

身体健康是实现梦想的基础,拥有健康的身体才能创造无限可能。本期“军人健康”,我们分享几位战友制订的新春健康计划,并邀请专家对这些健康话题进行解读。新春将至,万象更新,愿每名战友都能保持身心健康。

——编者

新春,为自己制订一份健康计划

这天,武警平顶山支队郟县中队上等兵倪杰合上手上的信封,打开新年计划本,在“写家信”这一条后面打了个对勾。在他身后,战友们“年后再说”的讨论声不时传来,吸引了倪杰的注意。

“再减3斤,你今年的目标就完成了!”“年后再说吧,春节的美食岂能辜负。”“上次那本书你看完了吗?”“好不容易过个年,年后再看吧”……一时间,“年后再说”似乎成了最好的拖延借口。

其实,倪杰以前也经常拖延,明明知道自己有很多事情要做,就是不想付诸行动,到了截止日期又感觉焦躁不安、不知所措。

“本以为来到军营,办事拖拉的习惯有所改变,但有时宁愿反复打扫卫生、洗衣服,也不想着去实施自己的目标。”去年年初的一次心理咨询,倪杰向支队的心理咨询师讲了自己的困惑。

“如果你长期觉得拖延影响工作,甚至因此感觉紧张、焦虑、没有自信,基本可以判断是拖延症。不同于其他心理问题,拖延症是可以被‘管理’的。”在心理咨询师的帮助下,倪杰列了一份“替代任务清单”。当做某件事情感觉心中烦闷、不愿继续时,立刻切换到替代任务,而不是像过去一样闲聊、发呆。同

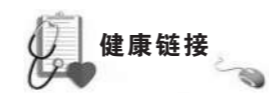
告别拖延

■丁炜 张翔

时,坚持“3分钟法则”,想到某件事就立即执行,内心不断告诉自己:“哪怕只做3分钟,至少也要先开始。”

倪杰的转变还带动了其他战友,下士陈浩就是倪杰克服拖延过程中的受益者之一。去年年初,听说倪杰要战胜拖延症,陈浩自告奋勇与他结伴,两人一起制订了个人计划,相互监督。前不久,他们完成自己的计划清单后,还互赠了小礼物鼓励对方。

对此,听到大家关于“年后再说”的讨论,倪杰忍不住起身劝说:“年后再说”看起来没什么影响,但这种逃避当下的行为可能让我们养成拖延的习惯。咱们在年前把未完成的计划都清零,轻轻松松过年不好吗?”说完,他还拿出自己的新年计划,邀请大家担任他新年度的监督人。听了倪杰的话,不少战友将原本打算“年后再说”的工作重新提上日程。



健康链接
联防联控部队第984医院心理专家师秀芳:拖延症准确来说是一种拖延行为,指在能预料到后果有害的情况下,仍然将计划中的任务推迟执行。长期拖延易使人出现负面情绪反应,如自责、内疚、焦虑等。习惯了拖延的人,容易陷入“因为心情不好而拖延,因为拖延而心情不好”的恶性循环。如何远离拖延症?战友们可以做好以下几点:

- ①用积极语言鼓励自己。“这件事好难”“还是等等吧”“我做不到”等消极的心理暗示容易让自己更加拖延。战友们要用积极语言代替消极语言,如多用“我马上就做”“这件事我可以做好”等积极的话语激励自己,让自己带着轻松、愉悦的心情做好每一件事。
- ②区分轻重缓急。工作时可采用3步法。第一步:整理,想想今天需要

完成哪些工作;第二步:排序,按照轻重缓急对工作任务进行排序;第三步:行动,梳理好后即刻行动。

③将业余时间充分利用起来。不要存在“业余时间就应该好好放松,可以玩手机、打游戏”的想法。容易拖延的战友可以利用部分业余时间,完成因拖延遗留、且必须要完成的任务,避免拖沓越多。这样休息起来会更轻松、更舒畅。

④丢掉完美主义的包袱。过分追求完美的人容易出现这样的情况:还没开始行动就已经在为未来可能出现的问题而焦虑,导致迟迟不敢着手去做。建议战友们采用任务分解法,当觉得某项任务较难完成时,可以将其分解成若干个小任务,通过降低任务难度,促使自己即刻执行。

⑤请身边战友监督自己。作为集体的一员,战友们可以主动邀请身边战友监督自己,还可以设立监督的奖惩机制,比如拖延时帮战友刷碗、洗袜子,缩短自己的游戏时间等,通过监督的压力鞭策自己减少拖延。

⑥创立拖延任务列表。如果短时间内不能克服拖延症,可以给自己建立一个拖延任务列表,在任务列表中罗列平常没有及时去做的事情。注意这些事情要有意义,如计划看的书或电影。当实在不想做当下的事情时,可以打开拖延任务列表,挑一件事去做,让自己先行动起来,再慢慢战胜拖延症。

天蒙蒙亮,起床号还未吹响,空军某基地战士王子良就早早起床,来到团体健身房。“双手撑地、腰部挺直、身体呈一条直线……”迅速回忆了一遍平板支撑的动作要领,王子良开启了新一天的减重训练。

去年年终考核,王子良因体重超标与及格线失之交臂,这让他懊恼不已,下定决心要在今年把体重减下去。其实,王子良之前也尝试过减重,但每次都以身败告终。一开始,他在网上买了一些减肥药,想要快速瘦身了,却出现精力不集中、失眠、记忆力下降等情况,而且隔三差五就会感冒。停药后,王子良的体重迅速反弹。第二次,王子良采取了节食的方法,不吃肉类食品,只吃水果、蔬菜,主食就喝粥和稀饭。本以为通过控制饮食可以瘦身成功,结果去年的年度体检报告显示他有轻度脂肪肝,提醒他及时到医院复查。到医院就诊后,医生告诉他,过度节食易造成机体蛋白质下降,进而使甘油三酯和胆固醇在肝脏内沉积,长期如此就可能形成营养不良性脂肪肝。

两次减肥经历让王子良意识到减重要遵循科学规律,于是他打电话咨询了正在做健身教练的大学同学。同学告诉他一套减肥口诀:适量运动不可

科学减重

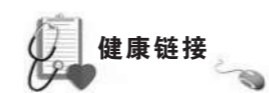
■王国栋 倪子恒

少,膳食纤维来助阵,限制糖和高脂肪,定时早餐很重要,还根据他的情况为他制订了一整套训练计划。

“今天先做5组卧推,练完咱们一起出去跑步。”为了使自己更有动力,他和连队另一个超重的战友周伟结成对子,每天互相监督、打卡。饮食上,王子良告别了以前喜欢的碳酸饮料、炸鸡、巧克力等高油、高糖食品,在保证蛋白质充足摄入的基础上,适量补充富含膳食纤维的杂粮和富含维生素、矿物质的新鲜蔬菜、水果。

坚持训练计划一段时间后,王子良成功减重8斤。这段时间,他感觉自己的身体变得轻快、灵活,状态越来越好,最重要的是比以前自信了。

“按照计划坚持执行,争取今年考核顺利通过!”农历小年那天,王子良在连队文化墙的个人目标一栏,写下了自己的新年愿望。



健康链接
联防联控部队第907医院呼吸消化科主治医师刘教春:科学研究表明,体重过大会影响人体的速度、耐力、灵敏反应和警觉性等生理能力。如果减重时方法不正确,一味关注体重的减轻,可能只是减去了肌肉、水分、营养素和其他组织细胞,容易给身体带来健康隐患。战友们在减重过程中要记住“九字诀”。

管住嘴。体重达标需要能量摄入和能量消耗达到平衡。当进食量大于身体活动量时,多余的量会以脂肪的形式在体内储存下来,久而久之就会导致体重增加。建议战友们食不过量,尤其是在节日期间,避免暴饮暴食和摄入过多高油、高脂、高糖食物,少喝碳酸饮料。平时

多吃蔬果、粗粮等富含纤维素、维生素的食物。

多动。加强运动是减轻体重的有效方法。运动可以增加能量消耗,促进脂肪分解,减少脂肪合成和积聚。运动时要注意以下3点:一是运动强度要达标。如果运动时心率达到每分钟110~130次,且全身出汗,说明运动强度达标。二是运动时间要持续。通常情况下,运动的前30分钟消耗的是身体内的水分和糖分,持续运动30分钟以上,才开始消耗脂肪。因此,运动要有一个持续的过程,一般以1~2小时为宜。三是运动习惯要坚持。建议战友们制订科学、详细的运动计划,可以根据个人情况选择全身性运动,如慢跑、游泳、骑自行车、球类活动等。

重规律。控制体重是一个长期过程。无论是节后的适当减重,还是平日的体重管理,都要保持良好的饮食习惯和健康的生活方式。简单来说,就是规律生活,保持乐观愉悦的心情,在该工作的时间工作,在该休息的时间休息,让身体和心理处于一个相对规律和稳定的状态。

“睡眠时间8小时,深度睡眠3小时,睡眠质量良好……”醒来后,看着睡眠软件上的睡眠情况分析报告,第75集团军某旅干事李博文感觉整个人轻松不少,困扰他很久的睡眠问题终于得到了缓解。

李博文出现睡眠不规律的情况要从那年负责一场晚会的组织说起。那段时间,他每天忙得连轴转,经常加班至深夜。晚会顺利举行那天,他早早地躺在床上,想要睡个好觉。可是难得有了休息时间,想睡又“舍不得”睡,打开手机看看新闻、刷刷视频,不知不觉又到了后半夜。之后的一段时间,即使不加班,他也不想早睡,晚上直到眼睛睁不开了,才恋恋不舍地进入梦乡。一个月后,李博文感觉自己精神不振,白天总是哈欠连连,工作时难以集中注意力,而且经常出现恶心、头痛等症状。

战友注意到李博文状态较差,提醒他去卫生连看一看。卫生连军医汪伏虎了解情况后,判断他可能是出现了晚睡强迫症。汪军医告诉他,晚睡强迫症不是器质性疾病,短时间内不会对人体造成显著危害。但是如果长期睡眠不足,会导致内分泌失调、免疫力下降,进而引发一系列健康问题。在汪军医的指导下,李博文制订了一个“早睡计

改善睡眠

■郭子涵

划”:晚饭后不再吃东西,睡前不喝过多水;睡前不进行高强度运动,防止身体亢奋;将洗漱时间适当提前,暗示自己马上就要睡觉了;每天早睡5分钟,逐渐调整生物钟。

坚持执行“早睡计划”半个月后,李博文感觉自己的精神状态有所好转,工作效率也提高了,而且因为睡眠充足,心情一天比一天好。经过这件事,李博文深刻意识到良好睡眠是身体健康的基石。在新的一年里,他决定继续坚持“早睡计划”,养成健康的生活方式。



健康链接
联防联控部队大连康复疗养中心精神心理科副主任技师戚菲:晚睡强迫症在医学上属于强迫性神经官能症,是一种睡眠障碍,典型表现是意识

到自己该睡觉了,但就是不想睡。通常情况下,晚睡强迫症是一种心理需要,比如白天劳累了一天,压力很大,晚上需要依靠亢奋情绪去解除心理上的疲惫。大家可以通过以下3招克服晚睡强迫症:

制订计划,养成习惯。给自己制订一个21天习惯养成表,比如每天设置提前入睡的时间,坚持21天,逐渐改变生物钟。如果以前经常凌晨一点或两点才睡觉,现在可以以周为单位,每周提前半个小时入睡。如果完成了,可以奖励自己一个小礼物,比如吃一顿美食、买一件心仪的衣服。如果没有完成,就继续调整。

规范睡前行为,限制睡眠环境。准备睡觉前停下手中的事情,不进行剧烈运动或思考,泡个热水澡,听轻柔的音乐或者看适合睡前看的书或杂志。需要注意的是,这些活动不要在卧室和床

上进行,当觉得有困意时再上床睡觉。如果因工作需要被迫晚睡,要合理安排自己的工作,尽量不要把工作带到家里。平时多做运动,让身体和心理同时产生对睡眠的需求,逐渐养成早睡的习惯。

睡前进行腹式呼吸放松训练。晚睡强迫症主要由心理、社会等多方面因素引起,心理治疗对改善晚睡强迫症有较好效果。腹式呼吸放松训练简便易操作,是心理治疗的常用方法之一。腹式呼吸是指在呼吸时,以腹部的起伏为主,而不是以胸部或胸廓的起伏为主的一种呼吸方法。呼吸时注意以下几点:尽量拉长呼吸时间,即深吸一口气,深呼气;鼻子缓慢吸入,嘴巴缓慢吐出,并将注意力集中在腹部的一起一伏上;每次吸气和吐气的控制在15秒左右,吸入气体后,屏气2~3秒再缓慢吐出。建议5~10分钟为1组,每次训练20~30分钟。睡前进行腹式呼吸放松训练可以让身心放松下来,不知不觉进入睡眠状态。

如果通过以上调节,晚睡强迫症未得到有效改善,也可以在医生指导下吃些助眠药物,慢慢把生物钟调整过来。

图片制作:贾国梁

健康沙龙

当前,奥密克戎变异毒株在全球广泛传播,我国外防输入的风险持续加大。春节前后,跨地区人员流动频繁,做好疫情防控工作尤为重要。为有效降低疫情输入和传播风险,本期“健康沙龙”邀请解放军疾病预防控制中心专家郭金鹏,请他谈谈春节期间如何做好疫情防控工作。

记者:官兵在探亲休假期间要注意哪些疫情防控事项?

郭金鹏:官兵在探亲休假前,应提前了解出发地、目的地的最新疫情防控政策,选择出行路线时规避中高风险地区,“点对点”往返,不得擅自更改路线;减少公共交通出行,必要乘坐时应做好全程防护,自觉与其他乘客保持间距,其间尽可能不要饮水、饮食,不用手触碰口、眼、鼻等部位;出行时尽量避免出行高峰时段;远离定点医院、集中隔离场所、冷链物流区和境外人员通道;尽量不去密闭公共场所、人员聚集场所;及时发现并远离有发热、干咳症状和未佩戴口罩的人员;如果自身出现发热、干咳、咽痛、腹泻、感冒等症状,应及时就医。

记者:出现哪些情况要主动报备行程信息?

郭金鹏:军队人员要密切关注国家发布的各地疫情发生发展动态,及时掌握属地、经转地、出行地的疫情防控信息,一旦发现与阳性病例、密切接触者等行程轨迹有交集的情况,或是同时空伴随人员,应立即向所在单位、居住营区、旅居单位报备,并配合做好核酸检测、隔离观察或健康监测等疫情防控措施。

记者:如何做好来队人员的疫情防控工作?

郭金鹏:部队应严格根据国家、军队和属地的疫情防控要求,做好来队人员的健康状况、行程路线、途中防护等远端管理。来队人员进入营区时,须提前48小时内核酸检测阴性证明,并第一时间向所在地的疫情防控领导机构、地方社区、工作单位报备,严格按照规定要求,分级分类落实健康管理措施,至少进行1次核酸检测和开展自我健康监测。一旦出现发热、干咳、鼻塞、流涕、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、结膜炎、肌痛、腹泻等症状,应立即报告,并前往指定发热门诊就诊,配合做好流行病学调查,落实隔离管控措施。

记者:部队单位如何加强重点排查管控?

郭金鹏:所属超市、物业、招待所等单位,应加强排查管控,按照相关规定严格落实各项常态化疫情防控措施。发现风险人员要及时向所在单位、社区等相关部门报告,并配合落实管控措施。居家健康监测人员和值班执勤、巡查巡逻、外出采购、餐饮物流等高风险岗位人员,要严格遵守相关防控要求,配合防控部门落实好健康监测、核酸检测、闭环管理等各项防控措施。

记者:春节期间,组织各项娱乐活动时需注意些什么?

郭金鹏:各级各部门要提前做好工作预案,为在营过年人员提供各类服务保障和关爱措施。节日期间严控聚集性活动。图书馆、健身房、体育馆、俱乐部等各类公共场所,应严格落实测温、验码、戴口罩等防控措施,落实“限量、预约、错峰”等防控要求,特别是严格控制瞬时流量。

记者:一般情况下,个人要做好哪些防控措施?



近日,第72集团军某旅组织官兵开展心理行为训练,通过“凌空跨越”“飞越自我”等高空项目,培养官兵自信、积极、勇敢的心理品质。

王文周摄

春节期间,如何做好疫情防控工作

■郭龙庆 本报记者 孙兴维