

积极心理练习曲

■国家二级心理咨询师 廖蔚

心理·健康讲座

疫情期间,有的战友会出现烦躁、郁闷、担心等负面情绪。平时幸福度高,心理资源较为丰富的战友,受负面情绪影响较小,可能只是一时低落。但心理资源较为匮乏,容易受负面情绪冲击的战友,就可能出现心理失衡。运用积极心理学的方法能帮助战友找到本身拥有的心理资源,尽快摆脱坏情绪。因此,无论个人实践还是集体组织,平时都可以进行积极心理小练习。

积极的自我介绍

坏情绪来袭时,我们可以给自己一个正面诊断,发掘自己的优势,介绍自己的闪光点。

小练习——“高光时刻”:回忆经历过的,让自己感到骄傲的事情,并在其中找出最能体现自己优势的故事。回忆越具体越好,可以讲出来给自己听,也可以分享给他人。这样的练习能给自己积极的暗示和肯定,从而提升自我认同感,激发正能量。

寻找自己的优势

从积极的自我介绍中找出自己的个性优势,或是从故事中提炼出自己某种特定的品格优势,并想一想这些优势

曾经怎样帮助了自己。

小练习——“优势树”:在纸上画一棵树,把自己的优势贴上去,画上去或写上去。这个方法可以让我们直观地看到自己的优势,从而对自我和未来充满希望,并且与他人产生人际联结,更好地体会人生的意义。

发挥品格优势

专注于一些特定的场景,去发现品格优势是如何促进积极情绪的,以及面对困境或负面情绪时,如何发挥不同的品格优势。

小练习——“三个小确幸”:每天有意识地关注每一件事情,然后记录生活中出现的三件好事,无论其大或小。比如更亲密地陪伴家人、战友,学会某项新技能等。还可以和大家一起分享这些令人心情愉悦的事情。这样做能帮助我们改变视角和思维模式,看到生活中的积极面。

表达感恩

思考好的回忆和坏的回忆,强调对好事的感恩。这段时间,大家与外界的接触减少,容易感到孤独。学会感恩能提升积极情绪,降低孤独感。

小练习——一封“感恩信”:静下心来想一想,有没有一个人,你一直感谢,但却没有充分感谢过。你想对他说什么?你可以把这些话写下来,发给他,也可以用语音通话的方式念给他

听,或者拍个照片发给他。建议手写,增加仪式感。

提升乐观与希望

疫情期带来的不便可能会影响心情,让我们情绪低落。这时想想自己曾经是怎样渡过难关的。

小练习——“塞翁失马、因祸得福”:回顾自己成长经历中三个遭遇危机而后发生转机的例子,记录下来。当遭遇挫折时,回味这些事件,回想自己应对危机的过程,让它们成为属于你自己的宝贵人生经验。

正面沟通

抑郁情绪严重的战友常有的一个问题就是感受不到人际支持。学会正面回应可以改善人际关系,从而感受到人际间的正向支持。人与人之间的回应模式可以分为四大类:积极主动、积极被动、消极主动、消极被动。其中最好的回应方式是积极主动。

小练习——“积极沟通”:我们可以尝试对别人做的事做出积极主动的回应,即使这件事与我们无关。积极的回应和赞美能增强人与人之间的亲密关系。

发现别人的品格优势

之前练习了如何寻找自己的闪光点,而这次需要试着寻找别人的优势。这个行动会拉近人与人之间的距离。

小练习——“优点轰炸”:邀请家人

或战友一起做这个练习。大家轮流用三个词来描述其他人的优点,态度要真诚。积极的品格描绘有助于提升愉悦感,增强自我和他人应对困境的力量。

学会品味

人类大脑有一种“享乐适应”的反应,容易对愉快的事习以为常。用心体会生活中的每个片段,能让我们更加珍惜当下,提升积极情绪。

小练习——“过去、当下和未来”:品味过去,比如翻看之前的相册,找出过往经历中的物件;品味当下,做事时放慢节奏,体会当下的感受;品味未来,做计划,比如现在就想象一下疫情之后最想见的人或最想去的地方。通过品味生活,给自己掌控感和希望,提升日常生活中的幸福感。

发掘更多积极心理资源

“别人”是我们积极心理的一个重要来源,很多幸福时刻都是在与他人的关系中产生的。在人际链接中,很重要的一点就是助人,帮助别人会使我们减少负面情绪,并发生持续正面的改变。

小练习——“帮助他人”:记录自己的善行,哪怕是很小的事,细细体会助人的过程和被需要的愉悦。疫情期间可以通过帮助别人给自己提振信心,比如主动关心战友、帮助大家做一些力所能及的事情。

系统发力 高效恢复体能

■史建民 王辉

健康话题

有的官兵在返营隔离后,体能方面有所懈怠。面对练兵备战热潮,如何迅速恢复体能?笔者结合自身带兵训练的经验,与大家分享一些实用方法。

唤醒心肺活力,点燃身体机能的“发动机”

前不久,休假归队后,隔离结束的下属小马向军医诉苦:“运动强度一大,我就会心悸,而且感觉肺部有一股子灼烧感,休假前从来没有出现过这种情况。”

“这说明你的心肺还没有被完全唤醒。”军医诊断后,耐心为他解读其中缘由。如果官兵长时间不进行体能训练,心肺活力会慢慢下降。隔离结束时,心肺处于“半睡眠”状态,再次进行高强度训练,心肺就会产生过激反应。

隔离结束后,有的战友在训练时,出现了心累、喘粗气的情况,其实这都是心肺活力下降导致的。要想尽快恢复体能,首先要唤醒心肺活力。现在一些地区室外气温较低,风力较大,战友可先在室内完成热身,减少冷空气对心肺的损伤。再通过低强度有氧训练来恢复心肺活力,比如3公里慢跑、椭圆机训练等。因有氧训练强度较低,不会对心肺产生较大负担,所以途中尽量不要间歇,否则达不到预期唤醒心肺活力的训练效果。

稳步提升耐力,激活体能恢复的“主引擎”

去年春节收假后,中士班长厉功武为帮助大家尽快恢复体能,带全班跑了一遍400米障碍。虽然大家普遍跑得不错,但当天下午有数名战友出现了较严重的腿部肌肉酸痛。

这种酸痛是由乳酸堆积引起的。由于假期较长,战友们近一周时间未进行高强度训练,因此肌肉获取氧气的的能力减弱。如果突然组织高强度训练,就会有过多乳酸堆积在肌肉中,使运动部位出现较严重的肌肉酸痛。

体能恢复不可急于求成,需稳步提升耐力。体能恢复首先要进行2-3天的心肺活力训练,再逐渐增加耐力训练强度,并且要根据不同人群的身体素质,有针对性地采取不同强度的有氧耐力训练。新战友体能基础较为薄弱,可进行5×400米练习,注意每圈匀速跑动,每跑完一圈再逐渐提速。体能素质较好的战友,可以进行5×1000米跑,每次间歇3分钟,一段时间后,再逐渐增加每次跑步的距离和速度。期间,可配合实施无氧耐力训练,如800米、600米、400米、200米连贯冲刺跑,每项内容间隔3-5分钟。以上内容训练强度较大,战友们完成后要进行恢复性深呼吸,并配合抖动、拍打、按摩腿部等放松练习。

注重力量训练,用好全面跃升的“助推器”

上等兵巴合提江是连队的训练尖子。去年底,他遇到了训练瓶颈,“一到

冲刺阶段就感觉大腿无力,全身轻飘飘的,不管怎么加练,成绩总是止步不前。”

后来,连长杨义秀指出他训练中的问题:缺乏系统的力量训练,因肌肉力量不足导致身体稳定性不够。跑步时,大腿后蹬和髌腱摆动缺乏力度。对此,巴合提江针对性地进行了全身力量训练。年终考核,他夺得了全连3公里跑第一名。

隔离期间体能训练的停歇,也会使战友们出现肌肉松弛、核心力量下降等问题。因此,适度力量训练对于体能恢复很有必要。战友们可进行负重蹲起、负重卧推、推举、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑及其他借助器械完成的力量训练。训练时,通常采取小重量多次数的方法,比如俯卧撑5组×20个,每组休息1-3分钟,做的过程中注意动作标准。需要明确的是,在进行力量训练时,强度不宜过大、练习频率不宜太密集。

模拟急救

“先检查是否有脉搏,要畅通气道、口对口人工呼吸、胸外按压,每做30次胸外按压,人工呼吸2次……”近日,武警河南总队立足实战实训需求,将“心肺复苏模拟人”带入卫生与救护训练场,组织官兵开展模拟急救训练,帮助官兵提高实战化训练中的自救互救能力。

图为卫生员正在进行心肺复苏的讲解示范。
周瑞博摄



春季来临 远离流行性角膜炎

■童亦蒙 汪泽仁

健健康康走军营

春季来临,官兵在日常生活中的不注意个人卫生,容易引发流行性角膜炎。本期健康、健康与大家共同探讨如何预防流行性角膜炎。

健健:康康,我听说一连战士小李在训练后眼睛红肿,怕光,还流眼泪。他身边的战友也慢慢出现了这种情况。

康康:小李和他的战友应该是得了流行性角膜炎,也就是我们常说的红眼病。它一般是由腺病毒感染或接触性感染造成的炎症,具有一定传染性。常见症状为结膜充血、水肿、异物感、烧灼感、怕光、流泪及轻度视力障碍,可能引起患眼眼睛同侧耳前淋巴结肿大且有压痛,严重的还会产生角膜病变。如若平时不注意个人卫生,经常用手揉眼睛更容易发病。

健健:我听说春季是流行性角膜炎高发期,这是为什么?

康康:流行性角膜炎有明显的季节性,主要发生在春季。病毒对温度和日照比较敏感,春季阴雨多,日照少,病毒生存时间更长。夏秋时节光照强度相对高,病毒不易存活。而且春季天气转暖,细菌生长繁殖迅速,就容易造成大流行。此外,春季冷热交替明显,早晚温差大,人体抵御疾病能力下降,易被传染。四处飞扬的花粉也是致病诱因。

健健:那在春季该如何预防流行性

角膜炎呢?

康康:预防流行性角膜炎要抓住消灭传染源、切断传播途径和提高身体抵抗力3个环节。

流行性角膜炎的传播途径主要是接触传播,如接触患者眼分泌物,或与患者握手后用脏手揉擦眼睛。如果有战友患流行性角膜炎,应及时隔离,所有用具单独使用,建议用具洗净晒干后再用;注意手部卫生,勤洗手,勤剪指甲,不用手揉眼睛。此外,战友们还要经常进行体育锻炼,提高身体抵抗力;注意饮食,多吃富含维生素的各类果蔬,补充身体所需营养。

健健:若有战友不小心患上流行性角膜炎,应如何处理?

康康:流行性角膜炎属自限性疾病,在其病程中,随着免疫机制的建立,很快即可自愈。但该病传染性强,一旦出现症状,不要自行处理,应立即就医。遵医嘱使用抗生素眼药水治疗,滴眼药水前后均要用流动水配合肥皂洗手2遍。因流行性角膜炎患者需隔离治疗,滴眼液应一人一瓶,不可混用。单眼患者要侧卧位滴眼药水,以防止污染没有患病的眼睛。切记不可用手揉眼,以防交叉感染。治疗流行性角膜炎以局部给药为主,必要时可辅以全身用药,勿包扎患眼。若眼部充血较重,应及时咨询医生,根据医生指导用药。同时,患者应清淡饮食,忌烟酒和刺激性食物。

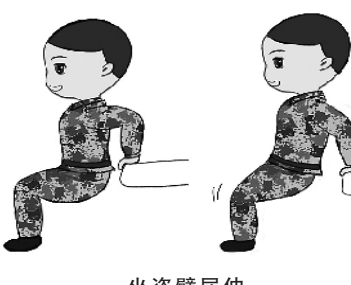
漫说健康

适量运动不仅可以维持良好的身体机能,增强骨骼肌肉的运动能力,还能帮助官兵缓解焦虑情绪,保持乐观积极的生活态度。下面推荐几组在家就可以做的健身动作。

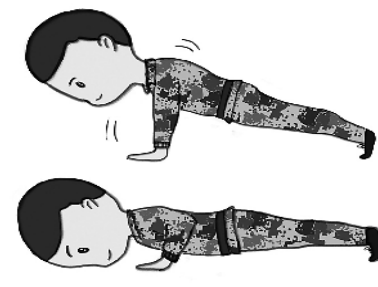
练习胸部肌肉动作——俯卧撑。按照动作的难易程度分为上斜俯卧撑、标准俯卧撑、下斜俯卧撑。做俯卧撑时注



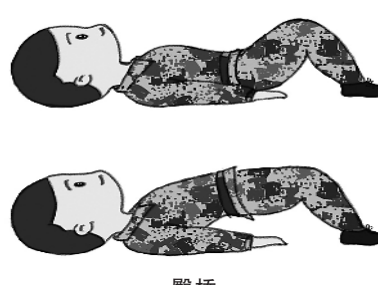
上斜俯卧撑



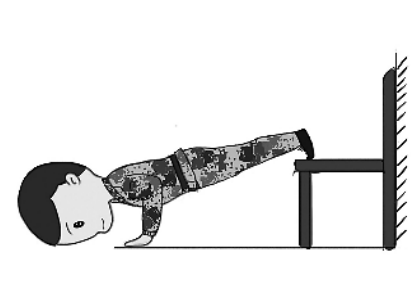
标准俯卧撑



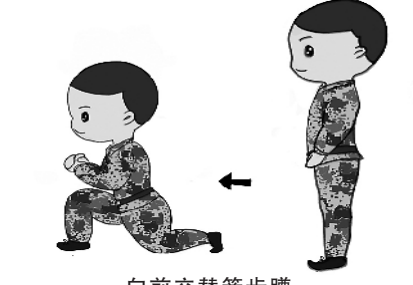
下斜俯卧撑



臀桥



向前交替前步蹲



平板支撑

居家健身 增进健康

■王凤

意不堪,不翘臀、不耸肩。上斜俯卧撑适合初步锻炼者,下斜俯卧撑适合能够轻松做标准俯卧撑的人群。建议每组10-15个,每次3-4组。

刺激背部肌肉动作——L字伸展。L字伸展可以通过刺激背部肌肉,增强背部肌肉力量,维持胸椎稳定,缓解长期伏案工作、读书造成的肌肉紧张,使人身姿挺拔。建议每组10-20个,每次2-4组。

练习上臂动作——坐姿臂屈伸。坐姿臂屈伸可以锻炼到肱三头肌,提高手臂力量,保护肩关节。这个动作在床边、

电视柜前或利用稳定的椅子就可以完成。建议每组10-20个,每次2-3组。

练习臀部肌肉动作——臀桥。臀桥可直接刺激臀大肌,有助于稳定髋关节、改善骨盆前倾,同时还可激活深层稳定肌群,强化核心,预防腰痛。做此动作时注意不要借用手臂力量将身体撑起。建议10个为一组,训练2组。

下肢运动能力训练——向前交替前步蹲。下肢力量强大可以提高身体运动的灵活性和稳定性。进行下肢运动能力训练不仅可以燃脂,还能加固关节,降低

运动中的受伤几率。做此动作时注意膝关节不要超过脚尖、不要内扣,与脚尖方向保持一致,避免给膝关节造成压力。建议10个为一组,训练2组。

核心肌肉群训练——平板支撑。平板支撑是一项静态练习,通过锻炼核心肌肉群增强肌肉力量,维持脊柱、骨盆、肩胛骨稳定,塑造腰部、腹部和臀部的线条。做平板支撑时注意不能塌腰、不能弓背、不上翘臀部。刚开始做平板支撑时,可以先以支撑1分钟为目标,若不能完成,可加大两脚之间的距离,降低难度。