

跨越障碍,建立健康人际关系

■孔祥吉 本报记者 赖瑜鸿

心理咨询室

近日,联勤保障部队峨眉康复疗养中心组织心理专家走进驻地周边部队,为官兵普及心理健康知识,针对性进行心理疏导。心理专家根据访谈情况,总结了几条建议,分享给战友们。

在人际交往中提升幸福感

【镜头回放】心理专家在某部宣讲时,年轻的机关干部小王说,他不知道如何更好地与人相处,感觉自己在单位没有知心朋友。

【心理解码】心理咨询师孙小英通过《人际交往能力自测量表》,对小王进行了测试,结果显示小王人际交往能力较低、社交质量不高,主要表现在人际交往关系界限不清、不善于表达。孙小英介绍,良好的人际关系能满足个体的情感需求,有助于提升个人安全感,强化工作幸福感。官兵在与人交往时,可注意以下几点:

培养积极的交流心态。有的战友在人际交往中容易出现“你行,我不行”的自卑心理。这种消极心理不仅会打击自信心,还可能影响战友关系和团队凝聚力。官兵在交往过程中,应互相尊重、互相欣赏,树立“你行,我也行”的积极心态,建立良性的交往关系。可以通过自我暗示的方法提升自信心,如面对镜子用简洁有力的语言肯定自己。

掌握一定的交流技巧。人际交往应以尊重对方意愿为前提。官兵在交往中要掌握分寸,多站在对方的角度思考问题。和战友沟通交流时,集中精力倾听对方的谈话内容,并适当做出回应。同时,注意控制关系界限,在交流



中“自我暴露”要适当。“自我暴露”就是向别人说心里话。如果不顾对方的情绪,不分时间、场合倾诉,会给对方带来心理压力。

构建合理的情绪宣泄渠道。长时间大量积压负面情绪,会减弱心理的“天然抵抗力”。当官兵出现愤怒等不良情绪时,可以通过运动、听音乐、读书等方式,将注意力从不良情绪中转移出来。还可尝试“延迟愤怒法”,深吸一口气,心中默数5秒,待心情平静后再解决问题。如果立即发泄怒气,会使愤怒情绪延长。

在自我成长中增强自信心

【镜头回放】某旅战士小刘在个体访谈中说,父母在他读小学时离婚了,他从小和母亲一起生活,所有事情几乎都由母亲决定。来到军营后,他感觉自

己什么都做不好,总是在心里反复责备自己。

【心理解码】心理咨询师王丽峰说,小刘的成长过程缺失父亲的责任教育,在母亲无微不至的关爱下,他的自我成长欲望没有得到满足,缺少成就感的积累,遇到困难时容易产生挫败感,久而久之便萌发出“自己什么都做不好”的不合理认知。

王丽峰介绍,在父爱缺失或过度溺爱家庭中长大的孩子,可能会缺少勇敢、自信的品质。这种情况下,可以尝试用“空椅子倾诉”模拟自己和他人的对话,卸下心理负担,勇敢表达内心的真实想法,重拾成长的勇气与自信。模拟对象可以是父母、朋友、战友,甚至是想象中的自己。具体做法是:面对面摆放两张空椅子,坐在一张椅子上扮演现实中的自己,坐在另一张椅子上扮演他人,让自己与他人展开对话。通过扮演不同的角色,站在不同角度考虑问题,从而更好地认识自己,理解他人。性格偏内向、不善于表达的战友还可以写

“成长日记”,在日记本上记录每天发生的事情或引起情绪波动的内容,以及自己的内心感受。这种方式有助于宣泄负面情绪,比较客观地分析自己的心理状态,进而培养积极的心态。

在团队协作中建立归属感

【镜头回放】在个体访谈中,大学生士兵小张说自己来到军营一段时间后,还没有很好地适应新的环境,感觉自己缺乏归属感。

【心理解码】心理咨询师周佳俊对小张进行心理咨询后得知,小张经常因为一些小事与战友发生冲突,遇到问题时,不是想办法和大家一起解决,而是先找别人的错误。长期如此,战友们渐渐疏远了他。访谈过程中,周佳俊通过认知疗法让小张意识到自己的问题,感悟集体的重要性,并建议小张多参加集体活动,培养合作意识。

周佳俊介绍,归属感是人们希望被群体接纳的情感需求,能提供积极的心理支持。缺乏归属感易引发焦虑情绪,不利于个体成长和集体凝聚力。战友们可通过以下措施强化归属感:

善于发现战友的闪光点。寻找别人的优势,并真诚表达出来,有助于拉近人与人之间的距离,建立良好的人际关系。

遇到难题主动想办法解决。如果与战友产生分歧,甚至出现冲突,可以先深吸一口气,屏气4秒后再呼气。通过反复深呼吸,将注意力从关注情绪状态转移到思考解决办法上来。

建立稳定的情感联结。学会共情式沟通,即能理解他人的情绪、情感,并做出恰当的反应。交往时要坦诚相待,在互帮互助过程中建立信任联结和情感联结,从而强化集体归属感。

均衡饮食,防止营养素缺乏

■张晓茹 本报特约通讯员 白天任

某部战士小李参加夜间训练时,眼睛突然无法看清道路,被紧急送往北部战区总医院就诊。医生检查发现,小李的眼睛并无异常,但体内维生素A含量过低,诊断其为夜盲症。该院营养科主任杨蕾了解小李的病情后,建议他增加橙黄色蔬果和深绿色叶菜的摄入,同时适量服用维生素A补充剂。经过一段时间的治疗和饮食调整,小李逐渐恢复夜间视力。

杨蕾主任介绍,营养素是维持机体繁殖、生长发育和生存等一切生命活动和过程的重要物质。营养素根据化学性质和生理作用可分为七大类,分别是蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水。从营养科门诊的诊疗数据来看,蛋白质、维生素和矿物质缺乏,在就诊的官兵中较为常见。

蛋白质是组成人体细胞、组织的重要成分。缺乏蛋白质会使人的肌肉含量减少,身体机能减弱,还可能导致头发生长变慢,发丝细、脆、枯干,指甲生长变慢且易断。维生素在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用。缺乏维生素A会降低人体免疫力,导致视力下降;缺乏B族维生素易使人出现口腔溃疡、口臭、毛发无光泽、精神紧张等情况;缺乏维生素C容易导致牙龈出血、牙齿松动。钙、铁、锌、镁等矿物质不能在体内自行合成,必须由外界环境供给。缺乏铁易使人疲劳、乏力、嗜睡,严重的还会造成缺铁性贫血;缺钙易使人出现腿部肌肉抽筋、腰酸背痛、骨质疏松等症状,甚至变得焦虑易怒;缺锌的人容易厌食偏食,且受伤后伤口不易愈合。

运动时身体能量消耗过多、饮食搭配不合理或就餐时挑食、偏食等,都可能造成营养素缺乏。若官兵存在营养素缺乏的情况,要有针对性地进行补充。食用鸡蛋、牛奶、瘦肉、海产品等,可增加蛋白质的摄入;食用枣、西红柿、青椒等,可增加维生素的摄入;食用奶制品、豆制品、虾皮、海带、芹菜、西兰花等,可增加钙的摄入;食用猪肉、牛肉、羊肉、动物肝脏、动物血、蛋黄等,可增加铁的摄入。

需要注意的是,营养素不是越多越好。有的营养素摄入过多,反而会对人体产生危害。如蛋白质摄入过多,会增加肾脏负担,使人食欲不振;维生素摄入过多,易出现头晕、头痛、恶心乏力等症状;矿物

质摄入过多容易呕吐、腹泻。如果营养素缺乏较为严重,应结合自身实际情况,在专业营养师指导下,合理补充营养素。

此外,建议战友们多吃天然食物,少吃精加工食物。谷物中有多种膳食纤维、维生素和抗氧化物质。日常饮食中,可适当增加五谷杂粮在主食中的比例。水果类食物富含维生素C和膳食纤维等营养素,如果榨成果汁,会导致营养素丢失,建议直接食用。蔬菜可用生拌或短时间蒸煮的方式烹饪,以减少维生素流失。如果长期食用单一一种类食材,获得的营养成分有限。因此,官兵要均衡饮食,确保食材多样化。



近日,正在高原驻训的陆军某部组织医疗小组,为边防官兵送医送药,提供健康义诊。图为军医前往神仙湾哨所巡诊。

黄飞皓摄

高原炊事员的“手膜”

■贾国梁

健康故事

清晨,喀喇昆仑高原还在沉睡当中,新疆军区某红军的炊事员们已早早起床。洗菜、切菜、开火、颠勺……为按时保障战友们起床后吃到热乎饭,炊事员们在厨房里紧张有序地忙碌着。

“来,抹个护手霜。”餐餐结束后的空闲时间,战士田翔尹提醒大家做“战后保养”。工作后涂护手霜的习惯,还要从部队刚上高原时说起。

今年,该团官兵来到海拔4500米的雪域高原驻训。高原风雪多、气温低,驻训点位的夜间气温通常在零下20摄氏度左右。这些早起做饭的“兵厨师”们,往往正赶上一天中最冷的时候。洗菜、和面、给油罐加注柴油……

由于高原寒冷干燥,再加上频繁与水接触,不少战友手上裂开一道道口子。这不仅影响工作效率,而且因为整天和油料、面粉打交道,皲裂部位还容易滋生细菌。

司务长王迪发现这一情况后,马上召集大家集思广益,寻找治手裂的办法。

“我每天都用热水洗手,可手背上的裂口一直没好。”战士刘想说。“我试过涂护手霜,但这里太干燥了,作用不明显。”

“咱们可以在休息期间涂护手霜,然后戴上一次性手套,再用皮筋扎住,这样能让护手霜更好地被吸收。”想起母亲干完家务活后会戴上自制“手膜”,上士徐林辉提议。

“我觉得这个办法可行,咱们试一试,坚持一段时间看看效果。”王迪对徐林辉的方法表示赞同,并要求大家摘下“手膜”后将手洗干净,确保操作卫生。

刚开始,有的炊事员觉得“手膜”碍事、繁琐,不愿意坚持,但在王迪的督促下,还是落实了。坚持了几天,大家发现手部皮肤逐渐变得湿润,裂口也开始慢慢愈合。自此,每天敷“手膜”成为炊事班战士们自觉坚持的习惯。

健康链接

如何防治手足皲裂

■栾丽娟 袁小英

皮肤皲裂常发生于手足部位,这是因为手掌及足跖部角质层较厚,无毛囊及皮脂腺,不能分泌油脂。皮肤缺乏水分和油脂滋润,就容易发生皲裂。一般表现为手足部皮肤干燥粗糙,有裂纹,伴有局部疼痛和出血。

预防手足皲裂首先要做好润肤保湿工作。有的战友认为,保持皮肤湿润应该多洗浴。其实,角质层会分泌天然保湿因子。过度清洗反而会洗掉覆盖在皮肤表面的保湿因子,使皮肤更加干燥,甚至导致皮肤屏障受损。因此,干性皮肤及冬季气候干燥时,应尽量减少洗浴;洗浴时水温不要过高,时间不宜过长;洗浴结束后和睡前可使用有润肤保湿作用的护肤品;洗手时避免使用碱性香皂或肥皂,可使用偏中性的洗手液。

经常接触水和洗涤剂是手足皲裂的常见诱因之一。炊事员长时间接触水和碱性物质,较易出现手部皲裂。这时除使用合适的护肤品外,还可在睡觉前进行适当的封包治疗。将护肤品涂抹在皲裂部位,然后戴上塑料手套,或用保鲜膜等封包材料包裹。封包后,皲裂部位的皮肤温度升高,含水量增加。一般封包时间为半小时左右。如果皲裂程度较为严重,也可通宵封包治疗,同时在白天外用愈裂贴膏等药物或甘油、凡士林乳膏等保湿剂。

此外,湿疹、鱼鳞病、手足癣等皮肤病也会引起手足皲裂。如果战友出现上述皮肤病,应及时就诊,在医生指导下对症治疗。切忌自行购买激素类药膏治疗,以免加重病情。(作者单位:空军特色医学中心)

健康讲座

近期,全军军事训练医学研究所对飞行员的健康状况调研时发现,不少飞行员容易出现颈、腰部疼痛。

飞行员的颈、腰部疼痛,主要是由飞行期间的特殊姿势和脊柱承受的高重力加速度导致的。战斗机座舱空间狭窄,飞行员在训练或执行任务期间,需长时间保持“弯腰低头”姿势,使得颈部和腰部承受较大压力。长期如此,易造成骨骼和肌肉劳损。飞机在起飞、降落及空中翻转时,飞行员受重力加速度影响,身体出现不同程度的倾斜。为维持驾驶姿势,脊柱周围的肌肉会产生相应的反作用力来对抗外力。长时间过度负荷,就易造成肌肉紧张、僵硬,还会加大脊柱的骨骼、韧带和椎间盘承受的压力,引发骨质增生、韧带松弛、椎间盘突出等病症。此外,飞行员长期佩戴头盔,会对颈部产生压力,传导至胸、腰部,也会引起颈、腰部疼痛。

放松和力量训练有助于预防和治疗颈、腰部疼痛。放松可以缓解肌肉紧张、僵硬;力量训练能增强肌肉的稳定性。下面为大家介绍几种颈、腰部肌肉

飞行员颈、腰部疼痛的自我疗法

■常祺 唐亮

放松和力量训练的方法。

一、颈部肌肉放松方法

颈部前牵伸。自然站立,双足分开与肩同宽。上身正直,双手叉腰,头尽力向后倾斜,使头枕部靠向肩背部,颈前方出现牵拉感。

颈部后牵伸。低头,使下颌靠近上胸部,颈后方出现牵拉感。如感觉牵拉力度不够,可双手交叉放到枕后,使头部尽量向下,以获得更明显的牵拉感。

颈部侧牵伸。头部向一侧倾斜,使耳朵靠向肩部,颈侧方出现牵拉感。左右两侧交替进行。

二、腰部肌肉放松方法

摸脚趾锻炼。保持坐姿,双腿并拢伸直,双手向前伸,尽可能触摸脚趾。切忌“弹簧式”反复触摸,以防加重腰痛。

地板后伸锻炼。保持俯卧姿势,用双臂支撑,使胸、腹部离开地面,髋、膝

及脚趾不离地面。

仰卧转腰练习。平躺于床,双臂向两侧伸直,双腿并拢,屈膝90度。身体向一侧转动,使大腿与床面接触。转动过程中保持双膝并拢,上身正直,不离床面。左右两侧交替进行。

三、颈部肌肉力量训练

颈部前屈抗阻力训练。保持站立位,双手握拳抵住下巴,用颈部往下推拳头,保持5秒。再用拳头慢慢将头推回。回推过程中,颈部持续出力抵抗。

颈部伸展抗阻力训练。保持站立位,双手交叉放在脑后上半部,用颈部力量将手往后推,同时双手向前抵抗,保持5秒。然后双手减小抵抗力,头部逐渐抬起。

四、腰部肌肉力量训练

抱膝臀桥。平躺于床,双腿屈膝,抬起左腿,双手环抱左膝向头部方向

用力,同时向上抬起背部,维持15秒。左右两侧交替进行。

地板眼镜蛇。俯卧于床,双手放于身体两侧。用腰部发力,逐渐抬起胸、腹部,髋、膝及脚趾不离床面,抬起至最高位时维持15秒。

(作者单位:全军军事训练医学研究所)



扫描二维码
观看相关视频

二维码制作:魏小妹