

疫情下的健康启示③

培养健康心理

——访解放军第九八〇医院精神心理科主任周小东

■本报记者 孙兴维 特约通讯员 刘会宾

健康沙龙

新冠肺炎疫情不仅威胁人们的身体健康,也给广大群众带来了心理冲击。全程参与救治的解放军第980医院精神心理科主任周小东表示,从治疗实践看,健康心理是战胜疾病的一味良药。

记者:什么是健康心理?

周小东:健康心理是能引领个人健康成长,较好适应自然环境和社会环境,并能正确认识世界和改造世界的心理能力。通俗点讲,就是个人能够了解自身状态、合理认知、情绪稳定、工作和社会能力符合责任要求。当一个人处于健康的心理状态时,其身体的各个组织器官就会和谐相处,身体健康也就有了保障。

记者:为什么说健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病?健康心理会带来哪些影响?

周小东:我们通常认为人是身心一体的,应从整体角度看待健康概念。健康不只是没有身体疾病,还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力。

健康心理可以从认知、情绪、行为等多方面影响人去适应环境。合理认知能使人理性看待环境变化。面对疫情,合理认知会促使人们了解疫情发展的演变规律,制定科学的控制办法,

减轻因恐慌导致的焦虑、紧张等情绪。稳定情绪可以调动人体抗病潜力,提升自身抵抗疾病的免疫力,从而帮助人们战胜疾病。在此次新冠肺炎疫情的临床救治中,医护人员普遍有这样的感受:拥有健康的心理状态,能够正视和面对疾病,积极配合医护人员治疗的患者,康复效果都比较明显。相反,整天闷闷不乐、担惊受怕的患者,治疗效果易受影响。

记者:健康心理是战胜疾病的良药,但有的人对健康心理存在认知误区。请问如何区分心理亚健康和心理障碍?

周小东:心理亚健康处于心理不健康到健康的过渡状态,是指心理在内外压力的影响下,不能完全自我调节,常出现一些短时间的心理不良反应。心理障碍是心理状态已经出现病理症状,且持续了一段时间,需要进行医疗干预的情况。心理亚健康多数情况下表现为负性情绪体验,如焦虑、抑郁、易发脾气;也会出现一些不合理观念,如过度概括、绝对化思维;还会出现敏感多疑等心理行为表现。心理障碍则是在心理亚健康状态的基础上,没有接受心理干预,或已经失去应对内外压力的内在调节能力后,进一步加重演变成疾病状态,如抑郁状态转化成抑郁症,焦虑反应演变成焦虑症等。心理亚健康是正常心理范围内的心理变化,积极干预可以好转,在接受科学调节后即可恢复。

心理障碍是病理变化,需要接受专科临床治疗。

记者:出现心理问题后,如何进行早期干预治疗?

周小东:对于疾病,预防比治疗更重要,心理问题也同样如此。消除或减少病因,以防止或减少心理障碍的发生,是最积极、主动的预防措施。具体来说,首先学会自我调整心态。当出现压抑、烦躁、消极、困惑等情绪时,要自我分析压力来自哪里。同时,多与亲人、朋友、同事沟通,调整好自己的心态。其次,学会控制情绪。多学习和掌握一些心理健康知识,在深入了解自己的基础上,控制好自己情绪,保持健康的心理状态。此外,还要重视心理疏导。心理疏导是心理疾病预防和治疗过程中必不可少的一环。

记者:在日常生活中,我们应如何培养健康心理?

周小东:健康心理能使人承担责任、有效工作、合理交往,进而促进社会关系改善。现代社会对人的心理素质要求越来越高,我们需要以健康的心理状态,不断发展自我、完善自我,实现人生价值。大家可以从以下几方面去努力。

一是完善自己的认知。对自己进行评价。如果你认为自己是一个优秀的人,能够自信、阳光、乐观地面对生活,那么要保持这样的认知,继续努力

下去。在生活中不要过分自卑,害怕别人否定自己;也不能过分骄傲,阻碍自己进步。

二是善于表达。出现负面情绪后,不要隐藏自身感受,试着把情绪体验表达出来,可以告诉战友,也可以告诉家人。表达是帮助自己减轻痛苦的重要途径之一。如果实在不想说出来,试着站在另一个角度审视自己的心理变化,这样也能帮助我们减轻不愉快的感受。

三是释放情绪。释放情绪并不是指随便和别人发脾气,而是当自己存在负面情绪或感到不满意时,恰当地表达自己的态度,使自己心情舒畅。

四是主动转换环境。环境对情绪有重要的调节和制约作用。情绪压抑时,可以到外边走一走;心情不快时,可以听听音乐等。

五是接纳自己。每个人都存在或多或少的问题,这时要学会接纳自己的不足,并在此基础上提升自己。身处困境时自我鼓励、情绪不佳时自娱自乐、遇到问题时主动去解决,都能使人情绪好转。

六是善待别人。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处,会得到快乐的情绪体验。在生活、工作中被人误解时,不要急躁,学会宽容。关心别人也有利于营造良好心境,我们可以尽自己所能关心、帮助他人。

此外,还要把生活安排得有规律、有节奏。饱满的热情、良好的动力能刺激身体各部分器官协调平衡,使心智处于最佳状态。



近日,北部战区海军某基地组织官兵开展海上保障应急演练。演练中,官兵严格按照实战标准,对战场防护等课目进行强化训练。图为官兵经过严密防护后迅速跑向战位。

周建龙摄

立夏已至 保“胃”健康

■刘永瑜 郑艺杰

健康讲座

立夏已至,天气渐热,不少官兵因肠胃疾病到医院就诊。如何从日常预防入手,避免疾病侵袭,保护肠胃健康?第909医院消化内科专家张鸣青给出一些建议。

多温热少冰冷。随着天气转热,有的官兵训练后将冰镇饮料一饮而尽,嘴巴一痛痛快,却往往使肠胃遭殃。胃肠道温度突然下降,毛细血管会急剧收缩,容易诱发肠胃炎。在日常生活中,官兵应多吃温热的和易消化的食物,尽量少吃冰凉、生冷的食物。此外,官兵还要注意腹部保暖。气温升高后,有的官兵忽然减衣、夜间睡觉不盖好被子,就容易使腹部受凉,出现腹泻、腹痛等

症状,有肠胃病史的战友还可能使肠胃病复发。

多清淡少辛辣。官兵在训练中流汗多、体力消耗大,就餐时容易对清淡的饭菜没有食欲,口味偏辣和咸。过度的辣和咸会影响胃液分泌,加剧胃黏膜消化食物的负担,引发肠胃不适。清淡是饮食的主基调,应在此基础上灵活调节。官兵平时要合理膳食,均衡高脂食品的摄入,如动物内脏、五花肉等;多吃保护胃黏膜的食物,如鸡蛋、牛奶、豆浆、米粥等。

多规律少随意。有的年轻官兵不注重早餐,常常吃得较少,加上训练强度大,不到中午肚子就饿了,再吃时难免狼吞虎咽,这就加重了肠胃负担。因此,一日三餐要有规律,控制好进食量,不宜暴饮暴食,也不要饥饱不均。如果就餐时间充足,尽量

细嚼慢咽,充分发挥牙齿的咀嚼作用,使唾液对食物中的淀粉进行初步消化,减轻胃肠道的负担。官兵在休假时也应定时定量,不要忽早忽晚,也不要两餐合并成一餐吃,晚餐不要吃得太晚、过饱。

多乐观少焦虑。紧张、焦虑等负面情绪常被认为是许多疾病的诱因。出现负面情绪后,有的人茶饭不思,有的人暴饮暴食,这就可能引发健康问题。肠胃易激综合征就容易在焦虑、紧张的情绪下诱发,使人出现腹胀、腹泻、腹痛等症状。在高强度、快节奏的训练生活中,就餐是一个放松心情、补充体力的过程。战友尽量不要将负面情绪带到饮食中,而要以阳光、乐观的心态就餐,让每一顿饭都吃得开心。保持良好、积极、向上的心态,有利于增强身体抵抗力,从而避免或缓解疾病发生。

军营实录

近期,第910医院训练伤防治小组来到陆军某部合成营,向官兵传授训练伤防护知识。

在陆军某旅电教室,康复医学科医生薛伟翔正逐一为患有训练伤的战士进行诊治。轮到战士小杨时,他告诉薛医生,最近他的腰背如针刺般痛,有时还感觉疼痛往大腿处延伸。听到小杨的描述,现场有几名战士举手表示,自己的症状和小杨十分相似,这引起了训练伤防治小组的重视。薛医生让有类似病情的战友站在一起,现场对他们进行体格检查。通过四肢活动试验,薛医生发现,这些战士的坐骨神经和骨盆关节都有不同程度的受压和紊乱。为进一步判明病情,薛医生让受检战士进行了CT检查。

CT检查结果显示,这些战友几乎都出现了腰椎间盘4-5节突出,并伴有骨盆一侧倾斜或髌髌关节紊乱的情况。为查明病情根源,训练伤防治小组对官兵的日常训练进行询问,找到了问题所在。

原来,这些战士在进行扛圆木训练时,通常会用右肩,很少左右肩交替训练。战士们认为,一直用右肩扛圆木,可以强化肌肉的耐力和记忆力,长期坚持下去,扛着圆木的肩膀就会忘记疼痛,能够承受负重压力。了解了战友们的想法,薛医生让存在腰痛情况的几名战士正常行走了一段距离,并提醒大家注意观察。战友们观察发现,这几名战士在走路时几乎都存在右肩外耸、左右肩膀高低不一的情况。

“肌肉耐力训练要讲科学,强化一个肩膀的耐受力不仅提高不了训练成绩,还容易造成腰椎间盘突出、骨盆关节错位等训练损伤,走路时就容易出现左右肩高低不一的情况。有的训练方法不够科学,虽然短期内能达到一定效果,但长期下去极有可能造成训练伤,甚至会令身体产生不可逆的伤痛。”薛医生告诉大家。

为了更有针对性地帮助战友们预防训练伤,训练伤防治小组打算实地观摩官兵的训练。到达训练场后,训练伤防治小组发现官兵的训练场地十分受限,有多处需要拐弯。“在这样的场地长时间进行负重跑步训练,容易造成膝盖和脚部损伤。在进行扛圆木等负重跑步训练时,应当适当扩大场地范围,尽可能减少拐弯次数。因地受限需要绕圈时,可以顺、逆时针交替进行。”薛医生提出建议。

针对有的战士出现了腰背肌疼痛和下肢酸麻的症状,训练伤防治小组建议他们暂停高强度训练课目,并运用正骨手法对战士进行关节微调。薛医生还现场示范了臀桥姿势、飞燕式姿势、平板支撑三种自我康复锻炼的方法。最后,薛医生叮嘱道:“自我康复锻

圆木训练 科学「扛」起战斗力

■巴 涛 陈畅晓

只适用于病情不严重的战友,在锻炼时如感到不适或疼痛应立即停止。若锻炼一段时间后,病情没有改善,应尽快到体系医院就诊。”

臀桥姿势



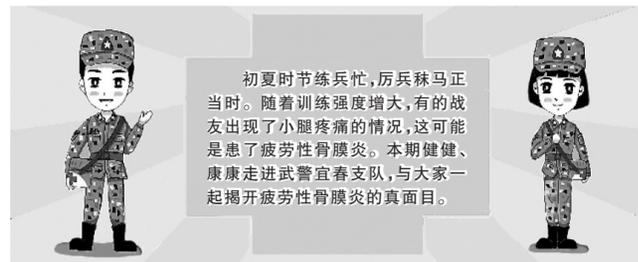
飞燕式姿势



刘依绘

训练黄金期 莫打“疲劳战”

■张 浩 张文斐



初夏时节练兵忙,厉兵秣马正当时。随着训练强度增大,有的战友出现了小腿疼痛的情况,这可能是患了疲劳性骨膜炎。本期健康、康康走进武警宜春支队,与大家一同揭开疲劳性骨膜炎的真面目。

健康康走军营

康健:康康,我听说有几名战友在训练后小腿疼痛,而且还感觉自己小腿肿了,这是怎么回事儿?

康康:如果排除骨折,这几名战友的症状有可能是胫腓骨疲劳性骨膜炎。该病的主要症状表现为局部肿胀、疼痛、压痛、活动障碍,局部软组织可能有轻度凹陷性水肿。

康健:这是什么原因造成的?

康康:造成疲劳性骨膜炎的原因有很多,训练时间突然加长、训练量猛增就可能引发疲劳性骨膜炎。此外,有的战友跑步姿势不正确,训练前的热身以及训练后的放松不充分,致使小腿肌肉长期处于紧张状态,也会造成骨膜炎。如果战友患了疲劳性骨膜炎,不及时治疗可能会引发慢性劳损、跟腱炎等病症,严重时还可能引起疲劳性骨折。

康健:原来疲劳性骨膜炎的影响这么大,那战友们在训练中该如何预防?

康康:预防疲劳性骨膜炎的关键是掌握正确的运动方式。战友们训练时应科学安排运动强度和运动量,建议不同课目训练穿插进行。跑步时

要注意方式方法。跑前充分热身,主要是活动和拉伸肌肉;掌握正确的跑步姿势,膝盖微微弯曲,以缓冲落地时的压力,减少对小腿肌肉的冲击。官兵在训练后要充分放松腿部肌肉,可以热水泡脚,促进小腿血液循环,放松肌肉,消除疲劳。此外,战友们还要加强身体的柔韧性和协调性,平时可以做压腿、踢腿、交叉拍脚、交叉提膝等动作。

康健:已经患有疲劳性骨膜炎的战友该怎么办呢?

康康:首先要明确症状的严重程度,症状较轻、疼痛不明显的战友不需要特殊治疗,平时减少下肢训练,注意训练后的放松即可缓解。症状较重、痛感明显的战友,训练后可以通过按摩的方式减轻疼痛。切记按摩时不要用力,以免刺激骨膜,引起反应性增厚,延长治愈时间。如果战友在训练时感觉小腿肌肉肿胀、疼痛难忍,应立即停止运动,并进行放松。若症状得不到缓解,要及时寻求医生的帮助。疲劳性骨膜炎在充分休息和积极治疗后是可以治愈的,患者不必有心理负担。

康健:气候宜人,正是练兵黄金期,战友们一定要科学训练,谨防疲劳性骨膜炎。