胀痛的症状,甚至出现注意力不集中、头痛、恶心等情况,到医院检查被诊断为视疲劳。

视疲劳常见的症状有视物模糊、重影、眼干涩、不想睁眼,严重者还伴有头痛、头晕、恶心、呕吐、记忆力减退、失眠等症状。产生这些症状的主要原因是电脑屏幕产生的X射线、紫外线、红外线、超低频、静电场和声辐射都对眼睛有强烈的刺激作用,长时间盯着电脑屏幕,就会出现视疲劳。

防止视疲劳,用眼习惯很重要。最好最简单的方法就是工作1小时左右向5米以外远眺,越远越好,放松5-10分钟,切忌连续坐在电脑前操作超过2小时。看屏



桂林联勤保障中心某仓库驻地医院日前出现临床用血告急。得知情况后,该仓库组织全体官兵参加无偿献血活动,有效缓解了医疗急救用血的紧张。

李永平摄

腰伤期间可以适度锻炼

■某信息通信旅军医 贾丹青

巡诊日记

“俯卧撑准备,杀!”前不久,某信息通信旅干部学员岗前集训队正在组织体能训练,干部学员小王没做几个俯卧撑,脑门上就出现了豆大的汗珠,扶着腰不敢动弹。作为军医,我闻讯赶来,快速判断病情后,对小王进行腰部推拿按摩。5分钟后,小王逐渐恢复过来,红着脸说:“我以前受过伤,有点腰椎间盘突出。”

经调查发现,集训队里有腰伤的学员还真不在少数。小王有点犯愁:“腰伤动哪都疼,这以后还咋训练啊?”

“腰椎间盘突出可以适当训练,这样有助于病情的康复。”我告诉他,腰椎间盘突出是由于纤维环破裂后,髓核组织从破裂处脱出,从而压迫到相邻脊神经,常见症状为腰痛或下肢放射性疼痛。腰伤期间是可以适度锻炼的,但不能剧烈运动。

我进一步向小王解释道:“你现在是损伤的急性期,应及时进行科学有效的康复训练,若不引起重视,脊神经长期受压,容易转变为慢性损伤,甚至可能造成下肢活动能力下降、肌肉萎缩和力量感丧失等后果。”

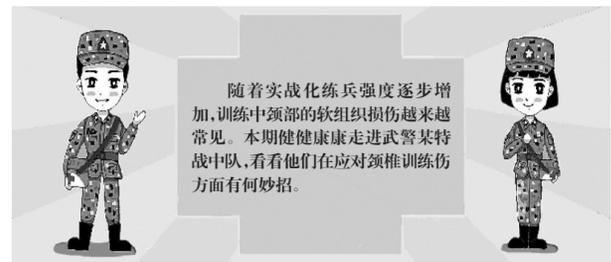
“我这种情况应该怎样训练?”小王急忙问。我告诉他,腰部康复训练分为初伤期、恢复期和康复期3个阶段。初伤期不宜进行大强度的体

能训练,应该以静养为主,但卧床时间不宜超过1周,之后辅以理疗、推拿;恢复期可以适度进行最基本的恢复训练,以训练核心力量为主,可以通过平板支撑、臀桥、卷腹等腰腹练习,提高腰腹力量和身体稳定性,但要避免可能加重症状的姿势和重体力运动;康复期可以慢慢增加训练强度,可先做一些对腰腹刺激较小、无需躯干承受的动作,如卧推、飞鸟、引体向上、腿屈伸等。

半个月后,小王来到卫生队复查,情况已经明显好转。临走时,我嘱咐道:“你已经基本恢复,以后多注意保养。值班执勤时也要保持坐姿端正,不要久坐久站,每半小时要给腰部做做拉伸。”(张少波、马 鹏整理)

科学防治颈椎伤

■修思延 秦雨豪



随着实战化练兵强度逐步增加,训练中颈部的软组织损伤越来越常见。本期健康康走进武警某特战中队,看看他们在应对颈椎训练伤方面有何妙招。

健康康走军营

有多种复杂的并发症,可造成脊髓神经损伤,引发四肢感觉、活动障碍,甚至瘫痪。

健健:听起来后果还挺严重的,那应该怎样预防呢?

康康:预防要及时,措施要得当。首先,训练前要充分做好热身活动,提高身体各部位的协调性,调整战士应激心理,这样可使参训人员减轻压力,缓解紧张情绪。其次,一旦在训练中疑有颈椎损伤,应在医务人员指导下做出应急处理;凡有颈椎损伤者,应立即予以颈托固定,尽量避免随意搬动,更不能让伤者站立和坐起;正确的搬运方法是将硬板担架置于伤者身旁,由两人轻轻将其推滚到木板上仰卧,搬运过程中要确保同一平面。最后,对于颈椎不稳定损伤及有脊髓神经受压的患者,原则上以手术治疗为主。

康康:颈部的软组织损伤主要症状为颈部疼痛及活动受限,轻者有针刺痛感,重者如刀割或撕裂般疼痛,疼痛主要集中在颈椎局部,查体可见局部肿胀、压痛等表现。

健健:我注意到就诊的战士表情都十分痛苦,颈椎受伤主要有哪些症状?

康康:颈部的软组织损伤主要症状为颈部疼痛及活动受限,轻者有针刺痛感,重者如刀割或撕裂般疼痛,疼痛主要集中在颈椎局部,查体可见局部肿胀、压痛等表现。

健健:那会造成什么危害呢?

康康:轻度的颈椎外伤可引起颈部疼痛,影响颈部活动,导致头晕、恶心及失眠等症状。严重的颈椎外伤具

战友,请呵护好您的眼睛

■解放军第153医院眼科主任 田学敏

幕时,一定要养成多眨眼的习惯。确保眼睛与显示器之间成俯视角度,这样就能够减少泪液的蒸发,有效缓解眼部干涩。

新时代军营的信息化程度越来越高,作战文电、电子标图、网上对抗等,都离不开电脑。某部机关王参谋几乎每天都在空调房里用电脑办公,最近一周,看电脑屏幕没几分钟眼睛就开始干痒、酸痛,来医院就诊被诊断为干眼症。

秋季空气干燥,长时间使用空调会导致眼睛腺体分泌减少,长时间看电子产品屏幕,由于眨眼次数减少,会损伤眼球表面的泪膜层,出现眼睛干涩、异物感、视物模糊、视疲劳等症状,继而发展成干眼症。

如果出现干眼症,可以适当滴一些治疗干眼症的眼药水,或者放置空气加湿器,也可以用毛巾热敷促进眼周的血循环,以减轻眼睛疲劳。需要提醒的是,视疲劳和干眼症会互相影响加重病情,久而久之形成恶性循环。

如今,智能手机已经普及,但使用不当也会招惹麻烦。驾驶员小张平时喜欢用智能手机上网阅读、聊天、看电影。有一回休假,他连续几天用手机追剧和玩游戏,晚上睡前还躺着刷屏,早晨醒来突然感觉眼睛干涩疼痛难耐,还伴有阵阵头痛,照镜子发现眼睛布满了血丝,到医院被诊断为急性青光眼。

躺着使用手机,手机屏幕会贴近眼

睛,使瞳孔放大。眼睛里的睫状肌要用力支撑,也会使得眼睛的水晶体膨胀,增加眼睛患病风险。另外,暗光下使用手机时,手机屏幕直射眼底,长此以往,会对眼睛黄斑产生刺激,一旦黄斑变性,将对眼睛造成不可修复的损害。

防止手机给眼睛带来伤害,首先要限定时间,尽量不要长时间连续看手机屏幕;其次,要限定距离,眼睛离手机的最佳距离为45厘米左右;最后,控制光线,在看清的前提下,手机不要太亮或者太暗,尽量不在强光或黑暗环境下使用手机,长时间用眼要适当做眼保健操。

(冯智源、王均波整理)