

# 用爱和智慧化解情绪波动

■南部战区某旅心理咨询师、国家二级心理咨询师 廖蔚

## 心理咨询室

“快，你快过来，有个战士跑到了楼上！”我听到电话那头传来急促的声音。

匆忙赶到这名战士所在的连队，他已被劝下来。我把他叫到咨询室时，他的神情还是很凝重。

这是名新兵，据他个人描述刚才只是“虚惊一场”。因为站岗时喝饮料被班长发现，他害怕回去被班长批评、战友笑话，下岗后就没有直接回连队，只想找个地方“静静”。可这个不打招呼的“静静”让关心他的战友找了一中午，终于在家属区楼道中发现了，慌不择路之下他才跑到了楼顶，大家以为他跳楼。这场虚惊却着实让所有人都为他捏了一把汗。

“你愿意和我聊聊吗？”我问道。“嗯！”他一直低着头，双手紧紧攥着拳头，握在一起，谨慎地回答我的每一个问题。

他在家中是一个独子，父母很严厉，对他的教育方式是“棍棒底下出人才”。所以，他学会了一言不合就动手。

“当你遇到不服气的事情，你会怎么办？”



“只能忍着，要不是因为在部队，我早打过去了！”说到这里，他的情绪又开始激动。

“有没有玩得好的战友？”

“没有。”我又和他聊了聊他在部队遇到的一些不顺心的事情，他的满腹怨气终于有了宣泄口。他越来越配合我的访谈，但是拳头还是攥得紧紧的。

在处理突发事件中出现的心理危机时，平复当事人的情绪非常重要。

随着他的情绪逐渐稳定，我打通连队指导员的电话，共同商量了他回到连队后可能发生的突发问题和应对措施，然后让他在我们的放松室进行全身放松后回到了连队。

这样就结束了吗？当然不够，这个个案更需要全面持续地跟进。

这名战士属典型的情绪易激惹型，人际关系也不太好，在一对一的访谈中，他也有明显阻抗。为了让他更好地适应集体生活，我们挑选出12

名来自不同连队、适应力不算太好的战友，共同开始了心理成长之旅。

我们每周定时开展一次活动，针对他们中普遍存在的问题，设计相关的活动和分享，比如制作、分享个性名片，让他们更好地了解自己；在沙盘游戏中发掘过往和现在的关系；在优美的音乐声中学会感受自己……

在一次以“沟通和成长”为主题的活动中，战友们以情景剧的形式演绎军营生活，共同学习沟通的方式和技巧，小组中的每个人都踊跃地表达自己的想法。我明显地感受到他们的成长，尤其是那名新兵，神情舒展了很多，在全体战友羡慕的赞叹声和热烈的掌声中，他略带羞涩地向我们描述了自己的恋爱史，那个曾经愤怒的小狮子变成了团队中大家都喜欢的小伙子。

在危机个案的干预中，首先要有准确的判断和评估。当危机情况即将发生时，一定要及时动用各方力量，做最完善的准备，尽最大可能保障生命安全。作为心理咨询师，最重要的是陪伴，稳定情绪，还要在每一次咨询和活动中提高警惕，持续做好个案的评估和跟进。

“危机”也是转机，用心走入官兵心里，我们就能帮助他们收获真正的成长。

# 冬季训练如何远离伤病

■本报记者 孙兴维 通讯员 巴涛

## 训练前，热身运动要充分

随着新年度开训动员令的发布，全军将士练兵备战的热潮在军营涌动。新年伊始，记者跟随解放军第910医院冬训训练伤防治小组，前往陆军某部全程跟进指导部队开展战斗体能训练，通过纠正司空见惯的错误做法，避免和减少训练伤发生，期望对正在开展冬训的部队和官兵有所帮助。

冬训三九，冬训最能锻炼官兵的意志品质。早晨8时许，吃过早饭后，合成营一连官兵即将开展20公里战斗体能训练。指导员陈东旺下达训练任务后，组织官兵进行热身训练，从头部、腰部、腿部等进行训练，一組动作下来接近10分钟。正准备开始5公里武装奔袭时，被站在一旁的第910医院健康管理中心主任王瑜紧急叫停。

“刚才大家在冬训中有热身的习惯是好的，但热身不到位、动作不规范也容易导致训练伤发生。”王主任说，天寒地冻，人体容易出现血管收缩、肌肉紧绷、动作僵硬等现象。如果不热身或者热身不充分，进行高强度军事训练时，容易导致肌肉韧带拉伤、关节扭伤甚至骨折的严重后果。

“刚才有一部分战士在热身训练中动作是不正确的。”王主任现场指出了大家存在的问题。原来，这个营在开展膝盖运动时习惯绕圈的热身方法，这样不仅起不了保护膝盖的效果，反而更容易造成半月板损伤。徒步行军的膝盖热身应该是前后屈伸运动。此外，在进行俯撑热身时，有的官兵为了节省力气采取腰部塌沉的做法，长此以往，很容易造成腰椎间盘突出。

王瑜一边讲解标准动作，一边让运动管理师现场示范。王瑜还告诉官兵，冬训热身必须遵循由慢到快、由轻到重的原则，身体的部位热身，最好慢跑至全身发热，让肌肉慢慢适应运动状态，降低肌肉的粘滞性，再进行高强度的军事训练，可以防止和减少训练伤的发生。

## 训练中，掌握最佳呼吸技巧

“下面开始进行5公里武装奔袭，沿途防止‘敌特’袭击。”随着陈指导员一声令下，官兵如离弦之箭火速奔向目标地域。

寒风中，大家你追我赶，个个头顶冒汗。

“哇，好痛啊。”就在奔袭快接近目标时，一直冲在前方的下士吴杰超大叫了一声，直接蹲在了地上。闻讯赶来的军医，查看小吴的身体状况没有什么大碍后，只好将其送上了跟随其后的救护车收容车。见小吴慢慢好转，王瑜主任在经过一番仔细的询问后，得知事情的原委。

“小吴是用嘴呼吸导致胃肠痉挛产生疼痛的。”王瑜颇为肯定地说。原来，小吴在奔跑过程中，由于冬训衣着较多，加上又负重奔袭，一心想取得好成绩的他渐渐乱了呼吸频率。随着不断持续冲刺，呼吸节奏跟不上，他只好采取张嘴呼吸的方式，慢慢将冷空气也吞进了肠胃，进而引发胃肠痉挛疼痛。“冬训过程中，张嘴呼吸的方式不可取。”王瑜现场告诫官兵，训练时要用鼻吸气，这样可以对冷空气进行预热，避免冷空气刺激咽喉引发上呼吸道感染。确

实习惯用嘴呼吸难以调整的官兵，可以用舌头顶着上腭再用口配合呼吸，这样吸进的冷空气，可以在口腔内稍微暖化一下，减少冷空气对呼吸道的刺激，也可避免冷空气直接进入肺和胃里，从而避免引起身体不适和疼痛。

## 训练后，科学掌握拉伸要领

经过两个多小时的训练，官兵们终于完成了武装奔袭、穿过染毒地带、防卫布控等5个实战化课目的演训，随着值班员一声“解散”的命令，少数战士直接解开了衣服，坐在石阶上休息。

全程跟进的王瑜立即又对这一现象叫停。“高强度军事训练后，不宜立即停下来休息，应该做些放松调整拉伸活动。”王瑜告诉官兵，训练后未对肌肉和关节进行伸展放松，容易导致肌肉酸痛和形成疲劳性损伤。官兵因长期高负荷训练会导致关节出现不适症状，训练后针对关节及肌肉进行伸展放松，可以减少训练后的疲劳感，减少损伤并使运动状态能更快恢复。

王瑜说，多数官兵不仅没有养成高强度军事训练后拉伸的习惯，还习惯就地休息，有的甚至解开衣服进行散热处理，这种方式也不可取。在训练结束后进行拉伸后，官兵可以稍作休息，不论蹲着还是坐着休息，起身时不宜过快过急，否则容易出现脑缺血而导致晕厥。此外，要及时更换被汗水浸湿的衣物，待身体真正冷却后再用热水进行冲洗。

## 巡诊日记

# 再冷也要开窗通风

■第74集团军某防空旅卫生连军医 王兴洋

“军医，我好像感冒了，一直咳嗽不停，是不是得了流感？我们班的战友几乎都出现了类似症状。”前几天去连队巡诊时，有不少官兵跑来向我求助。

隆冬时节，正是流感集中爆发的高发期，这需要引起广大战友的高度关注。基层官兵大多是集体生活，防治措施不当很容易引发群体性患病，给部队日常工作带来严重影响。调查发现，因为天气寒冷，官兵宿舍往往紧闭门窗，带来很多健康隐患。室内空气不流通，易滋生细菌，极易造成群体性交叉感染。

为避免出现上述情况，最主要的还是做好日常的开窗通风。而开窗时机和次数，也是有讲究的。冬季天气虽然寒冷，但每天开窗换气也不应少于3次，每次应不少于15分钟。开窗时机可以选择在早操、操课等人员不在房间时。

在不同的环境下，通风的选择也不同。雨雪天，污染物得到清洁，刮风时污染物易散发，这种天气下空气质量较高，可以适当多开窗。雾霾天，外界空气流动较慢，污染物难以消散，这时就不适合多开窗，战友们可以在房间内放置一盆清水，以增加空气湿度，让灰尘和微生物都沉下去。

夜间睡觉时，窗户可以开条缝，这样既起到了空气流通的作用，防止官兵之间交叉感染，又能避免夜间受寒感冒。

对于已经发生集体患病的宿舍，单位要加大监控力度，加强日常杀菌消毒，各房间要及时开窗通风，同时可以采取隔离的方式避免疫情扩大；已经生病的官兵要注意多休息，减少体力消耗，增强肌体同疾病做斗争的力量；其他战友应保持个人及环境卫生，勤用洗手液和流动活水洗手，每天都要坚持开窗通风，保持室内空气新鲜。

(郑焱、陈晓鹏整理)



关注“迷彩TATA”  
获取更多健康知识



1月8日，武警部队后勤部特色医学中心组织方舱医院开训演练，打响新年度实战化训练第一枪。

赵凯杰摄

# 暖气片不是温柔乡

■李康 睦忠璇

## 健康故事

北疆冬季寒冷，上午训练结束，大家回到宿舍的第一件事就是“抱”暖气片。几名战士更是争先恐后地抢着把手放在暖气片上。没有抢到暖气片的战士就只能接盆热水泡手，毕竟取暖是当务之急。尤其是手上已经生了冻疮的战士小周，紧紧地依偎在暖气片的火热怀抱中，巴不得整个人都钻进暖气片里取暖。

可是，烤暖气片和泡热水的队伍中从来没有班长程欢。程欢在寒冷的北疆当了7年兵，除了在新兵连那会儿，从来没有冻伤过。

时间一久，班里的战士总是认为班长程欢是个“铁人”——不怕冷，而且每次只要是程欢在，他准不会让大家一回来就泡热水和烤暖气片，大家对此也颇有微词。

“班长怎么这么不近人情啊，外面训练都冻成‘狗’了，回到室内还

不让烤暖气片。”上等兵小邓小声地和旁边的战友嘀咕着。列兵小周也低声附和道：“就是，我的手都长冻疮了，还……”看见班长程欢一边搓着手一边走进班里，小周满脸尴尬，活生生地把后半句话憋进了肚子里。

果不其然，回到班里，程欢一如既往地终结了大家的“花式取暖”。在战友的追问下，程欢道出了自己不怕冷的“铁人”经历。

7年前，还是新兵的程欢，参加了一次实弹射击。4个小时的风雪肆虐，让他的双手冻得僵硬，回到宿舍，他二话不说，冲向暖气片就烤起手来。也正是这样盲目的烤手，导致他手上的冻伤最终发展成了冻疮，直至溃烂。几年过去了，他的左手依然还留着一小块疤痕。

盯着班长左手看了半天的小周，又低头看了看自己的手，喃喃地说道：“还以为班长不怕冷呢，原来大家都一样啊。”

“原来怕冷，但是现在不怕了。”程欢开始慢慢道出自己的“秘笈”。

原来在秋天的时候，他就开始进行耐寒准备。入冬前的他，不是一降温就猛加衣服，而是让秋天多“冻”一会儿，让身体逐步适应天气的变化。入冬后，无论天气多么严寒，他都坚持用冷水洗手洗脸，晚上还会用热水泡脚。每次训练前，他会专门多穿一双冬袜，保证寒气不从脚底进入，并且在训练后及时更换汗湿的衣物。

听完班长程欢的“秘笈”，小周恍然大悟：与其训练回来后投奔暖气片的“温柔乡”，不如在平日里提高自己的耐寒能力，这样才能防“冻”于未然。

看着若有所思的小周，程欢转身从内务柜中拿出了冻疮膏，一边拉过小周的手，小心翼翼地给他涂抹着药膏，一边说：“你要学会照顾好自己。虽然我们的顽强斗志和血性虎气离不开‘三九’‘三伏’历练，但同时一定不能忽视自己健康安全这个前提。”

享受着班长的“伺候”，小周心里暖暖的：“从班长不怕冷的经历看来，暖气片还真的不是温柔乡……”

# 冬季谨防慢性咽炎

■林强 陈星宇

冬季天气寒冷，身体免疫力降低，使得有害的病原微生物容易侵害人体，继而引发咽炎。一些战友对咽炎治疗并不重视，延误了最佳治疗时期，从而发展成为慢性咽炎，病情顽固，且容易反复发作。因此，当战友们出现恶心想吐、咽部痒痒、疼痛、吞咽异物感等咽炎症状时一定要及时就医，并注意在日常生活中做好调养。

饮食注意清淡。要避免摄入辛辣、过冷、过烫等对咽部黏膜具有强烈刺激的食物，多食用水果、新鲜蔬菜等富含维生素的食物，同时应注意多喝温水，不喝冷水。

保持口腔清洁。咽炎患者要坚持早晚刷牙，并使用淡盐水漱口，以保持口腔和咽部的清洁，同时可以生吃萝卜或用萝卜做菜吃，防止咽部黏膜进一步感染发炎。

调节身心健康。咽炎发作期间，战友们要合理安排自己的作息时间，避免熬夜；注意劳逸结合，保持心情舒畅。同时，战友们还应注意加强体育锻炼，增强身体抵抗力。

除此之外，冬季雾霾天气比较多，空气中含有较多的污染物，患有咽炎的战友应做好防护工作，如佩戴口罩、避免剧烈运动等。