健康话题

# 加强健康心理培养

## 正确面对挫折

■国家二级心理咨询师 廖 蔚

有的战友面对失败和挫折不能正确应对，容易出现情绪低落、对事物不感兴趣、封闭自我等表现，甚至做出极端行为。如何增强应对挫折的能力？

**正确认识和评价自己。**如果一个人的自我期待总是高于实际能力，就容易产生挫败感。建议战友们正确分析自身长处和不足。可以在纸上画一棵树，把自己的优势和劣势贴上去、画上去或写上去。这个方法能让我们直观地看到自己的长处和短处，从而扬长避短。

**合理归因。**面对失败时，有些人倾向于外部归因，认为主要是外界因素造成的；有些人倾向于内部归因，认为是自身的努力和能力还不够。过度外部归因容易怨天尤人，过度内部归因容易自我埋怨、自我责备，从而带来更大的挫败感。战友们遭遇失败时，应当多方面分析原因，然后寻找积极的应对方法。如静下心来问问自己“哪里没做好”“外界客观因素是什么”等，还可以在纸上写出来，从而更理性地进行分析。

**改变不合理认知。**个体对挫折的反应和承受能力，不仅取决于挫折情境本身，更重要的是对挫折事件的认知。情绪ABC理论指出，事件是引起情绪和行为变化的诱因，根本原因是个体对事件的认知和评价。当遭遇挫折时，战友们可以问问自己：这件事让我想到了什么？这个想法是否正确？可能产生的最好和最坏结果是什么？通过反复辩论，更加全面地看待挫折。

**寻求情感支持。**心理研究表明，当与他人共同处在挫折、压力中时，能有效缓解消极情绪。因此，面对挫折时，除积极改变自我外，还可以多和战友交流，既能获得情感支持，也有助于找到解决问题的方法。交流时，最好寻找积极乐观的朋友。多交流还有助于促进朋友间的相互了解、相互支持，从而形成稳定的心理关系，满足情感需求。

## 学会调适情绪

■南部战区空军医院神经心理科 王真真

战友们在工作、生活中，会伴随喜、怒、哀、乐等各种各样的情绪体验。如果不能及时识别和调节不良情绪，可能影响心理健康。笔者总结了几个情绪调适方法，分享给大家。

**放松训练法。**放松训练主要是通过肌肉放松，使身体和精神由紧张状态转向松弛状态。常见的放松训练法有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法和静坐放松法。当感觉烦躁、焦虑时，可通过想象放松法放松心情。选一个安静的房间或平整的草地，闭上双眼，想象熟悉的、令你高兴的场景。

**情感宣泄法。**情感宣泄对缓解压抑、焦虑、悲痛等不良情绪有明显效果。战友们遇到挫折和不顺心的事情时，可选择合适的方式宣泄情绪，比如找个安静的地方痛痛快快地哭一场，向自己信任的亲人、朋友倾诉，或通过写日记的方式表达内心感受，及时将消极情绪释放出来。如果自我调节不能缓解，应及时寻求心理咨询师的帮助。

**调整认知法。**有的战友在工作、生活中不能客观认识自己和周围环境，出现“我要让所有人满意”“班长故意批评我”等绝对化、概括化的认知，容易产生焦虑、烦躁、郁闷、愤怒等不良情绪。战友们要及时察觉认知偏差，纠正负性想法和观念，从而获得更好的情绪体验。

**积极暗示法。**暗示是受自己或他人的语言和行为影响，产生或强化“自我认同”的心理过程。战友们遇到困难时，可以用“我一定行”“天生我材必有用”“只要我好好努力，一定能实现自我价值”等正能量的句子，给自己积极的暗示和肯定，从而获得精神上的驱动力。

**情绪阻断转移法。**情绪阻断转移法是把注意力从引起负性情绪的刺激情境中，转移到其他事物上。当战友们处于不良的情绪状态时，一方面要告诉自己“不要再想了”“做点别的事情吧”，以阻断、终止不良刺激源，防止不良情绪蔓延；另一方面可以做些轻松愉悦的事情，如听音乐、打球、下棋、找战友聊天等，转移注意力。

## 真诚与人交往

■国家二级心理咨询师 范新娜

人际交往是最基本的社会活动。良好的人际交往能力不仅能促进个体的心理健康，还有利于营造和谐的集体氛围。提高人际交往能力，战友们要做好以下几点：

**学会尊重。**马斯洛需求层次理论指出，每个人都有爱和归属感的需要，也有获得尊重的需要。有的战友与人交往时，过分强调自我意识，忽略别人的需要，容易引发误解，产生矛盾和冲突。建议战友们在交往过程中多换位思考，可以先问问自己“如果这样做，对方有什么样的心理感受”“这种方式对方能否接受”等，再采取行动。

**及时沟通。**人际交往中，对交往对象的认知、态度、情感会直接影响交往效果。战友们在交往时要多沟通，通过相互沟通，及时了解对方的想法和需求。同时，应主动接纳别人，多站在对方的角度思考问题。沟通时还要善于表达自己的需求。如果内在需要被压抑，可能使认知、情感、行为出现偏差，导致人际关系变得敏感。此外，性格较为内向的战友可以多参加班务会、文艺晚会等集体活动，积累人际沟通经验，提升个人的表达能力。

**善于倾听。**在人际交往中，认真倾听的人容易在大家心目中留下良好的印象。学会倾听要有正确的倾听态度。与人交流时应态度谦虚，不时用目光注视对方，并用身体语言和口头语言给出必要的反馈，注意不要随意打断对方的谈话。

**互相帮助。**帮助他人的过程不仅会让自己有成就感，还能获得他人的认同，从而增强集体归属感。官兵在人际交往过程中，要互相帮助、互相支持，多学习别人的长处，在互帮互助中增进感情。

近日，陆军第947医院组织医疗队，为正在高原驻训的新疆军区某团官兵接种新冠病毒疫苗。 李 江摄

## 野外驻训 科学补水

■胡屹东 陈泽欣

健康小贴士

野外驻训期间，官兵训练强度大，身体会消耗大量水分。如何科学补水？战友们需注意以下几点：

**水源选取很重要。**野外驻训时，有的战友会到临近湖边、河边直接打水饮用。野外水源中细菌、真菌、寄生虫较多，如果盲目饮用，可能引起肠胃不适，甚至造成细菌性痢疾等肠道传染病。如需饮用野外水源，除深井水和泉水外，河水、湖水、溪水等都需进行过滤、沉淀、消毒、加热等处理。

**补水时机得选好。**补水要及时，不要等到口渴才喝水。口渴时，机体已经缺水近2%-3%。如果身体失水量达到体重的10%，会出现烦躁不安、全身无力、体温升高、血压下降等症状。建议战友们养成常喝水的习惯，在训练间隙和休息时及时补充水分。通常情况下，一个成年人每天的饮水量约在2000ml左右，进行大强度训练时可适当增加。临近训练前切忌大量饮水，防止训练过程中出现胃痉挛。饭前和饭后不宜大量饮水，以防稀释胃液，影响食物的消化吸收。

**喝水切忌大口灌。**有的战友训练后习惯大口喝水，这样不仅达不到解渴效果，还可能对身体造成不良影响。一次性快速大量饮水会稀释血液，增加血容量，加重心脏负担。喝得太快太急还易引起打嗝或腹胀。如果在出汗时暴饮，会加大出汗量，进一步增加钠、钾等电解质的损失，可能引起电解质紊乱，甚至出现头晕、眼花、呕吐、虚弱无力等症状。大量水进入胃中还会加重肠胃负担，引起胃部不适。建议战友们喝水时少量多次、小口慢饮，既能减轻口渴症状，也有助于身体吸收。

**注意补充电解质。**电解质在人体中起着维持渗透压、pH和电中性的作用。电解质异常可能导致组织细胞代谢紊乱和全身各器官的功能障碍。官兵在高强度训练后，汗液流失严重，钠、氯、钾、钙等电解质也会随之流失。有的战友觉得饮用白开水不能解渴，就是因为缺乏盐分等微量元素的补给。训练后，官兵可适量饮用淡盐水，有条件的还可饮用口服补液盐，补充随汗液流失的钠盐等电解质，使人体电解质恢复平衡。

体检中的健康知识③

# 出现息肉、囊肿、增生怎么办

■毛 宇 本报记者 孙兴维

有的战友体检后，发现身体长出息肉、囊肿、增生等“多余物”，十分紧张，担心引起癌变。解放军总医院第六医学中心干部诊疗科主任陈洪介绍，息肉、囊肿、增生大多属于良性病变，不用过于担心。

息肉是人体组织表面长出的椭圆形或条形赘生物，常长在有黏膜的器官，如消化道、胆囊、声带、宫颈、子宫内膜等。长息肉的原因比较复杂，大致包含以下几方面：遗传因素，如家族性息肉病；长期炎症刺激，如慢性胆囊炎会诱发胆囊息肉，胆汁反流性胃炎、幽门螺旋杆菌感染会诱发胃息肉，HPV感染会刺激宫颈息肉产生；饮食因素，喜食油腻、不吃早餐、缺乏锻炼等会诱发胆囊息肉；摄入过多辛辣刺激、高油高糖、油炸烧烤类食物易诱发肠息肉。

不同部位的息肉，处理方式不同。胆囊息肉通常根据直径大小选择治疗方式。直径小于0.5cm的胆囊息肉，建议每年复查1次超声；直径在0.5cm-1cm之间的胆囊息肉，建议每6个月复查1次超声；直径大于1cm的胆囊息肉，发生恶变的风险较大，应及时进行手术治疗；胆囊息肉增长较快，或有绞痛症状、并发胆囊结石的患者，建议手术切除。胃息肉和肠息肉一般在做胃肠镜时摘除。处理后，医生会根据息肉的病理类型，告知患者复查或随访时间。宫颈息肉和子宫内膜息肉一般采取宫腔镜下手术治疗。

增生指某部分器官或组织的实质细胞数目增多、体积增大。常见的增生有骨质增生、前列腺增生、乳腺增生等。骨质增生是长时间慢性牵拉、劳损、关节韧带松动、局部炎症刺激造成的退行性病变。如果骨质增生没有压迫到神经、血管，可暂时不采取治疗措施；如果压迫到邻近器官，引起肢体麻木、疼痛等症状，要及时寻求医生的帮助。前列腺增生在老年男性中较为常见，一般可先用药物治疗。如果增生比较严重，压迫到尿道，引起梗阻、尿潴留，可进行前列腺电切手术。女性的乳腺增生是一种正常的生理现象，与月经来潮、怀孕、情绪、睡眠等因素有关，一般不需要处理。

囊肿是一种良性疾病，形状像一个水泡，根据部位可分为肝囊肿、肾囊肿、卵巢囊肿等。囊肿与先天性因素有关，如多囊肾、多囊肝，都属于家族遗传性疾病。此外，创伤、局部炎症、不良生活习惯等，会刺激囊壁分泌出液体。若渗出物不断增多，被完整包膜包裹，就会形成囊肿。大多数肝囊肿体积小，没有破裂、出血、感染等症状，长期处于“静止”状态，无需特殊处理，每年做1-2次超声随访观察即可。如果囊肿变大，特别是到10cm以上，压迫周围脏器，出现腹痛、腹胀、肝功能受损等情况，需及时进行手术治疗。直径小于或等于4cm的肾囊肿，且无临床症状，定期观察即可；若直径大于4cm，引起腰背胀痛、血尿及压迫症状，需及时处理，可做超声介入治疗或外科手术治疗。部分肾囊肿的囊壁有钙化、增厚，囊内有分隔，称为复杂性肾囊肿，需进一步做CT检查。女性直径不超过5cm的卵巢囊肿，应在月经干净后3-7天内复查。若囊肿消失，说明是生理性的，随访观察即可；若持续存在，且相关肿瘤标志物明显升高，可能是恶性，要考虑手术切除。直径大于5cm的卵巢囊肿，建议及早进行手术治疗。

无论息肉、囊肿还是增生，都要具体情况具体分析。体检后，医生会根据病变的大小、分级、外观特征、病理类型等，给出定期复查随访、进一步检查、专科治疗等指导建议。战友们拿到体检报告后，要遵医嘱进行治疗。

# 卫生连的“远程牙医”

■邹争春

军医记事

“刘医生，我牙龈不痛了，有个口腔门诊真是太方便了。”

“有几千里外的专家指导，战友们出现常见的口腔疾病，都能及时请教啦……”

这是第74集团军某旅士官小张与口腔技师刘德全的对话。刘德全说的指导专家，是陆军军医大学陆军特色医学中心口腔科副主任周霞。

2013年，周霞从陆军军医大学博士毕业后，被分配到陆军特色医学中心口腔科工作。2018年9月，周霞被派到第74集团军某旅卫生连，开始为期半年的当兵代职锻炼。

“周医生，听说您是口腔医学博士，我最近总是牙疼，麻烦您帮我看看。”一天训练间隙，卫生连战士小何找周霞看牙。周霞检查后发现，小何的右下智齿低位萌出，牙龈红肿。她马上取来双氧水、盐水为其冲洗，并敷上碘甘油药物。经过处理，小何的牙痛症状减轻。

周霞从小何口中了解到，卫生连口腔技师刘德全刚进修口腔专业回连队，没有军医做后盾，还不敢独立门诊，只能为战友们进行简单的洁牙、补牙。官兵看口腔疾病，要么到远离营区的体系医院，要么自费到地方医院。于是，周霞决定帮助连队建立口腔门诊，解决官兵看口腔疾病不方便的难题。当天晚上，她就向连队汇报了自己的想法。在连队的支持下，口腔门诊开诊了。

周霞接待的第一位患者，是一位战友的母亲。她在地方医院拔牙后，牙龈一直渗血，听说卫生连的口腔门诊开诊了，坐诊的还是部队医院的专家，便来门诊看牙。周霞检查后，诊断为牙周出血。她先清理了牙结石，然后用肾上腺素棉球压迫出血点。大约过了15分钟，牙龈出血就止住了。

口腔门诊开诊后，来看口腔疾病的官兵逐渐多了起来。周霞让刘德全一起参与诊断、处置，但刘德全觉得自己功底不扎实，迟迟不敢上手。周霞想到，自己代职期满后是要离开连队的，如果刘德全不能独立操作，口腔门诊很可能停诊。于是，除日常出诊和训练外，一有时间，周霞就对刘德全进行口腔科理论和操作技能培训。

“德全，今天有一例垂直阻生智齿拔除，你来操作，我当助手。”在周霞的鼓励和指导下，刘德全备器械、打麻药、拔除智齿，完成了他的第一例牙齿手术。慢慢地，刘德全基本能独立诊治智齿冠周炎、牙周炎、根尖周炎、牙髓炎等口腔疾病。

6个月的当兵代职期满，周霞回到陆军特色医学中心，可她心里还记挂着几千里外的卫生连口腔门诊。她把自己编写的“牙外伤的诊断和治疗”“牙槽外科——牙拔除术”“口腔黏膜疾病”等十几个口腔教学课件进行整理，改编成更加通俗易懂的教案发给刘德全，并对刘德全说：“遇到诊疗难题，随时通过电话或微信找我。”

“周老师，有名战士牙冠三分之一已经烂到牙龈了……”

“局部麻醉下去除髓腔牙神经，封入失活剂，两周后拔除根部牙神经，封入氢氧化钙。复合树脂补得低平一些，避免咬掉。等以后有条件了再完善根管治疗和做牙冠……”

每次看到刘德全发来的信息，周霞都会第一时间回复。

“妈妈，刘德全叔叔来微信了，我回了个‘等会儿回复’。”一天晚上，周霞刚收拾完家务，9岁的儿子告诉她。

“连队来的微信，你怎么才告诉我？”周霞马上打开微信查看信息。

“周老师，今天给一名患者拔残根。患者很紧张，我打了麻药后他还是疼痛难忍，这是啥原因？”

“一是下牙槽神经没有精准麻醉，二是炎症期麻药吸收效果不好。措施：依据患者下颌骨牙弓形态，调整麻醉针刺入下颌骨内侧壁的方向及深度，再附加残根牙周膜注射麻药。”周霞立刻回复。晚上10点20分，刘德全告诉周霞，按照她教授的方法，顺利完成了处置。

两年多来，周霞远程指导刘德全处理难度较大的口腔疾病20余例。周霞说，是卫生连给她补了当兵这一课，作为卫生连的一员，她想为战友们做些力所能及的事。

微信提示音再次响起，周霞与卫生连的故事还在继续……