



春节期间,很多战友不能与家人团聚。如果此时过度思家或饮食不科学,容易影响身心健康。本期,我们分享两个军营健康故事,并邀请专家对这些健康话题进行解读,希望能对战友们有所启示。——编者

## 留队过年,安心欢度春节

■王之辉 彭帝烁

新春佳节临近,第72集团军某旅政治指导员孔权亮发现列兵占陈林有些反常,不仅话变少了,饭量也小了不少。在刚刚结束的体能考核中,他的成绩也明显下降。

“陈林,最近怎么不在状态,是不是有什么心事?”一天早操结束后,孔权亮把占陈林叫到房间谈心。

“指导员,我就是有点想家。”交流过后,占陈林道出自己的心声。这是他第一次离家过春节,想到往年和家人一起包饺子、贴春联的画面,心里有些失落,也更加思念亲人。

占陈林的烦恼给孔权亮提了个醒。春节将至,不少战友都会产生思乡之情。如果调控不好,还可能转化为孤独、伤感、焦虑等负面情绪。为了帮助战友们在军营度过一个快乐的春节,孔权亮找到该部心理咨询师陈馨悦请教。

“思乡的一个主要原因是想要寻找心灵寄托。可以通过组织适当的集体活动,增加战友间的互动,增强新战友的军营归属感和心理满足感,从而缓解思乡之情。”在陈馨悦的建议下,孔权亮和支部成员为战友们打造了一份“活动清单”:过一次集体生日、包一次团圆饺

子、互送一份新春礼物……

在“结对送温暖”活动中,孔权亮主动与占陈林结成对子。他不仅经常找占陈林聊家常,和他一起跑步锻炼,还送了他一套家乡明信片……在孔权亮的关心引导下,占陈林逐渐摆脱了负面情绪的困扰,恢复了往日的工作状态。

每逢佳节倍思亲。心理学认为,思乡是人的一种心理防卫机制。思乡时会伴随较为强烈的情感波动。这种情感波动能够加深人们对家乡的记忆,进而对不能回家的失落感形成一种心理补偿。

联勤保障部队第904医院国家二级心理咨询师隋云川介绍,刚入伍不久的新战友,面对新的环境和人际关系,难免会怀念以前熟悉的生活环境。在春节这样特殊的情境中,战友们更容易产生浓浓的思乡之情。有的战友还可能因此出现失落心理和焦虑情绪。思乡情结是一种普遍且正常的情绪,如果没有影响到生活和工作,积极接纳即可。

有时候,一段家乡回忆,不仅会让自己感受到温暖,还会激励我们继续进步。如果因过度思乡出现失落、压抑和焦虑

情绪,可能引发失眠、头昏、消化不良等躯体反应,影响身心健康。

建议战友们正视思乡情结引发的过度情绪反应,并积极进行自我调节。一是改善认知。一个人的认知水平,影响着他的情绪状态和行为模式。当察觉思乡情绪影响到自己时,可以暗示自己“分离是为了更好地成长”“我会逐渐走向成熟和独立”。同时,强化集体观念,把对父母的依赖之情,转移到对集体的热爱和责任上来。二是控制不良情绪。接纳思乡之情带来的孤独、失落等情绪,并及时进行转移和宣泄。比如积极参加文体活动,把注意力转移到自己感兴趣的事情上;主动与战友沟通,在交流中增进感情。三是转变行为模式。为自己安排一些力所能及的任务,让生活充实起来,从而减少孤独感。

此外,战友们还可以通过以下小方法,缓解因思乡带来的焦虑情绪。

**写一写情绪日记。**用文字把自己的感受记录下来,可以是对家乡、亲人的牵挂和思念,也可以是当下的情绪体验。记录时,让自己安静下来,注意感受情绪变化。通过写情绪日记,战友们

可以抒发内心情感,察觉和管理自己的情绪,从而放松心情。

**打一个亲情电话。**打亲情电话有助于获得来自家庭的心理支持,是缓解思乡情绪的良好方式。节日期间,战友们可以通过视频通话的形式,与家人、朋友聊家常,分享和倾诉自己的心情。

**给自己一个小奖励。**给自己一个小奖励,可以让节日充满仪式感。仪式感可以强化人的幸福感、存在感和价值感。节日来临前,战友们可以为自己准备一份礼物,或实现一个小愿望,从而获得满足感。

**开展一次情感互动。**情感互动是增进人际关系、获得心理支持的基础。当感到孤单时,可以和战友一起谈天、唱歌、散步,在互动交流中排解孤独,缓解思乡之情。

**定一个新年目标。**一个明确的目标能够为自己提供动力。在新春佳节,战友们可以为自己制订一个切实可行的新年目标,比如学习一项技能、培养一个兴趣爱好、改变一个坏习惯等。通过目标的激励作用,督促自己学习进步。

## 节日会餐,保证“舌尖健康”

■裴素萍 赵宏睿

“会餐菜品不要过于集中,按照3:4:3的能量比例分散于三餐中”“在菜品中适当加入动物内脏,补充维生素A、铁等营养素”“每餐增加苹果、橙子等水果的供应量”……第82集团军某营,司务长张李坤正根据各类食材的营养配比,制订春节期间的“健康食谱”。

“不仅要让大家吃好,更要吃出健康。”制订食谱时,张李坤回忆起去年春节的一件事。除夕上午,营里举办拔河比赛。几番车轮战后,战友们体力消耗很大。中午开饭时,看到餐桌上的虎皮肘子、红焖羊排等“硬菜”,大家便围坐在一起大快朵颐起来。可没过两天,有个别战友出现腹胀情况。

是不是饮食出了问题?带着疑问,大家找到军医咨询。军医郭冬详细询问症状后,着重分析了他们在节日期间的饮食情况,判断不适症状可能是饮食搭配不科学引起的。会餐时安排的荤菜较多,蔬菜、水果、豆制品等占的比例较少。如果过量摄入油腻的食物,就可能引起腹胀、便秘等“上火”症状。了解到这一情况,炊事班立刻调整了食谱,增加了凉拌海带丝、木耳拌洋葱等解腻的菜品,并搭配山

楂、柠檬、柑等消食理气的水果。

“制订食谱要在均衡营养、科学精细上多下功夫。”这件事给司务长张李坤留下了深刻印象。之后,他制订食谱时更加注重营养搭配,并根据训练强度、季节变化、人员饮食习惯等实际,及时对食谱进行调整。

新春佳节,无论是单位会餐还是亲朋好友聚会,都少不了美味佳肴。北戴河康疗疗养中心的营养专家提醒战友们,春节期间要注重科学饮食,保证“舌尖上的健康”。

**少吃高脂肪食物。**摄入大量高脂肪食物会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎。建议炊事人员制订节日食谱时,根据科学配餐的原则,重视主食的粗细、干稀搭配和副食的荤素、品种搭配,做到种类丰富,营养均衡。不仅要有肉、蛋、鸡、鸭、鱼等菜品,还要有豆类、菌藻类、薯类和新鲜水果等。战友们在选择食物时,既要丰富多彩,也要适量适度。

**少吃油盐糖。**摄入过多油脂会增加肥胖、痛风、糖尿病等慢性疾病的发

病率,还容易诱发或加重高血压、心脑血管疾病。食盐摄入过多,容易导致血压升高,还会加重肾脏负担。糖分摄入过多,容易加大肥胖、痛风、糖尿病等疾病的发病风险。建议炊事人员制作菜肴时,多采用蒸、煮、炖等少油少盐的烹调方法。比如,将部分炒菜改为蒸菜,既少油少盐,还能最大限度保留营养,从而在整体上控制官兵油盐糖的摄入量。

**少吃零食。**薯片、糕点、饼干等零食大多是高脂肪、高热量食物,过多食用会增加胃肠道负担。建议战友们在节日期间控制零食的摄入量,多选择奶类、水果、坚果类等零食,如鲜牛奶、酸奶、柑橘、葡萄、腰果、松子等。零食的食用量,以不影响正餐食欲为宜。

**多吃粗粮。**粗粮中含有淀粉、纤维素、无机盐以及B族维生素,有助于加快肠道蠕动,促进新陈代谢。炊事人员可将不同种类的主食均匀搭配,如把燕麦、荞麦、小米、玉米、地瓜、山药等纳入食谱中。一般建议,粗粮占每日主食的三分之一至二分之一。

**多吃果蔬。**蔬菜水果中含有多种

维生素,能够调节改善人体的代谢机能。炊事人员选择蔬菜时,要关注其营养价值。蔬菜的颜色不同,营养成分和含量也有所差别。可以将蔬菜分为绿、黄、紫、白4种色系,绿色蔬菜有菠菜、油菜、茼蒿、芥蓝、西兰花等,橙黄色蔬菜有胡萝卜、南瓜、番茄等,紫色蔬菜有紫甘蓝、茄子、洋葱等,白色蔬菜有茭白、白萝卜、花菜、冬瓜等。建议炊事人员每餐对不同营养价值的蔬菜进行合理搭配。官兵食用水果时,要保证新鲜和多样化,多食用不同种类的水果,首选当季水果,如冬季可以选择柚子、苹果、梨、橙子等。

**多喝水。**战友们会在会餐或聚餐时,餐桌上经常有各类饮品。许多饮料含有糖分或添加剂,摄入过多会使血糖快速升高,还容易导致肥胖。建议战友们选择饮料时,多观察配料成分表,尽量选择低糖、低脂肪、低热量的饮品,如大麦茶、荞麦茶和豆浆等,饮用上注意适度。此外,建议战友们多饮用白开水。饮水时少量多次饮用,不要等口渴了再喝。

图片制作:贾国梁



近日,陆军某部在陌生地域开设野战战救所,组织官兵进行批量伤员检伤分类、重伤救治和行手术。野战手术演练,锤炼卫勤官兵的综合救治能力。图为手术军医综合救治能力。图为手术军医综合救治能力。张毛摄

## 健康讲座

咳嗽是常见的临床症状之一。一般情况下,咳嗽具有清除呼吸道异物和分泌物的作用。但如果持续咳嗽,就可能引发其他不适,如胸闷、喉咙痒、呼吸困难、失眠等,严重影响工作和生活。

中医认为,咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽。治疗咳嗽时应先辨明寒热虚实,再分型施治。下面,我们从中医辨证角度,介绍咳嗽的分类及相应的治疗方案。

**风寒袭肺型咳嗽。**风寒袭肺型咳嗽主要是外感风寒侵袭体表,或由口鼻入侵,伤及肺脏所致。主要表现为咳声重浊、痰稀薄白,常伴有鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸痛、恶寒发热、无汗等症状。中医治疗风寒袭肺型咳嗽,一般以疏风散寒、宣肺止咳为主。如果出现上述典型症状,建议口服通宣理肺丸、三拗片、小青龙颗粒等中成药。还可以用生姜10克、萝卜1根、葱白20克煎汤服用,有祛风散寒的作用。

**风热犯肺型咳嗽。**风热犯肺型咳嗽主要是风热累及肺脏所致。主要表现为痰难以咳出、痰黄或黏稠、咽喉干燥疼痛等,同时伴有怕风、发热、头痛、鼻流黄涕、口渴等症状。中医治疗风热犯肺型咳嗽,一般以疏风清热、宣肺止咳为主。如果出现上述典型症状,建议使用复方鲜竹沥液、清气化痰丸等中成药。还可以用荸荠数十个、雪梨1个、百合15克煎汤服用,有清肺止咳的作用。

**风燥伤肺型咳嗽。**风燥伤肺型咳嗽多见于秋季。秋季气候干燥,天气渐凉,此时风燥容易伤及肺脏,进而引发咳嗽。主要表现为喉痒干咳、痰中带血丝、咽喉干痛、口干等,同时伴有头痛、微微怕冷、自觉身体发热等症状。中医治疗风燥伤肺型咳嗽,一般以疏风清肺、润燥止咳为主。如果出现上述典型症状,建议口服蜜炼川贝枇杷膏、二母宁嗽丸、润肺化痰丸等中成药。常用的食疗方:百合15克、红枣15克,并配以适量银耳、红糖,熬汤服用,有养阴润肺的作用。

**痰热蕴肺型咳嗽。**痰热蕴肺型咳嗽主要是患呼吸道感染或急性支气管炎后,肺脏的痰液和内火未得到及时清除,进而导致的咳嗽。主要表现为咳嗽、呼吸急促、痰多黏稠或黄痰、痰有热腥味、胸闷、自觉身体发热、口干等。中医治疗痰热蕴肺型咳嗽,一般以清热化痰、理气止咳为主。如果出现上述典型症状,建议使用止咳橘红丸、肺力咳合剂、牛黄蛇胆川贝胶囊等中成药。常用的食疗方:薏苡仁15克、绿豆30克和甘蔗水,煎汤服用,有清热化痰止咳的作用。

**脾肺气虚型咳嗽。**脾肺气虚型咳嗽患者大多有较长时间的肺脏病史。久病会损伤脾胃的消化吸收功能,使肺脏的呼吸功能减弱。患者往往有反复

咳嗽、痰白清稀、气短乏力、失眠等表现。中医治疗脾肺气虚型咳嗽,一般以益气健脾、化痰止咳为主。如果出现上述典型症状,建议使用六君子丸、参苓白术丸、二陈丸等中成药。还可以将山药去皮切块熬煮成糊状,进行食疗,有益气健脾、润肺止咳的功效。

**肺肾阴虚型咳嗽。**肺肾阴虚型咳嗽患者大多既往有肺脏疾患,导致气道干涩、呼吸干燥,进而引起咳嗽。主要表现为干咳少痰、声音嘶哑、口干咽燥、手足心热、入睡后多汗等。中医治疗肺肾阴虚型咳嗽,一般以滋阴润肺、化痰止咳为主。如果出现上述典型症状,建议使用养阴清肺丸、强力枇杷露等中成药。还可以用银耳10克、黑木耳10克、百合15克,配以适量冰糖煮汤服用,有补肾润肺的作用。

需要注意的是,不论哪种类型的咳嗽,如出现咳嗽气喘加剧,或伴有其他严重症状,建议尽快到医院就医检查,或向专业人士咨询用药,以免耽误病情。

## 健康小贴士

## 科学应对胃食管反流

■曹博 赵瑞阳

前段时间,某部战士小许感觉胸部疼痛、反酸、烧心(胃灼热),严重时还影响睡眠。到体系医院就诊后,经过病史询问和相关检查,小许被诊断为胃食管反流病。医生根据他的情况,开具了相关药物,并叮嘱他规律作息和饮食。经过一段时间的治疗和调养,小许的症状有了明显改善。

胃食管反流病是一种常见病,是由于胃内内容物反流入食管引起的。主要症状表现有烧心、胸痛、咳嗽等,严重的还可能导致睡眠和心理障碍。正常情况下,胃和食管交界处存在食管下括约肌,可作为食物流动的“单向阀门”,保证食物仅能从食管流向胃内,阻止胃内内容物回流至食管。如果食管下括约肌的收缩能力减弱,就可能出现胃内内容物反流至食管的情况,造成胃食管反流病。

胃食管反流病的诱因众多。长期精神紧张、饮食不规律、吸烟以及服用某些药物等,都可能引发胃食管反流病。胃食管反流病的临床症状不典型,容易与其他消化系统疾病及心血管系统疾病混淆。因此,当有烧心、胸痛、咳嗽等症状时,建议尽快前往医院进行专科检查,防止错过最佳治疗时机。

针对胃食管反流病的治疗,临床上逐渐形成了较为成熟的“药物-生活-心理”全方位干预策略。

**科学接受药物治疗。**胃液中的胃酸具有强大的腐蚀能力。当胃食管反流导致胃酸进入食管后,会使局部黏膜出现明显损伤。反流时间越长,损伤症状越明显,愈合周期也越长。抑制胃酸

分泌是药物治疗的主要思路。临床常用药物主要是奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等质子泵抑制剂类药物。一般建议,普通质子泵抑制剂类药物在早餐前30分钟服用,效果最佳;缓释型质子泵抑制剂类药物在餐前30~60分钟服用。质子泵抑制剂类药物起效较慢,服药数天后方可稳定缓解反流症状。建议胃食管反流病患者遵医嘱坚持服药,切忌私自换药、停药和加药,防止病情复发或出现严重药物不良反应。除质子泵抑制剂类药物外,促胃动力药(多潘立酮、莫沙必利等)、胃黏膜保护剂(铝碳酸镁、硫糖铝等),也可联合应用于胃食管反流病的治疗中。

**日常生活行为干预。**胃食管反流病与不良生活习惯密切相关。部分轻症患者可通过纠正错误的生活方式,缓解不适症状,避免病情进一步发展。建议胃食管反流病患者,避免摄入辛辣油腻等刺激胃酸分泌的食物,尽量清淡饮食(少油、少糖、少盐,避免辛辣刺激性食物)。烟、酒、含有咖啡因类的食品,应完全规避。体位也是影响胃食管反流的重要因素。建议胃食管反流病患者餐后尽量保持坐立位,避免平卧和睡前进食。卧床时尽量抬高枕位,降低胃内内容物反流的概率。

**积极进行心理疏导。**胃食管反流病与精神心理因素也有很大关系。积极疏导负面情绪,是治疗胃食管反流病的重要辅助手段。不少患者患病时往往处于焦虑、紧张、抑郁等消极情绪中,可能会加重病情。建议患者积极调节,可通过合理宣泄,逐步摆脱不良情绪的影响,必要时可寻求专业人士的帮助。