

“入营胖十斤”，司务长的一句玩笑话在女新兵连里炸开了锅。拒绝小胖子，她们是认真的。请看——

# 瘦身行动进行时

■陆军第71集团军某新兵团新兵五连排长 陈婷婷

## 健康故事·新训

不知不觉，新兵连的日子已经过了将近一半。眼看着女新兵们的军事体能水平上升缓慢，身为排长的我心急如焚：“不应该啊，按照训练进度，她们的训练成绩与刚入伍时相比应该有很大的提升才对。”

指导员见我闷闷不乐，打趣地说：“你们排的小新兵们，已经快被你带成小胖子了，体重增加过快，肯定会影响训练效果！”

看着新兵一个个肉嘟嘟的脸，我知道指导员的判断是正确的。可我还是百思不得其解：不是说军营是最好的健身房吗？这怎么越练越胖呢？

午饭时走进食堂，我似乎找到了答案：满满一餐盘的食物是新兵每餐的标配，15分钟是她们“光盘”的速度。看着她们“手撕”油炸鸡腿的利索，大口吃肉的豪爽，往汤里使劲加糖的甜蜜……我真想捂住自己的眼睛：唉！这么吃能不胖嘛！

“没事儿的，入营胖十斤，是对我们炊事班最起码的尊重。”一旁的司务长看穿了我的心思，也打趣地安慰我。

我想到了新兵连时的自己，心里豁然多了几分理解：是啊，当美味佳肴足以安慰训练后的疲惫，当大快朵颐成了减压放松的最好方式，谁能控制住自己



姜晨绘

的手，谁又能管住自己的嘴呢？

走进学习室，开始政治教育，我好像又找到了答案：新兵训练初期，为了让她们尽快从思想上完成地方青年到合格军人的转变，政治教育时间安排得相对较多。持续大半天的端坐静听，虽然她们的大脑在飞速思考，可一节节的理论教育课学下来，意味着少了一次次消化脂肪的机会，这样怎能不长肉呢！

用数据说话，我决定给全排的姑娘们测个体重。不测不知道，一测吓一跳。这体重，少则重了5斤、10

斤，多则重了20余斤，难怪脸变圆了，不少人腰也粗了一圈。

问题根源找着了，我赶紧向指导员汇报情况。没想到，指导员更加重视，喊来司务长和卫生班班长，又召集齐全连的排长班组长们，坐在一起开始讨论新兵的体重问题。

听了其他人的发言，我才知道，原来“入营胖十斤”在连里已经是普遍现象。

“随着新训进入中后期，军事训练时间会逐步增加，训练课目种类也相应增多，训练量上来后，新兵身上刚

添的‘膘’会掉下来的。”讨论起解决办法，指导员首先发了言。

“刚开始怕她们不愿意吃、吃不饱，所以鼓励她们多吃、吃好，现在得注意让她们稍微控制控制！”卫生班班长发表了专业见解：“满足日常训练营养需要的基础上，不能让她们吃得太快地吃高热量的甜点和油炸食品了，那些都是增肥利器！”

“要减少油炸、烧烤等食品的种类，用更健康的方式烹饪新兵喜欢的菜肴。”听到新兵体重增加可能会影响训练效果，司务长也严肃起来：“我们会适当增加素菜和粗粮的供应比例，在保证吃得饱的前提下，让她们吃得更健康。”

“我和大家分享一下我们排准备开始的完美体型瘦身行动。”听到大家各抒己见，我也发了言：“一是控制吃饭速度，吃得过快就容易吃过量；二是严禁吃饭卡时间，让新兵吃得慢一点；三是合理安排体能训练，开展政治教育过后，适当加大体能训练量，保证每人每天都能达到一定的运动量；四是根据个人情况，适量进行睡前小练兵，既能巩固体能训练效果，又有助于提升睡眠质量。”

青春与汗水永远都是最完美的搭配。“完美”之路充满着苦和累，但苦与累能使人成长、进步、快乐，希望这些可爱的女新兵们都能勇敢地克服所遇困难，早日成就更好的自己。

(许乐、陈嘉耀整理)

## 健康小贴士

### 冬季跑步须知

■韩伟锋

进入冬季，跑步成为基层官兵锻炼身体、有效御寒的主要方式。冬季寒冷，跑步时需要格外注意。

训练热身不可少。身体在寒冷的状态下，突然剧烈运动，不仅不能得到有效锻炼，还容易受伤。冬季气温较低，热身就显得更为重要。最适合的热身是先行步行10分钟，之后开始拉伸，使心率逐步上升，肌肉充分伸展。

排汗保暖有讲究。官兵运动过后会出汗，同时体温上升，身体与外界形成较大温差。被汗浸透的棉质衣物贴在皮肤上会使人感到又冷又湿，造成体温过低。建议官兵在运动时最好在里层穿着有吸汗特点的纤维织物，再加上一层防风保暖的衣服。停止跑步后，核心体温将会下降，此时尽快更换汗湿的衣物，有助于保持体温，防止冷热交替后出现感冒症状。

循序渐进很关键。冬季进行跑步训练，切不可急于求成。冬练三九要注意方式方法。如果不根据自身实际情况，盲目增加跑量或强度，很容易造成关节损伤，进而影响下一阶段的正常训练。正确的方法是，给自己制定短期训练计划，并结合训练进度和身体状态作出适当调整。

不良天气要防护。冬季容易出现雾霾、沙尘等不良天气。官兵在长跑训练中容易吸入空气中悬浮的颗粒物，可能导致肺功能失调，诱发哮喘、肺纤维化等多种呼吸系统疾病。因此，官兵在不良天气下训练时，应提前做好佩戴口罩、防沙纱巾等防护措施。训练结束后，要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，清除其中所附带的污染残留物。如果空气污染指数较高，建议将体能训练转入室内进行。



关注“迷彩TATA”  
获取更多健康知识



10月底，武警北京市总队新兵团积极开展信任背摔、紧急行军、智过电网等10个课目的心理行为训练，有效提升了新战友的心理素质。图为新兵团女兵正在组织信任背摔训练。

丁皎摄

## 放下抱怨，做最阳光的自己

■王琳 韩修尧

### 健康讲座

近日，空军某场站场务连下士小王心情十分郁闷，逢人就抱怨自己运气不好，什么好事都轮不到自己头上。这是因为前几天，连队推荐上报的汽车学车名单出来了，其中没有小王的名字。小王原本信心满满，没想到自己竟然“落选”了。从那天起，小王开始各种抱怨，抱怨连长管理方式单一，抱怨指导员要求严格，抱怨战友不理解自己，抱怨自己每天有干不完的工作……

在基层部队，类似小王这样的“抱怨族”并非个例。不少战友在工作、生活中遇到挫折时，就会陷入困惑、不满的情绪，且久久走不出来。一旦引发心理失衡，极易产生抱怨。这看似是用“正确”的眼光挑剔事物，实际上是用负面的思维去考虑问题，

并且因为抱怨而忽略问题的本质，忽略如何去想办法解决问题，最终会导致陷入风雨里走不出来，觉得命运不眷顾自己。

无休止的抱怨对自身本来就是一种伤害。当抱怨占据我们的心灵，会很容易发现生活中负面的东西，并加以放大，产生偏激的思想，让自己的内心失去和谐，甚至让自己的行为失去控制。

从“怨”字的结构我们就可以看出，把心踩在脚下，举着小刀。一旦抱怨，矛头就指向他人或环境，这实际上是一种攻击行为，而攻击行为常常伤人伤己。

事实上，生活从来都不会因为几句抱怨就有所改变，反而会因此带来更糟糕的结果。我们如若一味沉沦其中，无法自拔，事事都去抱怨，那无疑是在消磨生命的活力。

那么，该如何摆脱“抱怨”的困扰，以健康的心理和行为应对困境，更好地扎根军营建功立业呢？

首先我们要懂得，抱怨不但会对自己身心健康带来危害，还会传染他人，形成“久怨生恨”的不良氛围。

挫折来临时，我们要及时调整好自己的心态，多一些自省，多站在对方的立场上去思考问题。

“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”抱怨不但解决不了生活、工作中遇到的烦恼，到头来还是一种自我伤害的行为，最终会影响自己的身心健康。

那么，我们是不是凡事都不能抱怨呢？当然也不是。但抱怨要有度，至少不能经常，不能伤害他人、伤害自己……

放下抱怨，做最阳光的自己。我们都要学会在生活、工作中保持乐观健康的心态，要学会适当控制自己的坏情绪。只有更加积极地去面对当下和未来，我们脚下的路才会越走越踏实、越走越顺畅。

## 健康漫谈

在基层工作中，常常发现这种现象：某个战士犯过一次错误，在带兵人眼里便成了“个别人”，会被认为“一错百错”。一些具有强烈自我意识和鲜明个性的战士，在工作和生活中难免有“冒泡”的时候，如果仅仅因为一两次失误，就以“偏概全”地给这些战士扣上“个别人”的帽子，容易使他们陷入“破罐子破摔”的恶性循环。这就是心理学所讲的“晕轮效应”。

“晕轮效应”最早由美国著名心理学家爱德华·桑戴克提出，是指在人际交往过程中，以对人或物的片面认知决定总体看法，而看不准对方的真实品质，形成一种好的或坏的“成见”，其实质就是一种以偏概全的主观心理臆测。其错误在于：对事物的认知程度不深刻不透彻，满足于从表象来推及事物的本质，从事物的个别特征推及一般。就像盲人摸象一样，以点代面，说好就全部肯定，说坏就全部否定，这是一种受主观偏见支配的绝对化倾向。

俄国著名诗人普希金就曾吃过“晕轮效应”的苦头。娜坦丽，当时被公认为“莫斯科第一美人”。她的美丽让普希金疯狂地爱上了她。在普希金看来，一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格。然而，事实并非如此。他们结婚后，普希金发现娜坦丽虽然容貌美丽，却与自己志不同道不合。这启示我们，在现实生活中确实应该警惕“晕轮效应”，一旦发现这种心理倾向，应及时、清醒、理智地进行自我反思，避免产生偏见。

日常生活中，“晕轮效应”常常会悄悄地影响着我们对别人的认知和评价。比如有的领导看到一些青年官兵的个别缺点，或对他们的生活习惯、工作之余的衣着打扮看不顺眼，就会把他们看得一无是处。而看到某人的字写得好看，就认为他思路清晰，办事果敢有条理等等。总之，这种戴着有色眼镜去判断对方的行为正是陷入了“晕轮效应”的迷途。所以，带兵人应该克服和避免这种错误的心理效应，尽量避免感情用事，要全面评价每一名官兵，理性和人交往。

古人说：“尺有所短，寸有所长；物有所不足，智有所不用。”带兵过程中的“晕轮效应”是不容忽视的。带兵人心理上的某种偏见，会阻碍官兵

# 带兵人要警惕「晕轮效应」

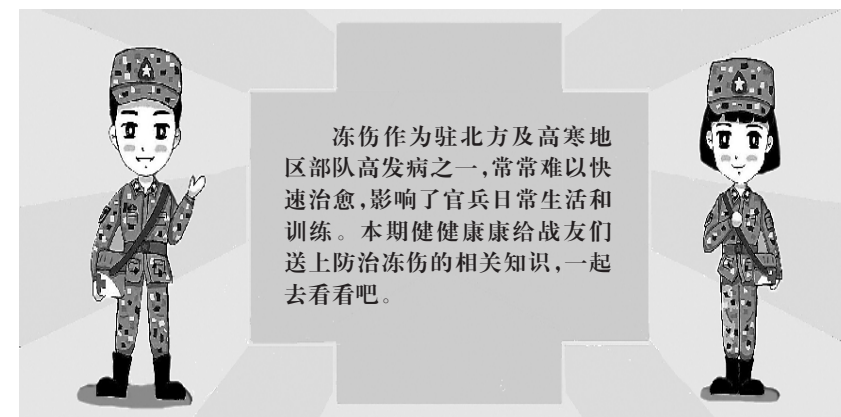
■黄建新

的良好发展。因此在认识他人的问题上，不能只满足于表象，而要注重了解对方心理、行为等深层内涵。带兵过程中也要防止被第一印象、刻板印象、以貌取人、投射倾向等心理所左右。

晕轮是美丽的，应在其美丽的光环下，用辩证的、发展的眼光，冷静、客观、全面地对待每一名战士，谨防“一俊遮百丑”和“一丑盖百俊”的情况发生。

## 寒冬，远离冻伤困扰

■李凤坤 姜雪伟



冻伤作为驻北方及高寒地区部队高发疾病之一，常常难以快速治愈，影响了官兵日常生活和训练。本期健康康康给战士们送上防治冻伤的相关知识，一起去看看吧。

### 健康康康走军营

**健康：**康康，你有没有发现，最近随着气温急剧下降，在驻严寒地区的部队，冻伤的战友越来越多了。冻伤的常见症状有哪些呢？

**康康：**冻伤是指在低温和潮湿条件下，手、足、耳等远离心脏和经常暴露部位出现发红、发紫、肿胀、发痒、刺痛等症状，严重的还会起疱，而后糜烂或结痂，通常分为一度、二度、三度、四度冻伤。

**健康：**电视上经常有这样的画面：发现某人的手冻伤后，主人翁使劲用手搓对方冻伤的手，或是将冻伤的手放到热水里，甚至直接在火炉边烘烤，这种处理冻伤的方法正确吗？

**康康：**这样的做法是不科学的。冻伤后的正确处理方式是，用手掌或者腋窝将冻伤部位轻轻加压焐热，促使冻伤部位恢复血液循环，然后涂抹冻伤药膏即可。如果有水泡产生尽量不要弄破，以防感染。

**健康：**冻伤难以治疗和恢复，那该怎么预防呢？

**康康：**炊事班可以增加高热量食物。同时训练上要注意循序渐进增强耐寒能力。另外，部队训练巡逻站岗任务繁重，很多官兵经常冒着严寒在

外执行任务，连队干部要做好提醒，注意保暖。配发的防寒靴、防寒面罩、棉手套都要戴上，保持鞋袜和衣服干燥柔软，防止潮湿。如果长时间站哨或者长途行军条件允许时，在脸、耳、鼻、手等部位都要涂抹防冻油膏。

**健康：**冻伤主要在平时预防，但出现冻伤时应该怎么治疗呢？  
**康康：**治疗手段其实比较简单。若是轻度冻伤，没有水泡和破损，可涂抹冻伤膏（基层卫生连常备药），每日3次。若是达到三度以上（包括三度）的冻伤，则应将冻伤部位放入水中解冻，或用清洁棉质衣物包裹保持身体体温，然后立即送往专科医院治疗。切忌自行解冻（如用冻伤的手到热水里），以免引起二次损伤。

**健康：**一些在高寒地区的战友，长时间暴露在极度严寒的环境下，出现冻僵、感觉迟钝、四肢乏力，甚至神志不清等症状，该怎么办呢？

**康康：**出现这样的情况，首先应确定有无动脉搏动，若无搏动先进行心肺复苏，在复苏后使其脱离寒冷环境，脱掉潮湿的衣物和鞋袜，开始迅速复温（用40℃热水浸泡30分钟左右）以恢复血液循环，及时送至医院进行抗休克、预防感染、抗凝、吸氧等进一步治疗。