

春节长假已结束,有的官兵在节后一段时间内,工作容易分心走神,甚至出现失眠、焦虑、烦躁不安等情况。

为此,解放军第907医院精神心理科主任袁水平提醒广大战友——

迅速收假收心 跑步进入战位

■洪庆任

健康话题

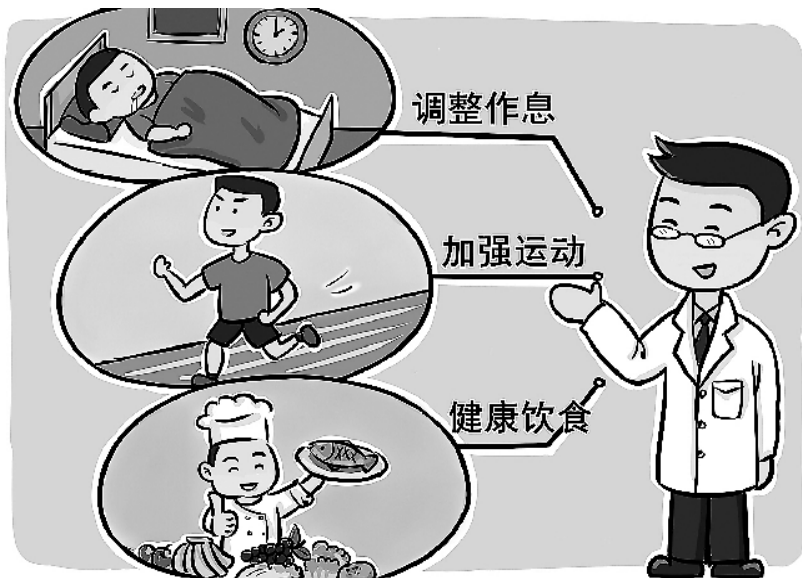
随着春节假期结束,原本活泼开朗的火箭军某部列兵小刘却有点反常:不仅有些沉默不语、无精打采,还常常失眠、心慌……

“长假之后出现的各种心理或生理的不良反应,比如工作效率低、萎靡不振,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等,极有可能是‘节后综合征’的具体表现。”解放军第907医院精神心理科主任袁水平介绍道,官兵由放松休闲的节日状态进入紧张有序的工作状态,出现心理落差及身体不适是正常反应。关键要及时做好自我调适,尽快从这种负面情绪和身体不适中走出来,以良好状态积极投入到新年度工作中去。

调整作息保持精力

联勤保障部队某综合仓库中士小江,往年春节长假结束,总有几天不在状态,有时甚至要半个月才能缓过劲儿来。今年他接受了心理医师的建议,早早做了准备,及时收假收心,工作第一天就“满血复活”,没有一点不适应。

袁主任介绍说,小江的做法非常值得借鉴。休假归队后应当合理休息



姜晨绘

保持充沛精力,及时调整作息,恢复被打乱的“生物钟”,尤其是要注意保证充足的睡眠,放松身心,养精蓄锐。节后一两天,没有特殊情况,不要熬夜,坚持早睡早起,通过调整作息,缓解压力。如果刚开始有轻微失眠,也无须过分紧张和焦虑,可以通过热水泡脚、按摩足底穴位、听听轻音乐等放松方法进行调适。

加强运动缓解疲劳

陆军某部上士小张刚刚从老家休

假回来,连续几天都不在状态,一有机会就想给妻儿、家人视频通话,要不就是无所事事,心不在焉。指导员约他一起打篮球,又陪他跑了几次步,几次运动过后,小张才感到神清气爽。坚持一段时间以后,小张逐渐恢复到了休假前的精神状态。

袁主任认为,适当的体育运动能够刺激人体大脑分泌出抑制兴奋的物质,从而转移负面情绪,缓解疲劳。节后一段时间,在工作之余,可以有意识地选择一些适合自己的运动,比如打球、慢跑、跳绳等,时间一般控制在40至60分钟。在出汗的过程中也让自己缓解一些疲劳,通过有氧运动调节自己的情绪,可以帮助缓解精神的紧张

与焦虑,有助于我们走出懒散的“休闲状态”。

健康饮食恢复肠胃功能

春节期间,不管是走亲访友,还是连队聚餐,都容易出现大吃大喝,甚至暴饮暴食。这样的饮食极易破坏人体肠道菌群平衡,导致消化吸收功能受损。摄入过多的高脂肪、高蛋白,增加了肠道负担,是许多人节后食欲不振的主要原因。研究表明,身体亚健康是导致心理亚健康的重要诱因。因此,节后一定要注意健康饮食。

袁主任建议广大战友做到“三少三多”:一是少吃零食,多吃杂粮。节日期间“走到哪里,吃到哪里”的习惯要注意克服,坚决不吃高热量的零食,主食最好以燕麦片、小米粥、南瓜大米粥、玉米等为主,因为杂粮富含膳食纤维,可以给肠胃“洗洗澡”。二是少吃肉类,多吃蔬果。节后可以多吃一些清淡的食物,比如蘑菇、山楂、黑木耳、海带、猪血、草莓等,能够清理肠胃,促进消化。三是少吃油腻,多喝开水。春节期间油脂类丰富的食物容易在体内堆积,多饮白开水能够促进排便,有助于清理体内垃圾,尽量不喝咖啡、高热饮料等刺激性饮品,让肠胃及时得到恢复。

年味渐远,战味已浓。每位战友都应该及时走出“过年状态”,以饱满的热情和昂扬的精神状态投入到练兵备战工作中去,保持好心态、创造新成绩。

健康漫谈

军人以服从命令为天职,做到令行禁止。可一到健康问题上,有时就有些“不守规矩”。比如,餐桌上全凭喜好,挑挑拣拣;训练场上盲目猛练,不讲科学;春节长假,休假回家更是如同鱼入大海,邀三五好友暴饮暴食,久而久之,种种慢性病就可能找上门来。

“饮食有节,起居有常,不要作劳。”早在《黄帝内经》中就有关于健康的规矩。然而翻看去年的新闻,有半年喝1600瓶饮料患上原发性肾病的16岁少年,有常年抽烟导致手指发黑险些截肢的烟瘾患者,有过度熬夜加班导致心脏骤停猝死的应届毕业生……深思之下,其实这些都是因为不守健康规矩才导致了一幕幕悲剧的发生。

现在的生活条件明显优于过去,但疾病的发生率却居高不下。一个重要的原因是许多人重视去守健康规矩,一切以方便快捷为主。在这种求速度、讲效率的仓皇中,与健康有关的程序乃至规矩都被一一简化了。

其实,也不能全怪大家不守规矩,原因是他们不懂规矩。历史学家司马迁曾说:“催命的镰刀常常收割青翠的谷子,和收割成熟的谷子一样。”很多人觉得自己年轻、身体好,就可以无所顾忌,从内心把自己排除在疾病之外。可实际上,疾病并不会因为年轻就不来找你。近年来,疾病的年轻化越来越严重,也暴露出年轻人对健康不够重视的态度。

美国专栏作家史蒂夫对此深表赞同。他说:“20岁时,我的生活杂乱无章。睡眠时间是凌晨4时到下午1时,常吃快餐,不爱运动,每天过得浑浑噩噩。”所幸,经过14年的点滴改变,史蒂夫养成了讲规矩的好习惯。如今,他每天凌晨5时起床,对照便笺上的每日计划去行动;每周拿出6天时间来锻炼;新鲜蔬菜是餐桌上必不可少的美食。讲规矩带给他健康和乐观的生活。

世界卫生组织认为,人健康与寿命的60%取决于自己,取决于是否养成了健康的生活习惯。健康生活习性的养成,并非一日之功。能讲规矩的人往往都有高度的自律。中国科

健康也要讲规矩

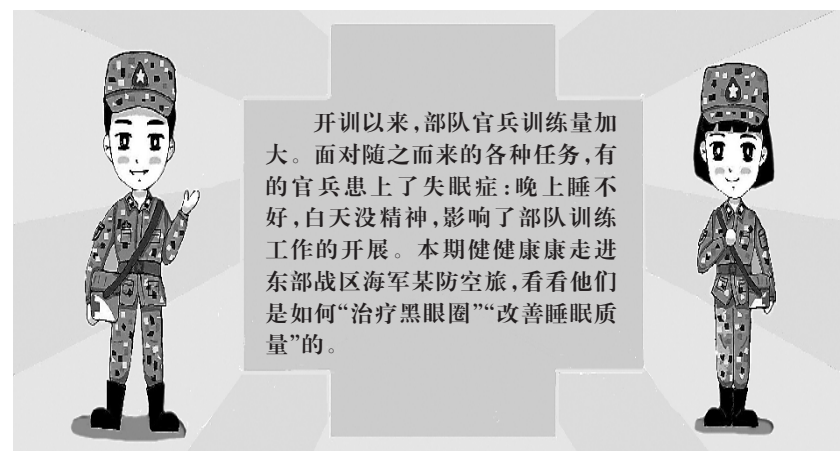
■段明亮

学院心理研究所张侃说,自律是个人根据自我和环境等状态,选择与自己最匹配生活方式的一种能力,并能控制自己的欲望,获得更大的身心享受。健康其实就是和自身欲望作对的过程,自律的人能面对种种诱惑而不动摇,坚持自己的“规矩”,从而获得健康。

不懂规矩,不成方圆。新春过后,面对各项工作开篇带来的压力,我们要懂规矩、讲规矩,把部队守规矩的作风延伸到健康生活中,以自律投资健康。

学会小妙招 还你好睡眠

■张达 李晶森



开训以来,部队官兵训练量加大。面对随之而来的各种任务,有的官兵患上了失眠症:晚上睡不好,白天没精神,影响了部队训练工作的开展。本期健康康康走进东部战区海军某防空旅,看看他们是如何“治疗黑眼圈”“改善睡眠质量”的。

健康康康走军营

健康:康康,你有没有发现最近机关干部不少黑眼圈较重,时常还会出现急躁不安等负面情绪?

康康:是呀!开训后,部队任务较为繁重,不少机关干部选择加班熬夜筹备各项计划,休息时间本来就少,有的甚至还出现了失眠症状。

健康:加班后应该很困呀,为什么会失眠呢?

康康:失眠是一种睡眠障碍,是指无法入睡或无法保持睡眠状态,包括入睡困难、睡眠浅、早醒等。我们所有人自出生便带有一套昼夜节律的生物钟系统,在它的指导下身体有规律地运转着,晚上睡觉休息更是至关重要的一个环节。每夜的睡眠是有周期变化的,如果我们在该睡的时候不睡,生物钟就很容易乱套,这将影响整个睡眠质量。另外,对于官兵而言,压力过大、事务繁重很容易引起负面情绪,在其影响下,身体将传达“需要保持清醒”的信息,导致大脑用浅眠方式应对,这也易造成“失眠”症状。

健康:我看某些影视剧上人们对于失眠症状往往通过“数绵羊”“喝牛奶”“做大量运动使自己疲劳”进行缓解,这样的方式真的可行吗?

康康:“数绵羊”是国外常用的一

种自我催眠,因为绵羊的单词“sheep”和“sleep”读音相近;睡前喝杯热牛奶有助于睡眠,但如果灌下一大杯热牛奶,还可能因为太饱太撑更加睡不着;“大量运动”会激活身体,让人呼吸加快、心跳加速、大汗淋漓,而平复这些兴奋至少需要两三个小时,所以睡前最好不要剧烈运动。

健康:康康,那有什么正确、科学的方法可以缓解失眠吗?

康康:我这儿真有两套适用于缓解失眠症状的“良方”。一是呼吸减慢法。睡前进行有节奏规律的呼吸,先快后慢,逐渐放慢呼吸频率可以放松全身,一般做7分钟左右的深呼吸可以进入深眠状态。二是联想法。想象自己漫步平静的水潭、花园等环境,嗅闻花草芳香、聆听潺潺流水,逐渐让自己的身体和精神放松,有助于睡眠。另外,睡前用40至44摄氏度的热水泡脚20至30分钟也可以改善睡眠质量。

健康:哈哈,有了这些妙招,官兵就不用担心失眠了。

康康:这也不是绝对的,对于经常加班熬夜的官兵还应该注意:睡前2至3小时不要吃夜宵,因为食物没有得到充分消化,胃肠还在全力工作,很容易影响睡眠。另外就是睡前不要抽烟,因为尼古丁属于“兴奋剂”,和咖啡因效果类似,睡前或半夜醒来抽烟,就跟喝杯咖啡差不多了,只会让人更清醒、更难入睡。

为兵服务资讯

火箭军特色医学中心——引进新型CT核磁 贴心为兵服务

■英鹏

据悉,火箭军特色医学中心日前引进了进口高端能谱CT和1.5T核磁。两台大型骨干设备可以说是为官兵量身打造,快速全身扫描、高分率成像让它们成为检测骨关节、神经、血管、腹腔等部位病灶的“火眼金睛”。有了它们,官兵就能更快接受诊断。此外,为了给官兵最安全、最有效的诊断环境,医学中心还精心打造了CT磁共振检查室,在检查区域采用最先进的屏蔽手段和防护措施,确保最小的辐射,最快的速度服务官兵。

解放军第909医院——

用椎弓钉治疗 上颈椎断裂症

■刘永瑜

“哎,我的脖子可以动了,谢谢林医生!”前段时间,战士小陈在演习中不慎从山岩上滑落,造成上颈椎断裂。解放军第909医院骨科中心主任医师林斌带领专家组在他的上颈椎壁上打出固定孔,植入椎弓钉,精准地对断裂处进行固定,手术取得成功。

上颈椎是人体血管和神经的“大通道”和“总枢纽”,长期以来都是手术的“雷区”。909医院骨科课题组经过连续10年对1000余个病例的研究,应用椎弓钉固定治疗寰枢椎脱位、齿状突骨折等特殊上颈椎病获得成功,该成果获得了省部级科技成果一等奖,并在百余家三级医院进行了推广应用。



关注“迷彩TATA” 获取更多健康知识



陆军第71集团军某防空旅在大强度训练后积极组织官兵进行放松训练,以缓解训练疲劳、激发训练热情。

唐青松摄

头屑头痒须从细节防治

■陆军某旅军医 田适雨

巡诊日记

“田医生,请教您一下,近段时间以来我的头发特别容易生头屑,还感觉痒痒,这是咋回事呀?”一天下午,我在基层连队巡诊时,战士朱晓业满脸疑惑地向我咨询。经过一番检查,我诊断小朱患的是头皮脂溢性皮炎。

“头屑多、头皮痒痒是年轻官兵中常见的症状,内分泌变化、天气干燥等因素是主要原因,相对严重的则可能存在真菌感染、脂溢性皮炎等病理性因素。”见小朱有些担忧,我告诉他:“脂溢性皮炎一般会随作息的改变、年龄的增长而逐渐

消退,对人体健康基本没有影响,在饮食和作息等细节上加以注意即可恢复正常,不用担心。”冬季,往往会使人皮肤干燥,易生死皮,加之运动量、清洗量的减少和饮食热量的增加,头屑多、头皮痒痒成了困扰年轻官兵的常见症状。为此,我总结了以下3点注意事项:

注意洗头的频率和方法。由于气温较低,一些官兵的洗澡、洗头频率也会降低。若有头屑头痒等症,一定要勤洗头,并注意尽量用温水洗,且注意不要用碱性太强的洗发水。因为用碱性洗发水虽然当时洗得很干净,但实际上更容易造成角质层脱落使头屑增多。

注意饮食习惯的调节。初春乍

暖还寒,不少官兵喜欢吃一些高热量食物,或者诸如火锅、炸鸡等辛辣、油腻的菜。虽然增强营养确实符合饮食规律,但若有头屑头痒症状则须注意,要尽量减少辛辣、油腻的食物,并多吃蔬菜,少吃羊肉、海鲜等易上火的食物,降低油脂分泌旺盛程度。

辅助以适当的药物调理。若头屑头痒相对严重的战友则可能是头皮真菌感染及脂溢性皮炎。可使用含有酮康唑或吡啶硫酮成分的去屑洗发水,能够有效抑菌;也可适当服用维生素C、维生素B族以及牛黄解毒片、黄连上清片等清火消炎类药物。若没有改善或不清楚自身情况的战友,请及时就医询问。

(高彦会、龙轩磊整理)