

劈波斩浪,先要保持好心情

■杨孟德 刘镕宇

健康话题

海训期间,官兵面临的心理应激因素增多,容易出现恐惧、焦虑、紧张等不良情绪。近期,第72集团军某旅针对部分官兵在海训中出现的情绪问题,邀请心理咨询师答疑解惑,帮助大家掌握心理调适方法,科学应对不良情绪。

烈日炎炎,避免焦躁心理

上等兵小韩:最近训练任务比较重,加上天气闷热,我感觉自己十分烦躁,经常会因为一些小事发脾气,前两天还和战友发生了口角。

国家二级心理咨询师高媛媛:海训期间,面对炎热的天气和高强度的训练,有的战友会出现烦躁、焦虑等不良情绪,遭遇不顺心的事情时还可能情绪失控。

官兵出现烦躁、焦虑等不良情绪时,要积极进行自我调节。一方面,保持平和的心态。如果察觉自己即将情绪失控,可以多做几次深呼吸,并暗示自己冷静下来,避免因一时冲动造成不良后果。另一方面,可以通过情感宣泄法及时释放不良情绪。如烦躁不安时跑跑步、打打球或者对海呐喊;情绪波动时,多与干部骨干交流自己的想法,或通过写信、写日记等方式把所思所想写出来,避免负面情绪堆积;闲暇时间还可以听些舒缓的音乐,放松心情。

和谐愉快的氛围能有效缓解负面情绪。带兵人可以在训练中穿插“合力



姜晨绘

制胜”“战场速递”等团体游戏和心理减压游戏,帮助官兵放松身心。

初次下海,克服恐水心理

列兵小李:我是第一次参加海训,虽然在游泳池训练时已经掌握了动作要领,但一想到要在大海里训练,还是心生恐惧,担心自己出现意外情况。

国家二级心理咨询师张晓叶:恐惧是人体受到或感到威胁时出现的应激反应。面对未知的大海,初次参加海训的战友容易因安全感缺失产生恐水心理。不少有恐水心理的战友还会

出现“我一定会沉下去”“一呛水就有严重后果”等错误认知。对此,战友们要改变思维方式,建立正确认知。可以问问自己“为什么会出现恐水心理”“为什么害怕呛水”等,通过不断地自我询问,清楚自己产生恐惧的原因,再针对性寻找战胜恐惧的方法。其次,学习海训的相关知识和自救方法,提升安全感。此外,还可以向有经验的战友请教,积极主动进行练习,帮助自己克服恐水心理。

恐水心理较严重的战友可以采用系统脱敏疗法,将恐惧场景分成几个不同程度的等级,然后循序渐进地暴露导致焦虑、恐惧的情境中。如先在近岸浅水区练习独立划手行走、水中憋气、借助救生圈水中漂浮等,然后在齐肩深水域进行蛙泳训练,最后在深水区训

练。通过由弱到强逐步刺激,提升适应能力,消除恐水心理。

训练吃力,防止失落心理

下士小朱:海训开始后,我的心情沉重了许多。虽然我一直在努力训练,但游泳技术还是不娴熟,训练时经常跟不上队伍。而且,有的新战友已经能参加长距离蛙泳训练,我却还在浅水区,这让我有种强烈的挫败感。

国家二级心理咨询师孙勇:小朱主要是训练压力和自我价值感受挫导致失落心理。有的战友在海训过程中,因训练成绩不理想,导致自信心下降,情绪低落。如果不及时进行心理调节,可能出现心神不宁、踌躇不前等表现,影响工作和生活。

每个人都有长处和不足。战友们遭遇挫折时,不要丧失信心,可以进行积极的自我暗示,如告诉自己“只要我继续努力,一定能够成功”。其次,客观地评价自己,分析自身存在的不足,然后有针对性地进行练习。最后,可以利用目标激励法,科学制订符合自身实际的训练目标,并将大目标分解成一个个容易实现的小目标。在不断实现目标的过程中增强动力,提升自信心。

带兵人要帮助官兵卸下心理包袱,关注大家训练上的进步,并给予肯定和鼓励,通过正面激励帮助他们树立自信心。此外,还可以因地制宜开展“沙滩擂台”“沙滩排球”“海浪推车”等富有沙滩特色的文体活动,帮助官兵缓解压力,保持良好的心理状态。

健康讲座

近日,武警株洲支队某中队战士小黄拨通了国家二级心理咨询师谢燕的电话。小黄告诉谢燕,每次临近考核或与他人发生争执后,自己都会出现呼吸加快、心悸胸闷的症状。

谢燕仔细询问后判断,小黄可能患有过度换气综合征。过度换气综合征是一种心身疾病。人在精神紧张、内心焦虑、疲倦过度时,分布在内脏、心血管等组织的神经纤维过度兴奋,会引起呼吸频率加快,使得人体排出的二氧化碳增多,体内的二氧化碳减少,从而引发呼吸性碱中毒。发病时最明显的表现是呼吸加快,同时伴有心悸胸闷、头晕、手脚麻木、手足抽搐等症状,严重的甚至会引发意识模糊或晕厥。如果症状得不到有效控制,可能使机体多个器官出现功能衰竭。

过度换气综合征发病突然,因有呼吸急促等外在表现,易与哮喘病等疾病混淆。官兵可通过以下3点辨别过度换气综合征:一是过度换气综合征常因焦虑、紧张、疲惫等心理因素引起;二是发病时表现为呼吸急促或深大,呼吸频率一分钟超过30次,同时伴有心悸胸闷、手脚麻木等症状;三是患者此前没有哮喘等其他易引起过度换气的疾病。

防治过度换气综合征,要注意以下3方面:

迅速采取应急干预。如果出现过度换气综合征的症状,不要惊慌失措,应第一时间告知身边战友,防止发生意外。然后选择一个安静的环境躺下,全身放松、均匀呼吸。可以按照“两秒一呼、两秒一吸”的节奏,有意识地减慢呼吸频率。同时,积极进行自我调节,如想象蓝天、白云等事物,转移注意力,也可以通过嚼口香糖缓解紧张情绪。如感觉自身症状严重,可以用硬纸片围成喇叭状罩在口鼻处,维持5-15分钟。这样有助于吸入自己呼出的二氧化碳,改善碱中毒症状。若病症进一步加重,必须及时送诊。

及时进行心理疏导。过度换气综合征多由精神紧张、过度焦虑等心理因素诱发。症状缓解后,如果未及时疏导负面情绪,很可能再次发病。因此,出现过度换气综合征后,要及时找到诱发病症的心理事件,然后辩证地看待该事件,从中寻找对自己有利的正向反馈。同时,可以向身边战友倾诉,通过与他人沟

如何防治过度换气综合征

■贺韦豪

张博扬

通交流解开心结,或用呼喊口令、踢打沙包等方法宣泄负面情绪。

注重保持健康心态。保持一颗平常心,凡事多从积极、乐观的角度看待问题,避免过度紧张和焦虑;工作中注重劳逸结合,学会主动减压,避免情绪和精神处于疲劳状态;加强人际交往,多和干部骨干谈心交流,多参加集体活动,如实表达自身的情感需求,以获得战友的支持和理解。此外,战友们要了解过度换气综合征的发病原理和诱因,不要过于担心和忧虑。

一根银针解兵忧

■李超 本报记者 孙兴维

军医记事

夏日的一个下午,某部诊疗室内,解放军总医院第二医学中心副主任医师许天兴正将一根银针扎入患者穴位,摇针、提插、捻转,一气呵成。

许天兴出生于中医世家,幼时就接触针灸技术。入伍后,他发挥特长,用中医疗法服务官兵。

1992年,许天兴从空军军医大学(原第四军医大学)毕业,到某气象大队卫生队任职。在卫生队工作时,他经常和战友们一起深入无人区执行勘测任务。由于远离体系医院,医疗条件有限,有的战友出现病痛后不能及时治疗。针对这一情况,许天兴对野外常见病进行了统计分析,并尝试用随身携带的银针帮助战友们缓解病痛。

针灸是门技术活,扎重了会疼,扎偏了点不中穴位。为了找到合适的穴位组合和用针方法,许天兴经常对照图谱,在自己身上练扎针、试穴道。经过长时间实验,他在运针力度、下针角度、进针深浅上,摸索出一套独特的针灸技法。

在一次铁路装载任务中,一位装载人员突然腰疼,无法动弹。许天兴立即拿出随身携带的针具,在平板车上为其治疗。不多时,这名战友就恢复了正常活动。

银针细,服务官兵的心更细。为了尽最大能力帮助战友,许天兴在长期临床实践中,精准诊断疾病的能力不断增

强。“多亏许医生,我才捡回了一条命!”回想起二十多年前的经历,气象大队张队长仍心有余悸。那天,张队长因胃痛找许天兴开药。许天兴没有直接开药,而是先给张队长号脉,并询问他有无胸闷、呼吸困难、坐立不安等情况。确认后,许天兴立即派救护车把张队长送往最近的医院。经诊断,张队长存在室性早搏,出现了心肌梗死的征兆。由于治疗及时,张队长很快脱离了危险。

在一次武装越野比武中,一名战士突然倒地,战友们以为是中暑,准备将其抬到阴凉处休息。许天兴号脉后,建议立即送往医院抢救。经检查,患者为急性肾功能坏死,幸亏送医及时,否则可能造成严重后果。

除了为战友们解决病痛,许天兴还根据官兵的实际需求进行中医研究。他在基层调研时发现,有的战士因身体素质较弱,训练时热身、放松不到位,易出现训练伤。为助力官兵强身健体,他翻阅大量典籍,改编传统八段锦动作并推广给官兵,以帮助官兵减少训练伤,提高训练成绩。

传人以技,授人以器。在使用腕踝针治疗训练伤时,许天兴发现,一般胶布只固定针柄,针体容易被污染,有时伤病治好了,却出现针眼感染。自此,“不会产生污染的针”列入许天兴的研究清单。经过长期实践和不懈探索,他研制出可长期留置体内的套筒式腕踝针,有效降低了野外环境下用针的感染风险。



唐建平绘

巡诊日记

请问战友 你会刷牙吗

■张钰仑

近日,战士小刘因牙齿疼痛前来就诊。经过初步检查,我发现小刘的下颌尖牙及前磨牙颊侧颈部出现不同程度的楔状缺损。进一步询问时,小刘告诉我,他每天都认真刷牙,早晚两次从不间断,每次刷牙时都用力地在牙齿上反复横刷。

小刘的情况在医学上称为楔形缺损,主要诱因是长期错误的刷牙方式。当缺损深及牙本质时,会出现牙齿酸疼等不适症状,特别是进食冷、热、酸、甜的食物时,酸疼感更加强烈。如果长期用力刷牙,还会造成牙齿敏感,严重时甚至有牙齿折断的风险。

如何做到正确刷牙?建议战友们采用“水平颤动拂刷法”:牙刷倾斜45°,朝向牙齿、牙龈交界处,以保证同时刷到牙龈和龈沟。然后,小幅度水平颤动并拂刷。小幅度是指颤动、拂刷时的距离短,一般为2-3颗牙齿。水平颤动时,注意保持刷毛角度和位置基本不变,刷毛尖端不要离开牙龈沟缝。颤动结束后转动刷头,从牙齿表面拂过,清除牙龈沟里的菌斑和残留食物。刷牙时,牙齿的外侧面、内侧面、咬合面和舌苔都要刷到。刷咬合面时,先让刷毛和咬合面垂直,再小幅度水平颤动。电动牙刷本身就可以提供颤动效果。因此,使用电动牙刷时不用水平颤动,将牙刷沿着牙龈线缓慢移动即可,注意使用过程中不可过于用力。

除了掌握正确的刷牙方法,还要注意刷牙的频率和时间。一般建议每天早晚各刷牙1次,每次至少持续3分钟。此外,养成定期洁牙的习惯。建议战友们一年洁牙1-2次,以清除菌斑和牙结石。



6月中旬,南部战区海军航空兵某场站组织开展机舱救护演练,锤炼卫勤官兵的应急处突能力。图为卫勤官兵准备抢救“伤员”。

卓灵鹏摄

夏季谨防蚊虫叮咬

■刘永瑜

很敏感。香水,带有香味的香皂、洗发水等,可能含有吸引蚊子的化学成分,使用后被蚊子叮咬的几率会增加。由于蚊子具有趋暗习性,穿深色衣服的人也被蚊子攻击。战友们要注意个人卫生,勤换衣、常洗澡、保持身体相对干燥,尽量少用香味重的化妆品或洗涤剂。

蚊子叮咬人体时,唾液中的抗原成分进入身体会引起局部炎症,表现为瘙痒、红肿等过敏性皮肤反应。被蚊虫叮咬后,即使很痒,也不要反复抓挠,否则会使皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,形成肿包,不易消退。如果忍住不抓挠,一般10-15分钟后,痒感就会明显消退。如果条件允许,被蚊子叮咬后还可及时用盐水清洗,再涂花露水、风油精等;若叮咬症状比较严重,出现连片红肿斑块,可及时用复方炉甘石洗剂等

外用药物;皮损面积较大且剧痒者,可口服抗组胺药物;如果患处出现继发感染,可外敷抗炎类软膏;如果被蚊虫叮咬后出现发烧、尿尿等症状,需立即就医,进行相关检查,以免贻误病情。

野外驻训场所蚊虫较多,部队到达驻训点后,可组织官兵清理宿营地周围的水洼、杂草等蚊虫孳生地;定期对蚊虫进行药物驱赶或消杀。野外住帐篷时,在保证安全、保持通风的情况下,可使用蚊香驱蚊。蚊香中含有一些对人体有害的化学物质,切忌在密闭空间长时间使用。如果宿营地是固定营房,可安装防蚊虫的纱门、纱窗,睡觉时使用蚊帐。官兵在丛林、草地执行任务时,应扎紧裤脚、袖口,还可携带一些驱虫药物,如风油精、清凉油、花露水等,或提前在皮肤外露部位涂擦驱蚊药。

健康小贴士

夏季气温高、湿度大、雨量多,蚊虫易孳生和繁殖。有的战友在夏季较易被蚊虫叮咬,觉得是血型原因。其实,这种说法没有科学依据。研究发现,蚊子主要是通过人体散发的热量和气味选择攻击对象的。蚊子的头上和腿上长着触角和刚毛,有感觉作用,对温度、湿度、气味等比较敏感。官兵进行高强度训练时出汗多,汗液中含有大量氨基酸、乳酸及氨类化合物,在空气中挥发就会吸引蚊子。而且,官兵训练后呼吸节奏加快,呼出的二氧化碳相对较多,也会增强对蚊子的吸引力。蚊子比较喜欢叮咬身材偏胖的人,也与其容易出汗、呼吸频率较快有关。蚊子对香味也