

驻训期,新兵有哪些“心”情况?

■海洋 杨光

心理·健康话题

探别了二连后短暂停留的营区,奔向火热的野外驻训场。新兵在驻训初期又将产生哪些“第二适应期”的“心”问题?近日,第79集团军某旅结合部队野外驻训实际,走进新兵内心精准把脉、对症下药,让他们带着“阳光心情”投入到驻训生活。

自悟还是吐露?我该如何答好融入的难题?

【心语说吧】马春昊 来到驻训场,我对“菜鸟”这个词有了更深的理解。二连第一站就在驻训场,呼啸的海风把帐篷刮得“摇摇欲坠”,昼夜温差大的离谱……我还没来得及打“预防针”、听“传家宝”,一切都得自己去摸索,很是苦恼。

【问诊“心电图”】与往年12月份下连的新兵相比,这批新兵下连即驻训,由于之前他们与连队老兵交流少,缺少“引路者”,对驻训的相关情况知之甚少,凡事均要“摸着石头过河”,难免引发心理上的焦虑。有的新老兵之间缺乏足够的默契,一旦在班组协同训练中出现配合不到位的情况,也容易产生失落心理。

【愈心招法】新兵要敞开心扉,主

动通过语言交流拉近心理距离。平常可以多留心老兵在聊啥、关心啥,找到共鸣,想表达什么就大胆说出来;主动找班长骨干交流思想,有问题及时交流,不懂就问,解开疑惑,打开心结。

连队要搞好针对性教育,及时讲清部队野外驻训的意义、要求和计划,让新兵预先做好心理准备。同时,开展团训活动,新老兵协作完成任务,在互帮互助、渐生默契中升华战友友谊,消除新兵对老兵的“畏惧感”“陌生感”。骨干也要挖掘新兵特长,帮助他们找到自信。

消极还是积极?我该如何卸下畏难的包袱?

【心语说吧】李惟一 刚下到连队,第一次参加野外武装5公里训练,首遇“土路版”跑道的我便遭遇“滑铁卢”,由于发力过猛,中途崴伤了脚;第一次在野外进行专业训练,海风骤起、黄沙飞扬,不一会儿,我就“蓬头垢面”,脸上还有被细沙划破的小口子。面对高强度的训练和恶劣的自然环境,我打起了“退堂鼓”。

【问诊“心电图”】在野外驻训场,无论是组训模式、宿营部署,还是生活保障、野外管理,都带着实战要求。新兵训练期间开展的操典化训练,无论是强度还是条件,都不能与野外驻训相提并论。野外驻训作为他

们感受部队野外训练的第一站,训练强度难度变大,工作标准要求增高,容易让他们产生畏难心理。

【愈心招法】军营不是舒舒服服的享乐场所,从夏练三伏到冬练三九;从遇山开路到遇水架桥;从抢险救灾到战天斗地;都是军人必备技能。面对恶劣的生活环境和高强度的军事训练,首先要端正心态。只有在心理认知上,把野外驻训当做一块磨刀石,不断接受磨练与考验,才能锻造出利剑。

连队要加强教育疏导,做好正面教育,改善新兵心理状态,增强新兵抗压能力。在开展训练过程中,要坚持“摸清底数、循序渐进、老兵帮带”的原则,不开“大锅灶”,不搞“一锅炖”。也可以区分新兵能力素质层级,进行“私人定制”式训练,防止过快过急的情况,让新兵在训练中逐渐建立自信。还要发挥好老兵的引导作用,让老兵走上讲台,分享当初自己的“心路历程”,助力新兵化解“心结”。

证明还是正名?我该如何释放能量、施展才华?

【心语说吧】姚成军 经过3个月的新兵专业训练,我自认为专业素养已经“羽翼渐丰”,可连队却对我们不放心。每次训练展开前,连长都会强

调新兵在训练中的注意事项,生怕我们出差错。训练中每名新兵都有特定的老兵帮带,老兵讲解事无巨细,虽然他们认真负责,但没听多久我就不耐烦了。在层层“庇护”下,感觉空有一身本领却无处施展。

【问诊“心电图”】下连即驻训,连队对新兵的专业水平还不清楚,采取相对保守的组训模式无可厚非,这也是对新兵负责的一种体现。而部分新兵满怀期待,准备凭借在新训期间训练的成果大展拳脚。这样不可避免地出现了连队“不放手”和新兵“想表现”的矛盾。时间一长,新兵认知的偏差会使其产生失落感,出现消极情绪,消减工作干劲。

【愈心招法】当出现这种状况时,新兵要有正确的思想认识。虽然经过3个月的新兵专业训练,自身的专业素养有了一定基础,但也不能小进即满,而要清楚地认识到自身所欠缺的地方。与连队老兵相比,新兵还缺少基地化演习、大项比武的历练,实战背景下的班组协同训练也相对生疏,仍需谦虚谨慎、蓄力学习。面对连队的叮咛、嘱咐,更要转变态度、积极参训,在向连队证明自身实力的同时,更是在为自己正名。

连队也要及时摸清新兵训练基础,对底子薄的新兵重点帮带,帮助他们制订成长“路线图”;对基础好的新兵,可以坚持大胆使用与教育管理相结合的原则,搭建舞台,给他们证明自己的机会,充分释放他们参训的主动性和创造力。

健康故事

“王班长,小郑腿抽筋啦,站都站不起来……”武装8公里考核过后,正在组织放松的王然听到战友的呼唤,立马赶到现场。王然仔细查看了小郑的伤情后严肃地说:“以前跑步你就经常不做放松运动,这下老实了吧!”

原来,小郑不喜欢运动后的放松活动。这天武装8公里结束后,他就偷偷溜走,没成想突发抽筋。

王然责备归责备,还是马上叫人端来一盆冷水,拿毛巾对小郑的抽筋部位进行冷敷,然后又对其疼痛部位进行按摩……5分钟后,小郑痛感明显减轻,慢慢站了起来。

重返训练场,借着小郑的案例,王然开始进行健康科普,“跟运动前的‘热身运动’一样,如果在运动后不做‘冷身运动’,同样会加大运动损伤的发生率。”

王然是一名马拉松爱好者,在日常训练中,他发现大家对训练前热身的益处已经理解,并很好的贯穿于训练之中,但是训练结束后的“冷身运动”,却常常被忽略。

“不要以为‘冷身运动’就是简单的拉伸放松一下,它可大有益处。”

王班长告诉大家,如果身体总带着疲劳进行训练,就容易因疲劳积累引发伤痛。长期的肌肉疲劳会使肌肉弹性下降,出现肌肉保护性痉挛,就会像小郑一样腿部抽筋。“小郑这样还算轻微,有的人剧烈运动后突然停止,如果没有‘冷身’,血液滞留在四肢肌肉中,还可能眩晕、恶心、筋疲力尽,严重者甚至可能昏倒。”

“班长,快跟我们讲讲,什么是冷身运动?冷身运动都有哪些动作呢?”小郑在一旁追问道。

“别急,我慢慢给你们说。运动后,血压和心率的突然下降,神经调节的突然变化,都会对健康造成不良影响。冷身运动就是让身体从运动状态转化为静止状态,是对身体的一种保护。‘冷身运动’的作用可不小哩,它能使脉搏的高速跳动频率减缓至安全水平;让大量的血液返回心脏,避免其滞留在腿部,保证大脑供血;尽快消除疲劳,促进体力的恢复,减少运动后肌肉酸痛等。”

“咱们运动结束后经常会组织大家慢跑、行走,其实就是在进行冷身运动。还有拉伸、放松、整理、按摩,都是在‘冷身’。持续一个小时,效果会更好哟。”王班长细心地给大家解释。

经历了这次“抽筋事件”,小郑开始严肃对待冷身运动,还经常找王班长交流。“用手按压、捶打酸疼和肌肉

「冷身运动」不可少

■高旭尧 李剑峰

紧绷的部位,明天如果再疼了,大家也不要硬撑着,还是这样继续互相按摩按摩……”在王班长的指导下,小郑的跑步成绩进步很快,还被连队官兵“聘任”为“体能教员”。

“班长,我能有今天的成绩,离不开你的健康科普,这两枚奖牌,也有你的功劳!”在前不久的军体运动会上,小郑一举斩获武装5公里、武装8公里两项第一,拿到奖牌的小郑,专门找到王然致谢。

盛夏将至 你的肠胃还好吗?

■邓慧 谭卓廷



夏天来了,脾胃有时也会闹点“小情绪”,有的战友在训练、执勤时就容易突发腹痛,影响到了工作和生活。本期就让我们跟随健康走进武警宁夏总队某支队,看看他们如何应对夏季肠胃病吧。



健健康康走军营

健健:健康,最近天气越来越热,大家老觉着没有食欲,有的还突发肠胃炎。前几天,执勤一中队战士王昊在哨位上突然肚子疼,都无法正常执勤了。据值班员反映,最近这种情况在哨位上发生的频率似乎还在上升呢。

康康:的确,夏季是肠胃炎高发的季节。酷暑里人们常感到闷热甚至喘不过气来,吃东西时也感觉没有食欲。中医认为“暑湿困脾”,夏季湿热会导致人的脾胃功能相对较弱,也就更容易出现肠胃问题了。

健健:是啊,要是患上肠胃病,不仅影响身体健康,还耽误工作、训练。这夏季肠胃病的病因都有哪些呀?知道病因,战士们也可以及早预防。

康康:战友们在夏天容易得肠胃病,有环境因素,也有我们自身的原因。夏天食物容易腐败变质,如果食品安全没有做到位就可能引发肠胃病。不恰当的生活习惯也是引发肠胃病的“凶手”之一。不少同志炎热训练后喜欢“痛快”一杯冰镇饮料,这会对胃黏膜造成非常大的刺激。还有的战友为图一时爽快,冲冷水澡、睡觉不盖被子,这也可能引起腹痛腹泻。

健健:可是王昊最近并没有喝冰水,中队的伙食也没有问题,为什么会突然出现肚子疼的情况呢?

康康:有可能是室内的空调温度过低造成的。如果室内温度与室外相差过大,胃部消化平滑肌会受刺激从而加速蠕动,造成腹泻。所以要避免夏季肠胃病,我们不仅需要保持良好的饮食卫生,还要注意避免室内外温差过大。

健健:这么一看,我们的肠胃真是有点敏感。有没有什么办法能够帮我们调理肠胃,提高抵抗力呢?

康康:那我就教大家一个通过饮食来调理肠胃的方法吧。多吃新鲜蔬果,少吃油腻食品;蔬菜水果中含水分和维生素,可以帮助身体消化吸收,调整消化系统状态。喝红糖水暖胃;夏季容易脾胃虚寒,喝一杯生姜红糖水,解暑又暖胃。酸奶清毒素;酸奶可以保护我们的胃黏膜,减少油腻辛辣食物的刺激性,同时其富含的益生菌也可以帮助排除食物中的毒素和细菌,防止腹痛腹泻。当然最主要的还是要做到饮食健康,作息规律。只有爱惜自己的肠胃,才能预防肠胃疾病的发生。

健健:看来我们注意了预防和应对,也就不害怕肠胃病的侵袭了。战友们一定要合理饮食,爱惜肠胃哦。

健康讲座

高温下训练 谨防“情绪中暑”

■周奕 葛国通

仲夏即将来临,气温已经上升。在练兵场上,官兵既要防止生理中暑,也要通过科学合理的调适,远离“情绪中暑”。

情绪与外界环境有着密切联系。高温环境下,人的情绪、心境和行为容易发生变化。“情绪中暑”主要表现为情绪不稳、烦躁易怒、萎靡不振等,同时还会伴有头痛、胸闷、心跳加速和睡眠不好的症状。

“情绪中暑”是因季节性因素而引发的,主要靠自我调节。在此给广大官兵提3点建议——

科学施训很关键。高温酷暑是锻炼官兵意志品格的好时机,但环境越是艰苦复杂,越要坚持科学施训。高温环境下,应合理安排训练时间,每训练一段时间,可组织官兵在阴凉通风处休息10到15分钟。除战备、演习外,正常的训练活动,尽量避免中午12时至14时这个时间段,并要求官兵卧床休息,保持充沛的体力。在进行高危训练课时,比如实弹射击训练,要随时关注官兵情绪变化,合理安排休息。

自我调适很有效。缓解“情绪中暑”也要“心理降温”,越是炎热天气,遇事越要心平气和。自我调节的方法有很多,战友们可以根据自身实际情况,灵活运用。一是意识控制法:当情绪即将爆发时,可暗示自己“别发火,消消气”。二是环境制约法:高温嘈杂的环境是引发“情绪中暑”的重要原因,当感到不适时,到阴凉通风处坐一坐,跟要好的战友走一走,到学习室、图书室看一看书等,尽快从不适的环境中走出来。三是情绪转移法:当情绪烦躁不安时,可有意识地将注意力

合理饮食很重要。高温环境下,要合理饮食,更要及时补充水分,在训练前,用水壶备好淡盐水,训练过程中,及时补水。饮食保障要到位。天气炎热,训练强度大时,要多吃清火的食物,如苦瓜、黄瓜、西红柿、西瓜等新鲜蔬菜瓜果。有条件的情况下,还可以熬制一些饮品送到训练场,比如绿豆汤、凉茶等。



近日,第72集团军某旅组织卫生员开展综合卫勤演练,锤炼官兵实战背景下卫勤保障能力。

张毛摄

远离用药误区

■冯德晖 谢明君

健康小贴士

我们对于一些常见病证多少会有一些了解,但有时“久病成医”的思想会让我们步入误区。生病不去看医生,而是自己跑到药店买点药,这就可能出现“吃错药”的情况,那如何安全用药呢?

贴士一:大人小孩勿混药

战友们平常和孩子相处时间少,当孩子生病时,有的战友为了让孩子快点好起来,有时会未经医嘱将成人药减量给孩子服用,这样的方法是否可取呢?

儿童不是成人的缩小版,用药也不是减量减次这么简单。婴幼儿的身体器官发育还不成熟,对于药物

的吸收、分解和排毒与成人相比都有较大区别。如常见的庆大霉素,对治疗大肠杆菌等细菌引起的系统或局部感染问题效果显著。但如果擅自给婴幼儿使用此类抗生素,就有可能引发失聪等副作用,危害极大。所以,如果宝宝生病了,最好根据医生处方合理使用适合儿童的药物。

贴士二:有所好勿停药

有的战友生病,在用药一两天后,感觉病情有所好转,就会停止用药、中断治疗。

大家要知道,药物治疗需要一定的时间,尤其是感染性疾病,用药疗程不够可能转为慢性感染,导致病情反复甚至加重。这就如同两军交战,一方在得到援军帮助后眼看就要打胜仗了,指挥员这时觉得赢定了,就把援军撤了,那病患体内的“敌军”当

然要抓住机会大举“反攻”啊!

贴士三:尊重差异细用药

有的战友生病时会请其他战友前往卫生部门代取药。还有的同志生了病后直接把其他战友以前就诊时开的药拿来服用,真的是“战友情深”啊!

医学上有一个名词叫“个体差异性”,就是在基本情况相同时,大多数病人对同一药物的反应是相近的,但也有少数人会出现与多数人在性质和数量上有显著差异反应的现象。简单的说就是,同样的病症,不同的人服用同样的药物,反应可能也会有差别。而且,出现同样表征可能并不是一样的病情,错误用药反而会加重病情。

战友们:药品千万种,对症最重要。用药不规范,疾病难驱散。