

# 退伍季 调整心态好出发

■罗思霖 刘大涌

## 健康故事

退伍时节，不少老兵即将脱下军装，告别绿色军营，他们会有怎样的心理感受？本期，我们走近退伍老兵，了解他们的心理世界。

——编者

### (一)

【人物直击】老余：南部战区空军某部电工，军龄16年。

“好久没看到老余笑得这么开心啦。”看着老余自信满满地指着班里的新骨干，裴排长打心底感到高兴。

老余是排里年纪最大的兵，今年年底他就要脱下军装离开部队。眼瞅着退伍的日子越来越近，老余却有些反常。他平时很喜欢和大家聚在一起，但最近常常独自一人对着陪伴自己多年的“老伙计”综合测试车发呆。一个休息日，老余请假外出，和以前的战友聚了聚，回来后情绪更加低落。

老余的异样被裴排长发现了。在与裴排长谈心时，老余说出缘由：“排长，我舍不得这里。前段时间和战友们一起吃饭，聊起军旅生涯，满是回忆。想到自己就要脱下军装，告别现在的生

活，我心里就特难过……”说着，老余的眼中泛起泪光。

“老余，我知道，你对部队有感情，但生活还要向前看。”裴排长赶忙安慰道。

“排长，我在部队待了16年，我对这里……”老余欲言又止，捋了捋衣服，起身离开。

退伍老兵的心理问题不能放着不解决，裴排长找到了心理舒缓室的张老师。张老师告诉裴排长：“老兵对军营有着极大的归属感，退伍时这种归属感更加强烈，但面临着即将离开部队的实际情况，退伍老兵不可避免地会出现孤独感。其实人类的许多行为、思想和情感都源于我们寻求归属的心理需求，与其他人的联系和活动是我们内心感受的重要来源。”

张老师解释道：“像余班长这样的老兵，他们心中的军旅印迹很重，对摸爬滚打过的部队、朝夕相处的战友有强烈的依恋心理。这个时候就需要多让他发挥余热，感受到自己的价值，同时帮助他转移注意力。”

回到排里，裴排长安排老余带教班里的年轻同志，将他的经验做法传授给大家。连队也经常组织小比武，请他做点评、当示范，让他真切切地感受到带教新人的获得感和成就感。

“拉线要注意协同配合”“应答信号插头要注意固定好”……训练场上，老余正在向新骨干传授他“压箱底”的技术。

细数起老余的变化，裴排长很是感慨：“别看老兵年纪大、兵龄长，但临近退伍，心里往往更容易受伤，可千万不能忽视了老兵的心理波动呀。”

### (二)

【人物直击】小李：新疆军区某团司务长，军龄8年。

小李平时在工作中十分卖力，战友都对他称赞有加，最近小李却连续出现了几个工作失误。本以为小李能够慢慢调整，结果他总是一副心事重重的样子，干什么事都提不起精神。

这天，小李主动来到周指导员的办公室，指导员这才清楚其中原因。原来，小李入伍离开家时，父母叮嘱他在部队要好好表现，回来也好找工作。退伍的日子一天天临近，小李的心情却越来越沉重。“马上就要离开军营了，自己既没立功，也没入党，又没什么特长，回去以后能干啥呢？”小李向指导员吐露了自己的心声。

团卫生队的军医刘龙负责老兵离队的心理服务工作，了解情况后，他告诉周指导员：“小李确实反映了一部分老兵的心理，他这种对未来的担忧来源于心理压力。心理压力是指人的承受力不能应付当前环境引起的内心紧张和压抑。小李就是因为家人对他的

成长进步寄予了很高的期望，如果不能实现，就容易产生失望、沮丧、焦虑的情绪。”

“适度的心理压力可以催人奋进，但压力大大超过人的心理承受能力时，就会产生负面作用。如果不及时进行有效的调节和疏导，容易出现思维反应迟钝、情绪躁动不安、自制力减弱、逃避工作环境等不良表现。”针对小李的实际情况，刘军医建议分两步走：一是由指导员帮助小李树立信心、分散注意力；二是自己上门进行心理疏导，帮助老兵减轻压力。

接下来的日子，周指导员在日常生活中引导小李发现自己的长处，认识到自己有价值的一面，帮助小李树立信心。周指导员知道，小李理发很有天赋，也乐于钻研，战友经常找他剪头发。在找小李理发时，周指导员特意说道：“你理发技术一流，这就是你的一技之长呀。”除了帮助小李挖掘理发这一特长，周指导员还和小李一起打小李擅长的乒乓球，鼓励他找到自己感兴趣的事情，同时帮助他转移注意力。在周指导员的耐心帮助下，小李渐渐找回自信。

这期间，刘军医也来到连队。在对退伍老兵进行心理咨询时，他和小李聊天、谈心，就小李的情况给出建议，帮助他缓解心理压力。没过多久，大家又能在营区里听到小李爽朗的笑声了。

配图设计：胡亚军

# 冬季健身 警惕肩部损伤

■胡亚军 欧阳祺

## 健康讲座

“军医，我的肩膀酸痛难忍，贴了膏药有一阵子了，怎么还是这么疼？”前段时间，小杨由于上肢力量不足，手榴弹投掷、引体向上、俯卧撑等课目均处于及格边缘。他心急如焚，哑铃、握力棒、弹力绳成为训练标配。可没想到的是，肩膀先出了问题，本以为过几天就能好，结果半个月过去了，情况还没有好转。持续的疼痛让他日常的生活和训练深受影响。

“你这是肩峰下撞击综合征，最常见的健身损伤。”听到军医的诊断，小杨有些疑惑，他从没听过这个名词。

在小杨的询问下，军医拿出人体关节模型，指着模型肩部解释：“肩峰下撞击综合征是指人体肩峰下的组织在肩关节上举、外展、旋转运动时发生撞击引起的一系列症状。这些症状与肩关节附近的肌肉和肌腱等组织发生炎症有着密切联系。长时间、高强度进行把手臂抬高且高于头部的动作，患肩峰下撞击综合征的几率会增加。”

“平常训练出现肩膀疼痛，大家总以为是肩周炎，那该如何区分肩周炎和肩峰下撞击综合征呢？”小杨问出了心中的疑惑。

军医抬起胳膊，向小杨示范了一些简单的抬臂、屈臂动作后说：“临床中，肩膀疼痛最常见的病症包括肩周炎、肩峰下撞击综合征和肩袖损伤。官兵常说的肩周炎是以肩部酸痛及肩关节活动受限为主要表现的肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症。而肩峰下撞击综合征则是因为肩部在前屈和外展时，肱骨大结节与喙肩弓反复撞击，导致肩峰下滑囊炎、肩袖组织退变甚至撕裂。这种肩部损伤常会伴随肩前方慢性钝痛，患臂在60°-120°范围上举时疼痛。该病症还会引起组织水肿、出血、变性乃至肌腱断裂等问题，从而严重影响肩关节功能。”

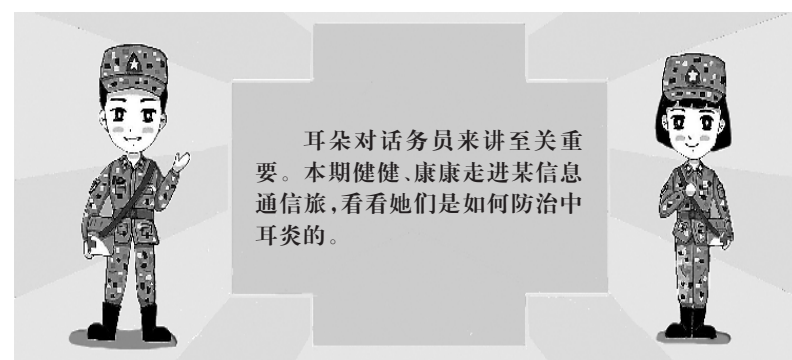
军医接着说道：“不少官兵在训练后感到肩部酸痛，误以为是肩周炎，只是简单的贴上膏药，加强锻炼，以期达到恢复肩关节功能的效果。但这样不仅得不到缓解，还有可能因活动强度太大导致肌腱断裂。冬季寒冷，人体运动能力有所下降，关节灵活性也有所降低。在平时训练时，官兵要时刻注意肩部的运动强度，减小肩部的活动范围，必要时可使用外部辅助设施，改善肩部稳定性。”

在介绍完肩峰下撞击综合征后，军医结合小杨的实际情况，教给他一套康复运动操，帮助他恢复肩关节功能。首先是肩胛伸展运动：直立上半身，双手交叉置于腹部，将肩膀向后下方用力，并保持这个动作10秒，重复5次。如果疼痛感增强，可减少用力并保持时间，并在动作之间稍作休息。其次是胸肌拉伸运动：身体面向墙壁直立，将右手放到墙面胸部高的位置，伸直，身体向左侧转，感受胸部的拉伸感，保持动作30秒，重复2次。然后换臂反向重复动作。最后是肩部向外展运动：俯卧在床上，双臂伸出床外，自然下垂，将手肘抬起前伸至与肩同高，背部产生拉伸感后，慢慢放下手臂。此外，吊单杠练习也是在肩部无症状或轻微症状时辅助治疗的有效方式。

在坚持每日的康复训练后，小杨的肩部疼痛感明显减弱。如今，一举拿下手榴弹投掷课目训练标兵的他还主动当起了连队的健康小教员，积极为大家讲授肩部健康常识。

# 注重生活细节 正确预防耳病

■李盈单蕾



耳朵对话务员来讲至关重要。本期健康、健康走进某信息通信旅，看看她们是如何防治中耳炎的。

# 学会与不良情绪共处

■国家二级心理咨询师 郝东红

## 心理咨询室

“老师，考研的日子一天天临近，我感觉还有许多内容没复习到，心里非常焦虑，不能静下心来学习，有时连入睡都很困难。”去年考研失利的小美，今年准备再战，但最近的状态严重干扰到她的学习计划，不得已她向我求助。

“人心里有事就容易产生压力，出现焦虑情绪，不妨学会与不良情绪共处。”听完小美的描述，我认为她现在既不应与不良情绪对抗，也不能过多关注不良情绪，而是要在行动中接纳和调适不良情绪。

“其他人都让我不要担心，告诉我没什么好焦虑的。老师，您的方法倒是挺特别，但真的有用吗？”小美停顿片刻后发问道。

“你以往尝试控制焦虑，效果怎么样？”为进一步了解情况，我问道。

“感觉完全控制不了，越是告诉自己不要焦虑，要静下心来学习，越是容易烦躁。越是想好好睡觉，越是睡不着。”小美的回答证实了我的判断。有时出现焦虑情绪后，我们急于去压制和摆脱，反而可能造成精神紧张，引发更大的负面情绪，最终陷入恶性循环。

经过细致了解和综合评估，我认为只有帮助小美提升对不良情绪的适应力，才能帮助她提高学习效率，改善生活质量。在建立了良好的咨访关系后，我和小美共同制定了咨询目标，探讨如何与焦虑情绪共处。

首先，我让她认识到考前焦虑属于正常现象，每个人在人生不同阶段都会出现或多或少或轻或重的负面情绪，只要坦然面对就不会被其左右。面对考研这一重大关口，多数人难免会为此忧心。当出现考前焦虑时，我们不要刻意控制和压抑这种情绪，而要顺其自然，积极与之共处。

此外，小美的考前焦虑还有一部分

原因是她对自己要求过高，又担心达不到目标。我告诉小美，越是追求完美，越容易产生心理压力，引发负面情绪。为了帮助她缓解考前焦虑，我和小美一起分析她的考研准备情况，引导她根据现实情况调整期望值，尝试把焦虑和压力转化为循序渐进的复习动力。

最后，我引导小美不去过多思考结果，而是把重心放在当下。我让她制订一个合理的作息计划，细化每天的复习内容，把精力集中到目前最该做的工作和学习上来，既保证自己完成应该做的事情，又能适当休息。这样也可以慢慢把注意力从负面情绪中转移出来。同时，为了让小美从自我感悟中走出焦虑，我推荐她阅读一些缓解焦虑的文章，让她在自己的感悟实践中学会与不良情绪共处。

小美在调节的过程中，一开始还常常受负面情绪困扰，经常在半夜睡不着，时常发来微信咨询。但坚持之后，她告诉我，她渐渐在努力中忘了焦虑，复习效率也明显提高。

就给细菌及霉菌的生长提供了温暖环境。使用指尖等尖锐物体掏耳朵容易伤害耳道及鼓膜，也会引发炎症。此外，长时间处于嘈杂环境中或经常使用耳机，可能会使耳道出现组织性损伤，诱发慢性中耳炎。

健康：中耳炎的致病因素这么多，那战友在日常生活中应如何防范呢？

健康：一是要保持正确的生活习惯。长时间劳累、熬夜、吸烟、喝酒等会对耳朵产生不良影响。睡眠不足容易使血管处于紧张状态，造成内耳供血不足，导致听力受损，因此要保证充足的睡眠时间。二是要注重防寒保暖。冬天天气寒冷，要及时增添衣物，积极参与体能训练。体能训练后不要立即脱衣服或洗澡，做好预防感冒的措施，防止因感冒诱发耳内炎症。三是要保持耳部干燥。大家在日常洗澡、洗头时要尽量避免耳内进水；若不慎进水可用棉签轻轻将耳道内的水清理干净。四是要科学用耳，尽量避免到人群密集、声音嘈杂的场所。在较嘈杂的场所时尽量不要使用耳机，每次佩戴耳机的时间不要超过半小时，使用耳机时音量不要大于60%。

健康：原来用耳学问这么大，学习了这些知识，相信小小以后在机台上就能“耳聪目明”了。

## 健康康走军营

健康：健康，最近我们连战士小小在机房值班时总是听不清电话。上次值班安排工作，叫了她几声，她都没反应。小小刚开始以为机房各种声音汇聚，没有听见可能是技巧，可听力下降的毛病越来越明显，到医院检查后才发现是中耳炎。中耳炎的早期症状是什么呢？

健康：中耳炎发病隐匿，前期症状不明显，一般是听力减退。急性患者会出现隐痛、慢性患者耳痛不明显，耳内闭塞或闷胀，随着病情加深，会出现搏动性跳痛或刺痛，还有可能出现同侧头部或牙齿放射性疼痛。

健康：小小确实出现了偏头痛的症状，但她以为是没休息好就没太在意。中耳炎是怎么引发的呢？

健康：引起中耳炎的原因有很多。季节交替时温差较大，感冒、鼻炎等病症多发，擤鼻涕时如果两侧鼻孔同时捏住用力擤，压力迫使鼻涕向鼻后孔挤出，鼻涕中大量的病毒和细菌会到达咽鼓管引发中耳炎。鼻炎等疾病若不积极治疗，也容易诱发耳内炎症。有的官兵在洗头、游泳时，水会从外耳道进入耳内，这

## 健康小贴士

# 如何健康早操

■湛睿李盼

早操是开启官兵美好一天的“钥匙”，然而日常早操中也存在着健康隐患，在此给大家提供三点建议，帮助大家更好地锻炼。

一是警惕冷空气对身体的影响。冷空气会刺激人体交感神经，使血管收缩加强，造成血压波动，再加上晨起后血液黏稠度较高，容易突发心脑血管疾病。因此，建议战友起床后或晨练前喝一杯温水，有助于降低血液黏稠度，降低血栓风险。同时，应随天气变化及时增减衣物，谨防着凉导致伤风感冒和肠胃病。

二是充分活动身体。充分活动身体可以帮助官兵有效规避可能出现的身体损伤。组织者要选择能够让全身肢体活动开的运动，提高官兵的心肺功能。如通过拉伸肌肉、活动关节来增强身体的柔韧性和灵活性。跑步是早操中必不可少的课目，为防止膝、踝关节在跑步过程中受伤，跑步前官兵可按照弓步压腿—腿部拉伸—手腕运动的步骤活动下肢。一般认为，活动身体的时间最好占运动总时间的10%—20%。

三是合理安排早操训练内容。早操应尽量选择快走或慢跑等中强度的有氧运动，切忌进行高强度的训练内容。高强度训练容易使人产生疲倦感，而且绝大部分官兵是空腹参加早操，这时如果进行高强度训练，容易诱发低血糖。因此，有条件的官兵可以在早操前少量进食易消化的食物，如牛奶、香蕉、蜂蜜水等。早操过程中，血液循环变快，如果突然停止运动，会妨碍血液回流到心脏，可能出现头晕眼花等症状，运动产生的乳酸也容易淤积。运动结束后应放松拉伸5—10分钟，使身体由活跃状态逐渐转为相对安静的状态。



近日，新疆军区某团开展心理行为训练，强化官兵的心理素质。图为官兵正在进行“荆棘排雷”游戏。 冯彦宁摄