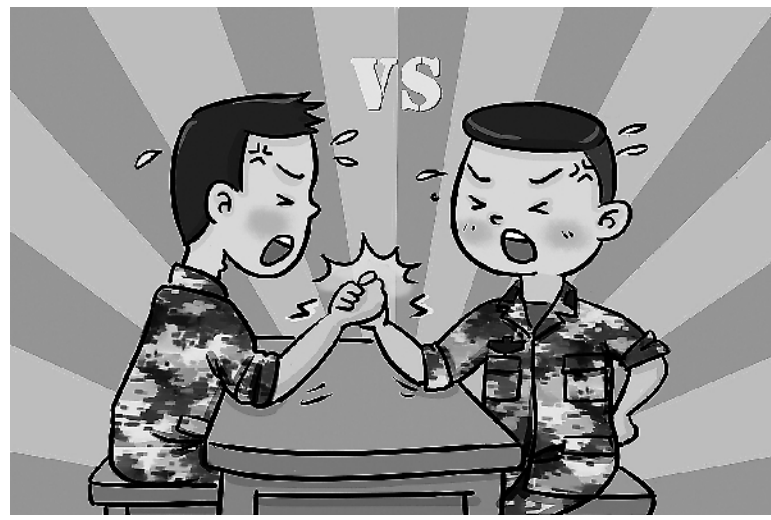


陆军某工程维护部队新兵团的骨干经验交流会上,新兵班长姚哲谈到自己的带兵心得——

# 用“心”带好新战友

■陈俊龙



姜晨绘

## 新训·健康故事

“用‘心’才能带好新战友,带新兵不光靠树立威信,还得走进战士心里。”金秋十月,陆军某工程维护部队新兵团的骨干经验交流会上,新兵班长姚哲正在讲自己的带兵心得。

姚哲是一名入伍多年的士官,军事考核成绩在单位均名列前茅,经过层层选拔,他终于如愿以偿地担任了新兵班长。刚上任的姚哲性格豪爽,又因生肖属虎,战友都喜欢称他为“虎班长”。姚班长一早就定下目标,要把班里的新战士带得像一群嗷嗷叫的“小老虎”。可是随着新训展开,事情却没想象的那么顺利。

这事儿还得从20天前说起。“班长,听说您臂力很强,我想和您比试比试。”樊冲练习散打近10年,来到班里后总想表现自己,听说姚班长掰手腕很厉害,就想挑战一下。听到樊冲的话,正在统计信息的姚班长不由得顿了一下手中的笔,默默感叹:“今年的新兵果然不一样!”

今年入营的新战士,零零后占大多数。面对特长多、性格活跃的零零后新兵,姚哲是又欢喜又担心,喜的是班里人才济济,担心的是不好管理。姚哲翻了翻班里新战士的信息统计表,查文超获得过某高校校运会3公里第一名、王友无限是跆拳道黑带……这些新面孔活力无限,干啥都跃跃欲试。

“班长,怎么样,我力量还可以

吧。”刚刚赢了掰手腕的樊冲兴致勃勃,觉得自己很了不起。可接下来这段时间,樊冲不仅自己在训练上有所松懈,还有些看不起身体素质稍弱的战友。

“不能让新兵一来就出现骄傲自大的心理。”姚哲认为得挫挫新战友的“锐气”,才能让他们“服气”。在接下来的训练中他非常严厉,只要发现谁稍有松懈,就进行批评,还拿自己擅长的课目与新战友进行比拼。生活中他也不苟言笑,很少和大家聚在一起聊天、谈心。

本以为这样可以带好新兵,可看着别的班级队列已经逐步成型,体能也在稳步提升,自己班却队列比不过,内务排老末,姚哲越发心急,在班务会时又对大家进行了一番批评教育。但不知

从什么时候起,新战士不再不停地问问题,也没有人提出要挑战班长,往日活跃的班级突然变得静悄悄起来。

接连发生的事儿更是出乎姚哲意料:拉单杠时本来能拉十几个的樊冲说自己手痛,一个也拉不了;周末组织的拉歌比赛也没人报名,班里弥漫着消极情绪。姚哲看在眼里,急在心上,立马组织了一场“交心会”,希望能够打破僵局,可大家憋着一肚子话不愿意讲。

姚哲得不到新战友的信任,姚哲很是失落。有着连续3年带兵经历的连长刘城看到姚哲的状态,主动向他传授带兵秘诀:“带新兵不仅要注重生活、训练,也要关注心理健康,心理服务工作只靠‘虎气’可不行,更需要细心、耐心、

用心的引导,走进新战友的心里,了解他们在想什么,需要什么。现在新入营的战友思维活跃,勇于表现自己,但引导不好也可能使他们出现骄傲自大、嫉妒等不良心理。面对有一点自负苗头的战友,一味压制不仅会打击他们的积极性,也不能让新战友敞开心扉,甚至可能引发自我封闭心理。”

静下心来姚哲渐渐意识到,自己在引导新兵心理方面出了问题,盲目树立威信要不得,想带好新兵还是得拉近与新兵的距离,走进战士内心,了解他们的想法。

想通这些,“虎班长”变得柔和起来,笑脸多了,批评少了。他充分换位思考,针对每名同志的特性给班里新战友定下不同的目标;班里的新战士训练进步时,他不仅当面进行表扬,还会打电话告知他们的父母;班里的新战士想家时,姚班长鼓励他们给家人写信,回忆自己初入军营的日子。此外,姚班长还细心为新战友缝补衣物,耐心为新战友讲解训练上的小技巧,班里气氛再一次活跃起来。

新一轮掰手腕比赛开始了,班里的新战友正在激烈讨论是使用车轮战,还是换成左手进行非对称性比拼。“虎班长”也开始向樊冲请教格斗术,并准备让他他在战术训练中担任小教员。渐渐地,新战友的提问又多了起来,“班长,我们什么时候发枪啊?”“我们能投手榴弹吗?”“班长,我们有坦克吗?”这次姚哲不再只有一句“听安排”,而是耐心回答新战士的每一个问题。

## 健康话题

入秋以来,天气逐渐转凉,昼夜温差变大,有的战友出现皮肤干燥、嘴唇干裂、咽喉疼痛、伤风感冒等恼人症状,其实这都是秋燥在“捣鬼”。新疆军区某红军团卫生队孙军医提醒战友要多加预防,警惕秋天的“燥”脾气。

### 皮肤干燥要保湿

最近,战士小王每天早上起床都口干舌燥,脸上开始起皮,嘴唇也裂开了小口子。

秋季天干物燥,表皮细胞易丢失水分,可能出现皮肤干燥、口唇皴裂、毛发脱落等症状。出现秋燥危“肌”要学会科学补水。

一是少量多次多喝水。从夏季进入秋季,空气湿度降低,皮肤、嘴唇、咽部容易发干。因此需要补充充足的水分,建议战友每天至少喝1500—1700毫升的水,喝水时注意少量多次,不要等口渴了再喝,保证身体的充分吸收。战友在睡前也可以适当补充水分,以防机体缺水。此外,平时还可以喝些蜂蜜水,能够清热泻火,润肠通便。

二是嘴唇干裂别舔。秋季,官兵在洗澡时应尽量避免使用香皂、肥皂等碱性洁肤用品,以免使皮肤更加干燥。洗完澡后可适当涂抹一些保湿乳,锁住皮肤中的水分,避免出现皮肤皴裂。嘴唇干裂时不要舔嘴唇,否则会使嘴唇更加干燥。若出现嘴唇干裂,可以涂抹橄榄油或润唇膏,这样能在嘴唇表面形成一层保护膜。

### 养胃润肺调饮食

天气凉爽后,连里周末组织了一次火锅小会餐。战士小王爱吃辣,一顿火锅吃得辣味十足,但没想到当天晚上胃就开始抗议。

立秋之后,人的食欲明显好转,但如果饮食没有顾忌,常吃过辣或刺激性食物,会对胃黏膜造成损害,导致胃肠功能紊乱,严重的甚至会诱发胃溃疡等肠胃疾病。而且秋季干燥,容易上火,易出现咽喉疼痛、便秘、长痘痘等情况。这时候需要清淡饮食,多食用润肺、生津、健脾的食物。孙军医给出以下两点建议——

一是清淡饮食要营养。秋季饮食要避免一些油腻、煎炸、辛辣的食物。平时可以喝粥、豆浆等润肺健脾的食物,比如小米南瓜粥温软清淡易消化,而且有助于降低血糖。但清淡饮食也要注意营养合理、膳食平衡,摄入人体所需的蛋白质和脂肪。

二是多吃蔬菜和水果。多数蔬菜(冬瓜、白萝卜、山药、莲藕等)和水果(雪梨、苹果、葡萄、石榴等)含有大量水分,而且果蔬中还富含丰富的维生素C、维生素B、无机盐、纤维素等,既能补充维生素和人体所需的微量元素,还可以提高机体的免疫力和抵抗力。例如,冬瓜不仅营养丰富而且具有润肺生津的作用,有助于利尿消肿、清热解暑。雪梨有止咳化痰、清热降火

# 警惕秋天的「燥」脾气

■ 窦凯 杨锐锋

等功效,有助于缓解肺热咳嗽、咽干喉痛、大便秘结等症状。

### 健身防寒抗秋冻

上周上哨前,小杨感觉天气还有点热,就没有添加衣物,可上哨没多久,温度骤降,第二天小杨就发烧了。

人们常说“春捂秋冻,不生杂病”,适当地捂一点或冻一点确实可以增强人的心肺功能,提高机体适应自然气候变化的能力。但“秋冻”也要适可而止,遇天气骤变、气温明显下降,需及时添衣,避免受凉感冒。孙军医建议可从以下两点入手——

一是保证睡眠勤锻炼。积极参加健身锻炼可以增强体质,提高机体免疫力。每天可抽出一定时间进行锻炼。锻炼前要充分做好准备活动,防止出现训练伤。锻炼时要注意方式、方法,运动量要适宜。另外,秋季日照时间变短,休息时间有所调整,要尽可能保证睡眠充足,充足的睡眠不仅能帮助官兵恢复精力,也能帮助提高身体素质。

二是循序添衣避风寒。秋天由热转寒,如果一下子穿得很厚,反而可能会使身体出现小毛病。因此,要循序渐进,根据天气变化及时添加衣物。晚上睡觉一定要注意保暖,盖好被子,防止脾胃受凉。在做好防寒保暖的同时,平时在其他方面也要多加注意,如运动大量出汗后避免风吹,以防出现伤风感冒。(杜翼辰整理)

## 巡诊日记

### 老打呼噜要当心

■空军军医大学口腔医院颞下颌关节病科副教授 于世宾

某部士官老王有件烦心事,他在高中时就有打呼噜的毛病,随着体重增长,他打呼噜的分贝数也增加不少。有时,睡觉过程中,老王的呼噜还会突然停止,好一会儿上不来气。每天早上醒来,老王感觉自己像没睡过觉一样,头昏沉沉的,白天常出现注意力不集中现象,严重影响日常训练。

最近老王来到医院进行了详细检查,原来他患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,又称OSAHS。

OSAHS是一种睡眠呼吸疾病,临床表现有夜间睡眠打鼾、呼吸暂停伴通气不足、夜尿增多、白天嗜睡、性格变化等。该病还会导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症。

上呼吸道任何解剖部位的狭窄或堵塞都可导致OSAHS。其常见的病因主要包括以下几种:一是鼻腔及咽喉部病变,如鼻息肉、肥厚性鼻炎、扁桃体/腺样体肥大、鼻咽部闭锁或狭窄等;二是口腔病变,如巨舌症、舌肿瘤、继发性舌体增大、舌肌张力不足等;三是某些先天性颌面部发育畸形,如下颌后缩、小颌畸形等;四是其他原因导致的上气道狭窄。

OSAHS主要有以下几种治疗方式:一是一般治疗,如减重、戒烟戒酒、慎用镇静催眠药、侧卧位睡眠、适当抬高床头等;二是无创气道正压通气治疗,即佩戴呼吸机睡眠;三是口腔矫治器治疗,通过佩戴口内矫治器将下颌向前下方以扩张上气道;四是手术治疗,主要包括鼻腔手术、扁桃体/腺样体切除术、舌根及舌骨手术、上/下颌骨前移术等,通过手术使上气道扩张,保障良好通气。

老打呼噜要当心,如果官兵有类似问题一定要及早就医,查找病因,对症治疗。



近日,第71集团军某炮兵旅开展心理行为训练活动,通过开展心理咨询、心理测评和心理行为训练等方式强化官兵心理素质。

吴朝兵摄

## 预防颈椎反弓有诀窍

■徐蕊 李晓东

### 健康讲座

“刘队长,我最近感觉颈肩僵硬,还有点头晕,您帮我看看这是怎么了?”陆军某部机关张助理揉着脖颈向机关办业务的卫生队刘队长咨询。

“你这是颈椎反弓。”刘队长仔细查看后告诉张助理,并带着张助理做了一遍颈椎康复操,让他抽时间到卫生队做牵引治疗。

“颈椎反弓”即颈椎生理曲度反曲。正常情况下,颈椎呈“C”形向前凸出一定弧度,称为颈椎的生理曲度。若颈椎没有生理曲度,甚至向相反方向弯曲,则称为反弓。长期坐姿不正确、劳累、颈椎缺少活动或脊柱受伤会导致颈椎生理曲度变直、消失,严重的甚至会使颈椎向后凸出。

颈椎曲度发生改变时,有的战友没有症状,有的则表现为头、颈、肩、背酸痛,颈肩部僵硬、活动受限,部分患者还会出现焦虑、眼干、记忆力下降等情况。因此,战友们在生活中要注意预防颈椎反弓,刘队长建议大家可以从以下几方面着手。

一是改变姿势。使用手机、电脑时最好挺直腰背,下巴微扬,避免出现脖酸、肩痛的情况。长期使用电脑工作的官兵可以抬高电脑显示器,降低座椅,

使目光尽量平视或者轻微仰视屏幕。不要卧床读书、看报、看电视。长期伏案工作者,建议每小时休息5—10分钟,并做颈椎自我保健操,主要是头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动。这既可缓解疲劳,又能使肌肉发达、韧度增强,有利于增强颈段脊柱的稳定性。

二是合理选择垫枕高度。一般来说,成年人的枕头高度以10—15厘米为宜,在受压状态下保持在5—7厘米。不过具体高度还要参考个人情况,肩宽体胖的人可枕较高的枕头,身材瘦削的人可枕较低的枕头。睡姿在一定程度上也是影响选择枕头高度的因素之一,一般习惯仰睡的人,枕头高度相当于拳头一拳的高度即可;习惯侧睡的人,枕头高度大约等于人体一侧肩宽。总之,不管仰睡还是侧睡,能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。官兵使用的军用枕头是在对人体脊柱的生理弯曲度和人体睡眠时脊柱形态进行研究的基础上设计的,能较好地满足大部分官兵颈椎需求。使用时,应将较高的一侧枕于头颈下,使其靠近肩部,将头枕于较低的弧面上,个人可根据实际情况利用书籍或折叠的衣物增加高度。

三是多进行游泳、羽毛球、倒退行走等体育锻炼,以改善颈椎供血,延缓出现颈椎退行性变。

若感觉脖子有僵硬酸痛感,要及

时到医院或卫生队咨询治疗。若因任务、工作原因不能及时就医,可先做颈椎康复操缓解病情。

### 健康链接

颈椎病康复操准备姿势:两脚分开与肩同宽,两臂自然下垂,全身放松,两眼平视,均匀呼吸,站坐均可。

颈椎病康复操有8个动作。双掌擦颈:十指交叉贴于后颈部,来回摩擦100次。

左右转头:头先向左转再向右转,幅度以感觉酸胀为好,30次。

前后点头:前俯时颈项尽量前伸拉长,停留3秒,再向后仰,停留3秒,30次。

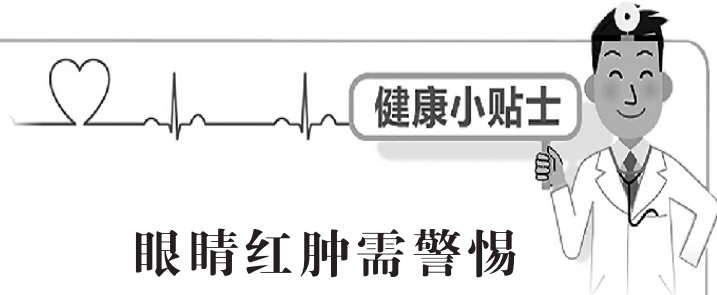
旋肩舒颈:双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20—30次,再由前向后旋转20—30次。

颈项争力:左手放在背后,右手手臂放在胸前,手掌立起向左平行推出,同时头部向右看,保持5秒再换手,10次。

摇头晃脑:头向左—前—右—后各旋转5次,再反方向旋转5次。

头手相抗:双手交叉紧贴后颈部,用力顶头,头颈则向后用力,互相抵抗5次。

仰头望掌:双手上举过头,手指交叉,掌心向上,仰视手背5秒钟。



### 健康小贴士

#### 眼睛红肿需警惕

■党永进

眼睛红肿是多种眼科疾病的共同症状。不少人认为,眼红就是眼睛得了感染性眼病,其实有时并非如此。若官兵出现眼红症状,应该警惕以下三种疾病。

一是过敏性结膜炎。过敏性结膜炎的临床表现为:长时间佩戴隐形眼镜或眼部化妆后出现眼红、眼痒症状,越接近眼角处症状越严重,而且越揉眼越厉害,还伴有咳嗽、打喷嚏等症状。若官兵出现上述情况,应尽快找到并脱离过敏原,如化妆品、新装修的房屋、玩具、鲜花、粉尘、宠物等。过敏体质的人要保持良好的个人卫生习惯,触摸眼睛前后要洗手。同时还要加强身体锻炼,增强机体抵抗力,症状严重的要在专科医生指导下进行治疗。

二是干眼症。有的官兵长时间面对电脑显示屏,眼睛缺乏

充分休息就容易患上干眼症。患上干眼症的官兵眼部易有干涩感、异物感、烧灼感,还可能出现畏光、视物模糊、视力波动等情况,且熬夜后眼红加重。出现上述症状的官兵切忌乱用眼药水,平时生活中要作息规律,保证充足的睡眠,多喝水,少看电视、电脑等电子产品。长时间用眼后要适当休息眼睛,主动眨眼。

三是屈光不正。如果官兵用眼时间过长,尤其是在下午或晚上出现眼干涩、视物模糊、视力疲劳等症状,要警惕近视、远视、散光等屈光不正的情况。有的散光者看书后会眼红、眼疼,严重的还伴有偏头痛、恶心、呕吐等症状。出现上述症状的官兵需到医院验光配镜。需要注意的是,屈光不正者时常伴有慢性结膜炎。

