

年终评功评奖逐渐落下帷幕。与荣誉擦肩而过的战友,如果不能及时调整心态,可能会出现失落、消极等情绪。如何帮助他们调整心态?请看——

心理“破冰”行动

■郭伟峰 胡亚军

健康话题

(一)

【人物直击】小谢:第82集团军某合成旅狙击手。

“指导员,我报名参加摄影展!”看到干工作积极主动的小谢状态回来了,指导员梁云龙一颗悬着的心落了地。

前不久,旅里组织年终总结表彰大会,刚刚结束没几天,梁指导员就发现小谢和以往不一样了——干工作拖拖拉拉,各种活动也不愿参加。

“一向活跃的小谢这是怎么了?”带着心中的疑惑,梁指导员找小谢的班长了解情况。这一问才知道,小谢今年各项工作都很积极,就是想在年底立个三等功。没想到愿望落空,小谢一时间产生了心理落差,干工作也没了劲头儿。

“失落是生活中常有的负面情绪,往往因结果达不到预期目标所致。小谢失落情绪产生的根源,在于他对荣誉产生了不合理的认知偏差。”正当梁指导员为小谢的问题烦恼时,恰逢旅里心理咨询室的杨倩医生到连队进行心理咨询,听了小谢的情况,主动给梁指导员支招。

杨医生告诉梁指导员:“年底评功评奖期间,像小谢这样不能达到自己期望的战友不在少数。这时候,我们应该引导他们想想是否自身存在



姜晨绘

某些不足,跟优秀的同志比有哪些差距,学会客观地评价自己,在正确认识自我的基础上,制定下一步工作目标。”

根据小谢的情况,杨医生在全连进行了一次关于《如何正确评价自己》的授课,并在课外活动时间,以排为单位,组织“优点大轰炸”活动。战友之间互说优缺点,既让大家认识到自身的优点和不足,同时也看到战友身上的长处。梁指导员也在杨医生的指导下,与小谢进行一对一的谈心,帮助他调整心态,舒缓失落情绪。

渐渐地,意志消沉的小谢重新有了干劲。他不仅主动找连里的“体能达人”请教训练方法,还拜师学习电脑技术。最近,他又报名参加摄影展,想要练习

摄影技术,这才有了主动找指导员报名的那一幕。

(二)

【人物直击】小楚:新疆军区某师中士。

“本次民主测评,王毅46票、毛汉禹38票……”听到刘指导员宣布的票数,小楚心里失望极了。作为防化专业的骨干,性格活泼的小楚凭借过硬的军事素质赢得不少战友崇拜的目光,这让小楚很自豪。再加上班长骨干的身份,面对年终评功评奖,他信心满满。然而,当看到黑板上民主测评的票数时,小楚怅然若失,不仅自己的心愿没能实现,票数还

远远落后。

“我平时表现不错,和大家关系也挺好,为什么大家不把票投给我呢?”小楚心里想不通,他觉得战友们对他其实不像他想的那么友好。这之后,他不仅对自己所承担的工作没那么上心,和战友的交流也越来越少。有战友向他请教问题,他也爱答不理,班里渐渐失去了往日的欢声笑语。

小楚的变化引起连长贾冬的关注。贾连长知道,面对年终评功评奖,如果战友失利后不能及时调整心态,就可能影响官兵的工作积极性。“摆正心态,解开心结才是帮助小楚解决问题的关键。”面对寡言的小楚,贾连长开始想办法。

猜疑、嫉妒、孤僻等心理问题是人际关系中易发生的问题,有的官兵在不如意时,往往会先埋怨别人,却不正视自己的弱点,更有甚者拒绝与人交往,陷入自我封闭。为帮助小楚消除心里的误解,贾连长先是引导他正确认识自己,理性看待评功评奖。之后,贾连长从身边战友出发,组织大家开展集体谈心交流活动,利用连队“家”的氛围逐步改善小楚与身边战友的关系。在贾连长的努力下,小楚放下心中的芥蒂,和大家的交流也日渐多了起来。

看到自己的方法渐渐奏效,贾连长又为小楚量身打造了一堂“精品课”——电脑绘图教学。“调整画板的底色,我们可以采用油桶这个工具。”讲台上,小楚详细地演示着电脑绘图软件的使用方法,谦虚的态度、和气的言语、耐心的讲解,赢得战友的称赞。

“新的一年,我会更加努力,赢得属于我自己的荣誉!”看着龙虎榜上的自己,小楚充满信心。

让健康与梦想同行

■党永进

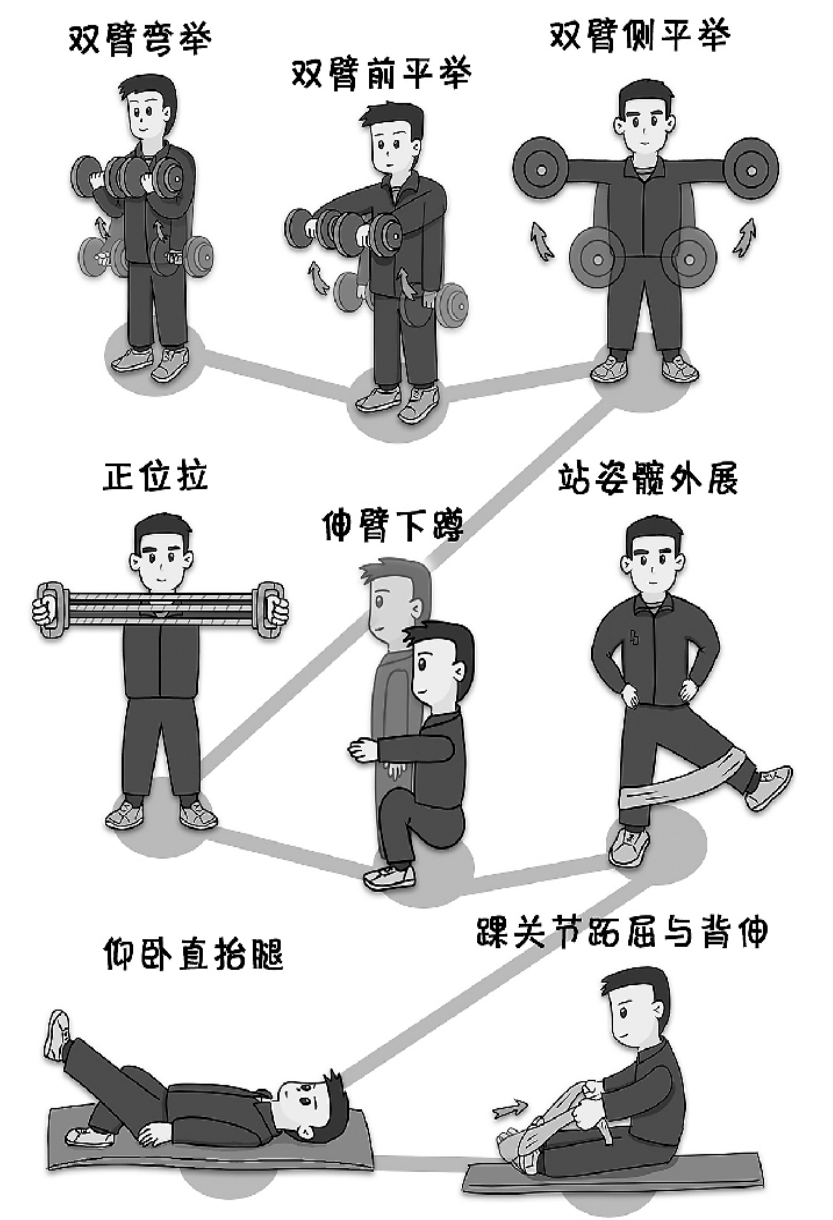
漫说健康

四肢肌肉力量训练

在军事训练中,四肢关节是训练伤的高发部位。四肢关节活动由肌肉收缩牵引骨骼产生,练好四肢肌肉力量能有效保护关节不受外力损伤,并起到支撑身体、保持姿势的作用。四肢肌肉主要包括三角肌、肱二头肌、股四头肌、胫骨前肌及腓肠肌等。常做正位拉、伸臂下蹲、仰卧直抬腿、站姿髋外展、踝关节跖屈与背伸等动作可以锻炼四肢肌肉。

此外,平时多参加羽毛球、网球、排球等运动可以提高上肢的灵活性和反应能力;参加攀岩、攀壁等户外运动能够有效锻炼上下肢力量。

下图为锻炼四肢肌肉力量的动作示意图。
创意/周丽梅 绘图/崔家堂 文/郝东红



巡诊日记

夜磨牙是病吗

■空军军医大学口腔医院颞下颌关节病科副教授 于世宾

“医生,我近两个月越来越嚼不成东西了,一咬到稍硬点儿的东西就觉得牙齿酸软,牙齿遇到冷、热、酸、甜的东西时,也会有这种感觉,用凉一点儿的水刷牙都受不了,您帮我看看吧。”一次巡诊中,士官小田向我求助。

小田一开口,我就发现了他的一口“短牙”,牙齿原有的牙尖基本被磨平,牙齿表面的硬组织所剩不多,难怪小田的牙齿如此脆弱、敏感。经过仔细问诊,我诊断小田患有严重的夜磨牙。

夜磨牙指人在睡眠状态下不自主的上下牙齿彼此磨动的现象。据统计,正常情况下,一天当中,人上下牙齿真正发生接触的时间约为17分钟。如果夜间牙齿不断磨动,患者颌面部组织所受到的额外力量将大大增加。若超出组织的适应能力,就会引发不适。夜磨牙引发的常见症状包括:牙齿变平变短、牙齿过敏、牙髓炎、牙齿折裂等牙体组织症状;牙槽骨吸收、牙齿松动乃至脱落等牙周组织症状;晨起面部肌肉疲劳、酸痛等肌肉症状;还有可能引起颞下颌关节的不适。

夜磨牙的病因复杂,发病机制尚未完全明确。目前比较明确的与夜磨牙有关的因素包括牙齿排列紊乱、牙周疾病、精神心理因素(如紧张、焦虑等)、中枢神经化学递质水平变化、胃肠道紊乱、遗传因素等。

夜磨牙常用的治疗方法包括咬合板治疗、咬合治疗、心理行为疗法、肌肉松弛治疗等。具体治疗方法如通过正畸或修复等方式及早纠正排列紊乱的牙齿;消除精神紧张,缓解情绪压力;通过夜间佩戴咬合板阻断上、下牙齿的直接接触,保护牙齿免受磨损;通过理疗、药物或下颌运动锻炼,降低肌肉张力等。

夜间磨牙是一种疾病,如不重视可能会引起牙齿、牙周、面部肌肉、颞下颌关节等处的诸多不适。官兵如果遇到类似情况,一定要及早到医院进行详细检查,尽早治疗。



近日,第904医院常州院区组织眼科医生和相关人员来到东部战区海军航空兵某场站,将眼科门诊开到军营,为官兵开展全面的眼疾检查。

王芝辉摄

和慢性咽炎说再见

■王嘉森 李进让

们需要先从慢性咽炎的病因入手。慢性咽炎的病因分为三大类:一是急性炎症反复发作或迁延不愈发展为慢性,此类急性炎症包括上呼吸道感染(即感冒)、急性扁桃体炎、鼻窦炎等,与细菌或病毒感染相关;二是不当的生活习惯和不正确的发声方式,前者包括抽烟喝酒、经常性辛辣刺激或过冷过热饮食,后者包括长期持续的声调过高或用嗓过度;三是环境中的物理化学刺激,比如寒冷干燥的环境及训练场上的硝烟等。

了解了慢性咽炎的三大病因,就可有针对性地对慢性咽炎进行预防和治疗。冬季是普通感冒和流感的高发季节,如果有的官兵本身就患有慢性咽炎,需避免在慢性咽炎的基础上反复,以防出现急性感染。室内定时通

风换气、作息安排合理、营养的饮食摄入、增强体质等都有助于预防急性感染,从而达到治愈慢性咽炎的目的。此外,还要改正不当的生活习惯,戒烟戒酒,避免长期辛辣刺激或过冷过热饮食,尽量不要熬夜。要掌握正确的发声方式,从腹部和胸腔运气,用口腔、鼻腔和颅腔的共鸣发声,避免由于“扯着嗓子喊”造成的咽喉部慢性损伤。

一些中成药也可以帮助战友缓解咽喉部的不适症状。这类中成药主要起清咽利嗓、润喉生津的作用。官兵咽喉部出现不适后,要到正规医院或找军医问诊后服药,不可盲目“自医”。

冬季的慢性咽炎“三分靠药,七分靠养”。因此,战友们平时要注意保护咽喉,告别慢性咽炎的困扰。

健康讲座

最近有位指导员跟王军医反映,自己吃的、含的、喷的药全用了,可咽干、咽痛、咽异物感的毛病总也好不了。在仔细检查后,王军医诊断他为慢性咽炎。

咽部是口鼻通向喉和食道的唯一通道。慢性咽炎是鼻咽、口咽、喉咽部黏膜的慢性炎症,主要表现为刺痛、烧灼感、异物感、干燥感和痰液黏附等。患慢性咽炎的患者常借咳嗽以求暂时减轻咽部不适感,这种咳嗽常为无分泌物的干咳,是慢性咽炎的一个特有症状。

治病先治本,要治好慢性咽炎,我