

# 野外驻训要注意睡眠管理

■国家二级心理咨询师 唐国东

## 健康话题

前不久,我接到某部排长小李的来电。他在电话中说,刚开始野外驻训时,他的睡眠质量很好,一般15分钟内就能睡着。最近,他出现了失眠的情况,经常翻来覆去睡不着;即使睡着了,也很容易惊醒。

经过仔细询问,我判断小李可能是急性失眠。失眠是以睡眠质量较差或出现频繁、持续的人睡困难为主要特征的睡眠障碍,根据时间长短可分为3种:急性失眠,失眠时间在3天至4周;短期失眠,失眠时间大于4周,小于6个月;慢性失眠,失眠时间大于6个月。

心理学认为,急性失眠大多由焦虑、抑郁等心理因素引发。野外驻训期间,官兵通常会经历兴奋期、适应期、疲劳期、补偿期4个身心反应阶段。在心理疲劳期,一些战友机体与心理调节能力下降,容易出现烦躁情绪,加上潮湿、蚊虫等环境因素的影响,就可能出现急性失眠。随着对野外环境的逐步适应及耐压能力的增强,急性失眠可得到有效缓解。如果失眠持续时间较长或频繁发生,容易导致中枢神经系统功能紊乱,使人变得紧张、易怒、健忘,甚至发展为慢性失眠,此时需在专业医疗人员指导下进行心理或药物治疗。

野外驻训期间,官兵可从以下几方面做好睡眠管理:

**调整睡眠模式。**长时间进行夜间训练时,可选用两种睡眠模式:预先储备能



姜晨绘

量模式,即在夜间训练前,提前安排官兵睡3-4小时,以应对高强度的训练;训后补充睡眠模式,即在夜间训练后,安排官兵适当补充睡眠,使精力恢复至正常水平。夜间执勤人员可选择合适的时间补休。此外,带兵人可依环境、气候特点和官兵的身心状况,合理调控夜间训练负荷。

**营造安全的睡眠环境。**相对舒适安全的环境有助于提升心理安全感。官兵搭建帐篷时,要勘察地势,尽量避免在河滩川谷、雨水通道等地宿营,可选择近水、背风、向阳、平整的地方。帐篷面尽

量朝南,并保持帐篷内空气流通。睡眠质量较差的战友可佩戴耳塞,以隔绝噪音。此外,带兵人要安排好执勤巡逻任务,还可采取防蚊驱虫措施,为官兵营造良好的睡眠环境。

**快速短睡恢复体力。**适当短睡有助于快速恢复精力和体力。官兵想要快速入睡时,可把眼睛微微张开一条缝,将视线聚焦于某一固定目标,降低交感神经活动的张力。同时,反复暗示自己“我困了,我要睡觉了”,使自己逐渐进入睡眠状态。或者仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,用手指轻轻弹击后脑勺,直至手

指微累。停止弹击后,头慢慢靠近枕头,一般情况下能很快入睡。睡觉时可采用向右侧卧、微屈双腿的姿势。这种睡姿能减轻左侧心脏压力,促进血液循环,使身体更加放松。

**分析查找失眠诱因。**解决失眠问题首先要知道自己为什么失眠。出现失眠情况的战友,可通过写日记的方式,把近期睡眠不好和睡眠较好的全天活动情况、饮食情况、有无刺激行为事件、睡前在想什么、睡眠不好时的行为表现等全部写出来。通过对比分析,找出自己急性失眠的诱因。也可在夜深人静时和内心对话,找到影响睡眠的心理因素,逐渐释怀后进入正常睡眠。

**放松身心缓解焦虑。**焦虑性失眠是临床上较为常见的失眠类型,大多有体虚多梦、睡眠浅表、入睡困难、容易惊醒且难以再次入睡等症状。如果有战友存在焦虑性失眠,睡前可通过放松训练进行自我调节。如把注意力放在呼吸上,不需用力深呼吸,只是留心观察此刻呼吸的状态,充分感受每次呼吸带给身体的感觉。也可采用肌肉放松法:先放松脸部肌肉,包括额头、眼周、舌头和下巴;接着依次放松肩膀、上臂、前臂、手指等部位的肌肉;慢慢呼气、吸气后,再放松腿部肌肉,直至双脚脚趾。在野外宿营时,战友们还可想象自己处在一个光线昏暗的环境中,躺在舒适的床上,诱导自己进入睡眠状态。入睡困难的战友可在睡前用热水泡脚,促进血液循环,缓解脚部疲劳。睡眠较浅的战友可经常按摩内关穴、神门穴、后溪穴等穴位,以放松机体,改善睡眠质量。

# 酷暑时节,常给情绪『降降温』

■唐靖瑞

本报特约通讯员

洪庆任

最近,某部上士小郭感觉自己烦躁不安,经常发脾气,与身边战友关系也变得有些紧张。他觉得自己可能出现了心理问题,便向联勤保障部队第907医院的心理专家咨询。

根据小郭的描述,接诊的心理专家判断他可能是“情绪中暑”。“情绪中暑”也叫夏季情感障碍综合征。人的情绪与外界环境有密切联系。当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体下丘脑的情绪调节中枢会受到影响,易使人出现烦躁、失眠、易怒、记忆力下降等情况,甚至产生明显的焦虑、抑郁情绪。官兵如果长时间在室外高温环境下训练,较易出现“情绪中暑”。联勤保障部队第907医院的心理专家为战友们定制了一份“清凉套餐”,以期在炎炎夏日给大家的情绪“降降温”。

**一是降温缓解。**与身体中暑一样,缓解“情绪中暑”的第一步也是“降温”。高温环境是“情绪中暑”的直接诱因。官兵如果长时间在高温环境下训练,容易出现烦躁情绪,此时可视情到空调房间或阴凉处休息。随着清凉感袭来,身体也会随之放松。进行物理降温的同时,也要给心情“冲冲凉”。如果战友们遇到不顺心的事,可先让自己冷静下来,然后找一个安静的环境,进行情绪“降温”。如用“心理纳凉法”调节不良情绪:以舒适的姿势坐下或躺下,闭上眼睛,平稳呼吸,感受空气穿过鼻腔,重复数次后开始冥想。想象自己处在大自然中,绿树摇曳、清泉潺潺,身体变得越来越轻……10分钟后,情绪会有明显改善。此外,还可以通过找战友倾诉、丢沙包、大声呐喊等方式释放不良情绪,或有意识地做一些分散注意力的事情,如听轻快的音乐、读书、整理房间、运动等。战友们在自己情绪激动时,可尝试7秒钟制怒法,即感觉自己要发怒时,强迫自己在心中先默数7个数,这样能在一定程度上控制情绪。

**二是睡眠调节。**保证充足的睡眠是预防“情绪中暑”的有效方法。睡眠质量下降会影响人的情绪,使心理应激能力下降。睡眠不足,心情会变得急躁,出现不良情绪又易引发失眠。长期如此,就会陷入恶性循环。战友们应规律作息,保证充足的睡眠时间。建议中午适当午休,条件允许的情况下尽量卧床休息。营造舒适的睡眠环境。睡前可采取防暑降温及防蚊驱虫措施,如洗个温水澡;在四肢涂抹适量的清凉油、风油精等,防止蚊虫叮咬;睡觉时,风扇的风力不宜过大,空调温度不宜过低,防止着凉;睡前不进行剧烈运动或讨论问题等,以免情绪波动,影响睡眠质量。

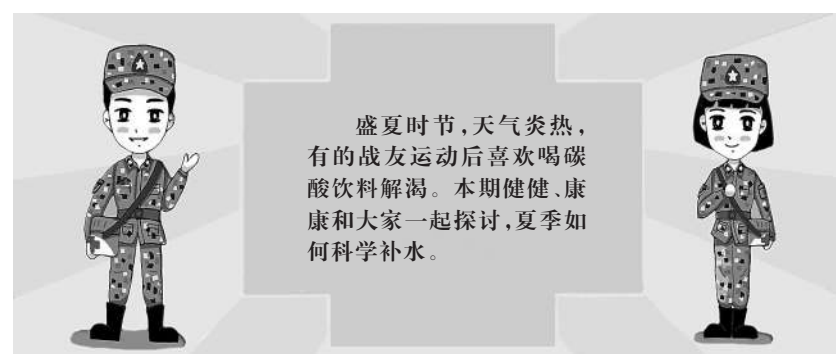
**三是饮食助力。**有的战友在高温

环境下容易食欲不振,甚至出现厌食症状,这也是“情绪中暑”的表现。建议战友们少吃油腻、辛辣的食物,多吃清淡的食物,如苦瓜、苦笋、丝瓜、芹菜等,有助于清热利湿、健胃消积。此外,天气炎热时,体内水分丢失较多,要注意及时补水,以调节体温,改善血液循环。也可以多喝些绿茶、冬瓜茶、菊花茶等生津止渴、清喉降热的茶饮。

如果官兵出现严重的焦虑、抑郁情绪,且持续7天以上,需及时寻求心理咨询师或医生的帮助,进行必要的心理疏导或药物治疗。

## 夏季补水有讲究

■张贺



盛夏时节,天气炎热,有的战友运动后喜欢喝碳酸饮料解渴。本期健康、健康和大家一起探讨,夏季如何科学补水。

## 巡诊日记

### 护腰须重视细节

■熊作江 胡建厚

第73集团军某旅军医张硕勋巡诊时,遇到几位战友说自己经常出现腰部不舒服的情况,不知道是什么原因造成的。张军医告诉大家,平时一些错误姿势容易损伤腰关节,引发腰部疼痛。

**搬抬重物时,勿只用腰部发力。**搬抬重物时,有的战友习惯直接弯腰将重物抬起,这会加大韧带和椎间盘承受的压力。弯曲程度越大,压力越大。加上重物本身的负荷,就易造成急性腰扭伤。战友们搬抬重物时,应采取半蹲位,使重心降低,腰、背部尽量挺直,维持脊柱中立稳定,然后依靠腿部和腰部共同发力将重物抬起。

**休息时勿半躺。**有的战友在床上休息时,习惯将枕头垫在床架上半躺着,这样的姿势也会损伤腰关节。半躺时,腰部处于悬空状态,上半身的压力全部落在腰椎上,长期如此易造成腰椎间盘突出。建议战友们休息时选择平躺姿势,使整个腰部受力均匀。

**保持正确坐姿。**有的战友坐着时喜欢跷二郎腿,长时间如此易造成腰椎侧弯。战友们平时要注意坐姿,沉下肩膀、腰背挺直,给腰部提供有力的支撑,以减轻椎间盘承受的压力。此外,建议每坐1小时站起来活动活动,放松腰部肌肉。

**平板支撑勿塌腰。**塌腰易导致腰椎过伸及骨盆前倾。战友们做平板支撑训练时,要保持身体挺直,臀部、腰部和腿部在同一直线上,避免脊柱扭曲。训练时要循序渐进,避免腰部处于超负荷状态。

**深蹲时,身体勿过度前倾。**深蹲时,身体过度前倾会使重心前移,无形中加大了腰部的压力。战友们进行深蹲训练时,应收紧核心、抬头直腰,保持上体正直,以减少腰部用力。同时,注意加强核心力量训练,增强身体稳定性。



近日,第80集团军某旅组织卫勤保障小组走进训练场,为官兵普及卫生知识、发放防暑药品。图为卫勤保障小组为战士们分发防暑急救包。

冯文星摄

## 体检中的健康知识④

### “三高”指标异常怎么办

■于燕波 本报记者 孙兴维

“三高”通常指高血压、高血脂和高血糖。哪些因素会导致“三高”?生活中该如何防治?本期,解放军总医院第五医学中心健康医学科主任朱世殊,为战友们介绍高血压、高血脂和高血糖的相关知识。

血压是血液在血管内流动时对血管壁产生的压力,分为收缩压(高压)和舒张压(低压)。正常高压在90-140mmHg之间,低压在60-90mmHg之间。通常情况下,对高血压的诊断不能只看1次的测量值,建议在非同一日的时间进行测量,选取3次测量的平均值作为参考依据。高血压早期症状轻微,容易被忽视。如果官兵出现头痛、颈项疼痛、头晕眼花、耳鸣、眼胀痛、手脚发麻、疲倦乏力、心悸胸闷、面色潮红、下肢浮肿等症状,要及时检测血压,明确是否由血压升高造成。一旦确诊为高血压,要及时就诊,进行调压治疗。导致高血压的外因主要有高钠低钾膳食、体重超重、

过量饮酒、精神紧张等。因此,改变不良生活方式对防治高血压十分重要。在日常生活中做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,可使高血压的发病率降低50%,也有助于高血压患者控制血压。

血脂是血浆中的中性脂肪和类脂的总称。血脂异常一般指血清中的总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及甘油三酯水平高于正常范围,或高密度脂蛋白胆固醇水平低下。除遗传因素外,不良生活习惯、不健康的饮食方式等都会引发血脂异常。过度摄入肉、动物内脏等胆固醇含量较高的食物,可能导致胆固醇升高;进食糖比例过高、饮酒、缺乏运动、习惯久坐,可能导致血清甘油三酯水平升高。此外,患糖尿病、肝病、甲状腺疾病、痛风等也可引起血脂异常。血脂异常严重时,会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、乏力、嘴角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状,甚至引发冠心病、脑卒中等

严重疾病。建议40岁以上人群每年检查1次血脂,及时了解身体的血脂情况。养成健康的生活方式是防治高血脂的重要措施。战友们平时要坚持清淡饮食、控制体重、加强运动、戒烟限酒,保持心情愉悦,保证充足的睡眠。

血糖是指血液中所含的葡萄糖。空腹血糖大于6.1mmol/L称为高血糖,典型症状有多饮、多食、多尿和体重下降。易患糖尿病基因、肥胖、吸烟、不健康的饮食习惯等,都可能导致血糖异常,严重的还会引发糖尿病。糖尿病早期临床症状不明显,往往较难察觉。随着病情发展,会出现手足麻木、感觉迟钝等症状。如果体检报告中显示血糖异常,应遵医嘱及时到医院复查。同时,加强自我管理,通过科学膳食、适当运动、控制体重、监测血糖、药物治疗等方法控制好血糖指标。建议年龄超过45岁的人群进行糖尿病筛查,如检查结果正常,每隔3年再查1次。

## 健健康康走军营

**健健:**康康,最近天气越来越热,有的战友喜欢喝碳酸饮料,尤其是高强度训练后,喜欢用碳酸饮料补水,这种做法可取吗?

**康康:**碳酸饮料是指在一定条件下充入二氧化碳气体的饮料,如果过度饮用,会对人体产生不良影响。一是易导致肥胖。碳酸饮料往往含糖量较高,长期饮用易造成脂肪堆积。二是影响消化功能。碳酸饮料中含有大量二氧化碳,过量饮用会对人体内的有益菌产生抑制作用,使人出现腹胀、食欲减退等症状,严重的还会造成肠胃功能紊乱。三是损伤牙齿。碳酸饮料中含有磷酸、柠檬酸等酸性物质,会与牙釉质里的钙离子发生反应,导致钙离子流失,对牙齿有一定的腐蚀作用。常喝碳酸饮料还可能影响人体对钙的吸收,引发骨质疏松,增加骨折的发生率。

**健健:**看来喝碳酸饮料要适度,不能“贪杯”呀。

**康康:**不仅是碳酸饮料,其他饮料同样不能过度饮用。如果通过喝饮料来补水,容易摄入过多糖分,不仅会导致肥胖,还可能增加患糖尿病、肾结石、痛风等疾病的风险。

**健健:**战友们应选择哪种饮品补水呢?

**康康:**建议战友们多饮用白开水。白开水成本低、安全性高,进入体内容易被吸收。另外,还可喝一些清热降火的绿豆汤、百合汤、莲子汤等。

**健健:**我注意到有的战友训练后喜欢大口喝冰水,常常将整瓶冰水一饮而尽。

**康康:**这样喝水有两个误区:一是水温过低。高强度训练后,体内温度升高,此时喝冰水,高热状态下的肠胃受冷刺激,容易出现腹痛、腹泻等症状,严重的还会损伤心、脾、肾等器官,造成恶性心律失常。二是喝水过猛。短时间内大量饮水会加重心脏、肾脏等器官的负担,破坏人体内的电解质平衡,可能使人出现头痛、水肿、痉挛、抽筋等症状。

**健健:**夏季应如何科学补水?

**康康:**夏季补水要把握两个原则:少量多次、注意补盐。战友们要养成主动饮水的习惯,不要等到口渴才喝水。一般来说,一个成年人一天需补水2000毫升左右。剧烈运动后,人体大量出汗,体内的钠、钾等电解质随之流失,此时可喝点淡盐水,补充体内流失的电解质。建议在1升白开水中加入0.15克盐,使水中微微有咸味即可。

战友们还要注意补水时机,建议在运动前30分钟适当补水;运动过程中小口少量补水;运动后1次饮水量不超过200毫升,两次饮水至少间隔15分钟。