

# 伤身不能再“伤心”

■国家二级心理咨询师、心理治疗师 范新娜

## 心理咨询室

部队演练驻训、比武竞赛等重大项目对官兵的军事技能、身体素质都提出了更高要求。训练强度加大的同时,训练伤也不可避免,身上的伤病可能会影响正常的训练和生活,部分官兵因此对未来的发展担忧,出现了心理压力。这就需要引起重视,用科学方法解开官兵心结,减少非战斗减员,保障演训任务正常进行。

“当当当”轻轻的敲门声后,咨询室外露出了半张黝黑的脸,只见他迷彩帽的帽檐压得很低,小心翼翼地问道:“医生,我能跟您聊聊吗?”

“当然可以,有什么能帮到你的?”他坐在椅子上,深吸了一口气,伸出右手给我看,手指上有多条伤疤。

“医生,您可以叫我小杨,上午听了您的心理课,感觉学到了很多知识,我觉得我这个情况应该来找您聊聊。”

“嗯,你怎么了呢?”

“我在训练的时候受了伤,已经做过两次手术了,虽然医生说可以恢复,但我还是很担心,做什么事儿都提不起劲来,也不能像以前一样训练工作了,觉得自己特别没用。虽然领导、战友、家人都在安慰我、帮助我,但不知道该怎么搞的,我会觉得更伤心,自己的感受不能说出来,就好像胸口压了块大石头,不知道该



姜晨绘

怎么办……”

他倾诉的意愿很强烈,我耐心地听他讲述受伤前后的故事,并不时鼓励他继续说出来。慢慢地,他内心压抑已久的负面情绪在倾诉中得以宣泄。

小杨的情况是因身体问题而引发的心理问题,有现实的刺激因素,也有其自身原因。他的心理反应一部分源于对疾病的认识不清,另一部分源于自我认知出现偏差,感觉自己无助、无用,认为“手伤了就什么也做不了”。根据小杨的实际情况,我把咨询过程分为三个阶段来帮助他重建自信。

**第一阶段积极关注。**在咨询初期,我先是肯定了小杨主动咨询的行为,并以接纳、共情、积极关注的态度和他交流,了解他的伤情,探讨有效的治疗方法,建立了较好的咨访关系。

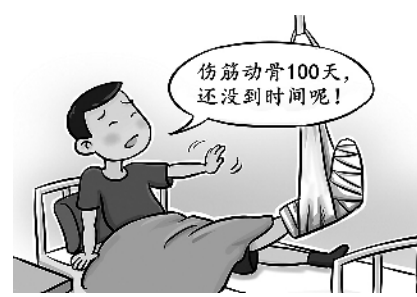
**第二阶段认知调整。**在第二阶段的咨询过程中,我主要是使小杨意识到自己之前的想法是错误的,重新关注到自己好的方面,从而转变其消极情绪。比如在交谈中挖掘小杨有潜力的方面,引导他认识到还能做很多有意义的事,并对这些行为和情绪给予强化鼓励。此外,我还让小杨知道,每个人在遇到困难

挫折时都有一个心理适应过程,这是普遍存在的,而我们首先需要做的就是接纳这样的情绪。在交谈过程中,我们谈到了受伤以来小杨每一天的变化,在聊到做得好的事情时,小杨的焦虑情绪明显减轻。在此基础上,我进一步和小杨探讨,引导他客观正视自我、评价自我,并制定合理的奋斗目标,循序渐进地去实现目标。这样既有助于调动积极性主动性,充分挖掘自身潜力,又有实现预期目标的可能性。

**第三阶段行为调整。**在这一阶段,小杨的情绪已经稳定,我主要教了他一些具体的调节方法。先是放松训练,如呼吸放松、渐进式肌肉放松等方法。呼吸放松:先深吸一口气,屏住呼吸几秒钟,然后从口腔中缓慢呼出来。渐进式放松:坐下或躺下,按照躯干从上到下的顺序,渐次对各个部位肌肉先收缩,再完全松弛。接着告诉小杨心理上要保持乐观。在担心自己无法做好时,想想自己被领导、战友夸赞的场景,反复告诉自己“没问题”“我能行”,这种积极的暗示作用不可小觑。注意力转移也是调节的重要方法,当情绪不好时,可以暂时转移注意力,做一些自己喜欢的事,从而暂时舒缓情绪。当然也要学会适度宣泄,可以找一个没有人的地方,放声大吼或尖叫。

三个阶段的咨询结束后,小杨慢慢有了变化。在演练中奋勇争先,脸上也重新出现了笑容。

## 健康故事



姜晨绘

“连长同志,二连参加开饭,实到32人,请指示。”

“等等……应到33人才对呀?”刚调整到连队任职的任排长愣了一下自己身后的队列,小声嘀咕着。

“小邢现在是病号,行动不便,班长还交代过尽量不要让他出门,在床上好好静养。”身旁的战士解释说。

“生命在于运动,后期康复训练是治疗过程中重要的一环,怎么可以每天窝在床上呢?”

队伍解散后,“心急”的任排长顾不上吃饭就回到宿舍。

“为什么不简单活动活动,至少也可以拄拐杖到外面呼吸下新鲜空气,晒晒太阳放松心情呀。”任排长不解地问道。

“排长,伤筋动骨100天,这还没到时间呢,时间到了自然就能动了……”小邢翻了个身,缓缓说完了,就不再开口了。

初为带兵人,任排长本想着上门送温暖,没想到吃了个“闭门羹”。他找到班长小梁了解情况。“受伤后他内向了,我们也劝他尽早进行康复训练,可这些话他只进耳朵,不入心啊。他的家人也多次打电话叮嘱,伤筋动骨100天,要好好休养。”小梁面露难色。

在很多人眼里,这个“100天”就是卧床休息100天。那伤筋动骨真的需要休息100天才可以康复吗?任排长陷入了疑惑,跑到卫生连向徐军医进行请教。

“老话常说伤筋动骨100天,其实是指由外伤引起的骨折、伤筋经过一百天的治疗休养可痊愈。但实际情况可要因人而异了,如果有的四肢骨折患者受这种思想影响,就会错过康复的‘蜜月期’和‘黄金期’,反而康复得更慢。”徐军医一开口就解答了任排长的疑惑。

“徐军医,什么是康复的‘蜜月期’和‘黄金期’呀?”任排长被徐军医的新名词吸引了,迫不及待地追问。

“治疗后4-6周,四肢骨折会初步愈合,这个阶段患者应该主动配合康复治疗,也就是和康复‘度蜜月’,在康复师指导下,逐步增加肌力锻炼,增加关节活动范围。‘黄金期’是在治疗后6周-3个月,此时康复疗效显著,是加强肌肉力量锻炼和关节活动度的关键时刻。要是关节长时间不活动就会造成关节僵硬,长期卧床静养也可能会带来骨质疏松、肌肉萎缩、

心肺功能下降等并发症,影响恢复。”

听完这些话,任排长马上带着徐军医找到了小邢,看到小邢无精打采的样子,任排长着急了:“我也遭受过伤病,当时还影响毕业,可知难而退有什么用呢?按照医生的嘱咐,科学地进行康复训练,还不到100天我就基本可以运动了,最终顺利通过毕业联考。医生,你快和他说说怎么康复吧。”听完任排长的话,小邢向徐军医投去了求助的目光。

徐军医先是鼓励小邢要以阳光的心态面对伤病,接着又向小邢说明了如何进行康复训练。康复早期可进行局部抬高、背伸脚、趾屈等轻度活动;中期可通过关节的屈伸、旋转活动来加强功能锻炼;到了后期可适当进行负重训练,与此同时还可来卫生连接受理疗。

小邢挽起裤腿,看着自己的小腿,内心充满了温暖。他在日记本上写下康复训练计划,同时立下下一个目标——完成年底士官选晋考核……

## 拉练行军

# 科学饮水防“中毒”

■新疆军区某红军团军医 孙鹏帅

痛、头昏眼花、虚弱无力等症状,严重的甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。

夏季拉练行军中水分的消耗量非常大,有些战士在休息期间一口气来个牛饮,觉得很痛快、很解渴,岂不知这是错误的饮水方法。战士们在拉练行军过程中更要科学饮水防止“中毒”。

**一要“细水长流”少量多次。**拉练行军途中水分的消耗量很大,官兵容易出现口干、口腔内分泌物较为黏稠的现象。在喝水前应先用水漱漱口、润湿口腔和咽喉。喝水时要少量多次,每20-30分钟喝一次,每次喝150-200毫升左右,这样既能减少口渴的症状,也有利于人体吸收。

**二要及时补充盐分。**拉练过程中,身体会出很多汗,这不仅会丢失水分,也会丢失盐分。这时就需要适当地喝一些淡盐水,以补充人体大量出汗带走的无机盐。在500毫升饮用水里加上1克盐,适时饮用,这样既可补充机体需要,同时也可防电解质紊乱。

**三是要避免喝“凉”水。**炎热的夏天,人的体温较高,不论是拉练中还是拉练后,喝下大量“凉”水会强烈刺激胃肠道,造成胃肠功能紊乱,容易引起消化系统疾病。另外,拉练时,喉部毛细血管处于扩张状态,突然受刺激,容易引起咽喉发炎、咳嗽等症状。在拉练中要尽量喝温开水,这样既解渴又不伤肠胃。

(杨锐锋、赵丽丽整理)

## 巡诊日记

“孙医生,孙医生……你快过来看看,我们连队小王突然头晕眼花、恶心、呕吐……”休息时,我刚准备整理一下携带的药品,就听到对讲机里传来了急促的呼叫声。

我赶紧跑过去,看到一名战士脸色苍白地坐在地上,通过询问,初步判断其可能是“脱水低钠症”,也就是所谓的“水中毒”。我让小王慢慢喝下淡盐水,他这才逐渐恢复过来。

事后了解到,拉练开始后,没过多久,小王嘴巴就干裂得不行,再加上自己刚开始饮水没有“精打细算”,结果行程还没过半,带的水就喝得差不多了。到大休息补充给养时,口渴难耐的小王拿着水壶跑到水车旁,接了满满一大壶凉水,一饮而尽。喝完没多久,刚才还活蹦乱跳的小王就感到头昏眼花、虚弱无力、恶心呕吐。

喝水也会“中毒”?看着战友们一脸疑惑的表情,我解释道:人体大量出汗后不仅体内的水分会丢失,一部分盐分也会流失,这时候如果突然大量补水,人体内以钠为主的电解质就会受到稀释,血液中的盐分也会越来越少,渗透压降低,一些水分就会被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,从而发生“水中毒”。轻度水中毒可能出现浑身肌肉疼

## 健康讲座

# 蛇伤急救莫入误区

■唐嘉 施先红

野外驻训期间,山地丛林常有毒蛇出没。一旦被毒蛇咬伤,若不及时救治,轻者可能造成局部肿胀,重者则会导致残疾,甚至死亡。所以,掌握一定的蛇伤救治技巧尤为重要。

有的战友可能在电视剧中看到过这样的画面——被蛇咬后,主人公用嘴吸毒血,然后敷上草药,蛇伤就神奇的好了;还有的战友可能在某些工具书中了解到,被蛇咬伤后可以用止血带包扎、用冰敷;也有的战友在观看某些生存挑战类节目时发现,冒险队员被蛇咬伤后,用刀划开十字架状挤血,然后用火烤……然而,这些方法非但不能有效救治,还可能造成局部坏死,起到反作用。

被毒蛇咬伤,最重要的就是及时转移伤员到急救机构,注射抗蛇毒血清。在此之前,我们也可以进行简单的急救。

为确保急救有效,驻香港部队某合成旅卫生队军医们通过参考世界各地蛇咬伤防治指南,为战友们整理出一套急救步骤——

**第一步:稳定伤员,尽可能保持镇静。**心跳越快,被咬伤区域的血流量就越快,毒液传播的速度也就越快。在处置阶段,要尽可能保持镇静,同时及时转移伤员,远离毒蛇区域,防止二次咬伤。

**第二步:去除不必要配饰。**如果伤员佩戴手表等配饰,应当第一时间摘除。如果伤员的衣物过紧,可为伤员解开,但尽量保留其他衣物。

**第三步:清洗伤口。**用清水为伤员轻柔地清洗伤口,然后用干净的、不带药物的绷带覆盖咬伤处。如若伤员已转移到急救机构,则按医护人员要求进行清洗。

**第四步:简单固定。**如果伤者伤至上肢,则先固定住肘部,并用绳索吊在脖子上;如果伤者伤至下肢,则要先将腿部伸展,然后固定踝关节和膝关节,同时尽量把受伤部位放置在心脏水平以下,防止人体淋巴系统吸收毒液。

**第五步:包扎固定。**在这里为大家推荐一种压力固定技术——首先,选用宽而有弹性的绷带,由远端向近端大范围缠绕,然后用夹板固定住,防止伤口出现不必要的扭动。但是如果被眼镜蛇、蝮蛇、响尾蛇等毒蛇咬伤时,不建议加压包扎,如果运输路程较远,则要适当松开绷带减压,避免包扎过紧导致肢体缺血坏死。



近日,第73集团军某旅在野外陌生地域开展战场急救训练,锤炼官兵实战能力。图为官兵对伤员进行搬运护送。

刘志勇摄

# 午间不妨充充电

■刘含钰

## 健康漫谈

能睡一个小时最好,眯半个小时也行,再不行就打盹……前段时间,某部军医党前进在到各驻训部队巡诊时,用自己连续两年的跟踪调查结果给广大战友建议:“午间不妨充充电,适当休息也可提高战斗力。”

党军医的建议并不是毫无根据。英国一家健康机构在经过对比研究后发现:有午休习惯的人,他们的血压、免疫力、记忆力明显高于长期不午休的人。美国斯坦福大学医学院的一项研究发现:每天午睡还可有效赶走抑郁情绪。希腊一项研究也显示:每周至少3次,每次午睡30分钟,可使因心脏病猝死的风险降低37%。午睡确实有益于健康,也会影响到工作和生活。有条件的情况下,午睡一小会儿对完成之后的工作任务来说更是锦上添花。

“工作那么忙,午休多浪费时间呀。”有的官兵不禁发出了这样的感慨。的确,当有紧急任务或重大军事活动时,不少官兵都是两眼一睁,忙到熄灯,但这并不是常态,也不是忙的借口。恰恰相反,在连续工作之后,我们的身体极度疲惫,更需要通过午睡来给身体充充电,在放松身体的同时,也缓解了精神压力。当然,午休并不是非得“拉开架势”进行深度睡眠,躺在床上小憩一会儿也很有用。美国太空总署科学家发现,午睡24分钟即可使工作效率提高34%,头脑的整体灵敏度提高54%。英国睡眠治疗师纳瑞娜·瑞姆拉也说:“即使你没有真的睡着,只要躺下,放松大脑,就会有好处。”由此可见,午休时间也像“海绵里的水,挤一挤总会有”的。

但是现实中也存在一些明明有条件午休的官兵却把午睡看低了、看轻了、看小了。有的同志逞英雄气,认为自己年轻、能熬、身体扛得住,能午休时也不午休;有的同志认为午休时间太短,睡不过瘾,还不如趁这点儿时间做其他事情;还有的错误认为午休就是没有战斗精神,把连续奋战与

有效工作割裂开来,打效率不高的“消耗战”。这些错误认识不仅影响工作,还危害健康。

从现实情况考量,部队官兵一般早上6点左右起床,一上午的紧张训练过后,到了中午,不少官兵就会感到脑子不够使,眼皮越来越沉重。这个时候,如果能来一场拯救状态的午休,哪怕只是小憩一会儿,或是打个盹儿,都会改善心情,缓解压力,振奋情绪,让工作高效运行下去。

“文武之道,一张一弛。”午休看似占用了时间,实则能提升工作效率。正因为如此,去年新修订的《中国人民解放军内务条令(试行)》明确规定:“听到午睡号(信号)后,除执勤和经批准执行其他任务的人员外,应当即卧床休息,保持肃静,不得进行其他活动,值班员检查人员午睡情况。午休时间由个人支配,但不得私自外出,不得影响他人休息。”

列宁曾说:“不会休息就不会工作。”今天,我们不妨从养成午休等每一个健康习惯做起,守护好健康这笔“财富”,为工作和事业蓄足健康力量。