

高原冬季防病指南⑤

高原驻训，走出“心理高反”

■ 惠晓章 本报记者 孙兴维

高原地区低氧低氧，官兵由平原进入高原或长期驻守高原时，可能因机体缺氧引发头痛、无力、呼吸困难、失眠等高原反应。陆军军医大学第二附属医院医学心理科专家贺英介绍，除身体上的高原反应外，高原官兵还可能产生心理上的“高原反应”。

高原地区环境较为恶劣，在高原驻训的官兵面对陌生的自然环境和高强度的训练任务，可能会有一定的心理波动。若处于较大的精神压力下，就容易产生孤独感、无助感及焦虑抑郁等负面情绪体验，还可能影响睡眠质量和认知功能，这就是我们所说的“心理高反”。

如何预防和应对“心理高反”？根据多年巡诊经历，贺英总结了一些高原驻训期间心理健康防护要点，分享给大家。

定期开展团体活动。团体心理活动，是在团体情境中提供心理帮助与指导的心理辅导形式。官兵在参与团体心理活动的过程中，可以获得强烈的归属感和认同感，从而激发自我潜能，提高心理健康水平。建议各单位在任务之余定期开展团体心理活动，如团体心理辅导、集体心理讲座等，帮助官兵树立正确的心理健康意识，掌握缓解压力和调节情绪的方法。此外，各单位还可组织官兵开展丰富多彩的文体活动，既能丰富官兵的业余生活，给予官兵释放压力、调节情绪的渠道，还能通过团体的沟通与交流，增进战友彼此间的了解，增强部队凝聚力。

合理调整认知。情绪ABC理论指出，引发情绪的不是事件本身，而是个体对事件的认知和评价。人的大部分情绪困扰来自于不合理的认知，如想法过于绝对化或把事情想得糟糕。有的战友认为“高原环境很可怕，我肯定会不适应”，在这样非理性观念的支配下，就容易产生恐惧、焦虑等负面情绪。建议在高原驻训的官兵树立合理认知，当因思虑过多出现恐惧、焦虑情绪时，要尽量用积极的观念替代消极的观念，如在心里告诉自己“高原环境没那么可怕，只要适当注意就可以”“我会尽快适应高原环境”等。此外，当发现



茅文宽 绘

自己产生不良情绪时，还可以将自己的感受写出来。在记录的过程中，战友们可以更清楚地了解自己当前的情况和感受，从而理性地分析哪些想法是积极的，哪些想法是消极的，并客观看待和主动调节负面情绪。

积极宣泄情绪。情感宣泄对缓解压抑、焦虑等不良情绪有明显效果。当战友们出现不良情绪时，可以应用情感宣泄法，做到“一吸二离三宣泄”。“吸”是指深呼吸。当察觉自己心情不高兴或烦躁时，可第一时间进行深呼吸，让自己先冷静下来。“离”是指暂离现场，转移注意力。如果在人际交往中发生冲突，可先离开引发负面情绪的环境，待情绪稳定后，再思考是什么行为或言语引发了情绪波动。当想要发火时，也可以在心里默默从1数到30，有助于控制住愤怒的情绪。“宣泄”就是要找到合理的方式宣泄情绪。负面情绪就像气球里面的气体，如果不以适当的方式释放出来，气球就容易爆炸。因此，战友们在宣泄情绪时要掌握正确的方法，否则不仅达不到宣泄情绪的作用，还可能诱发其

他心理问题。当察觉自己出现不良情绪时，可以通过说一、写一、动一、喊一喊等合理的方式进行宣泄。

善于沟通交流。社会支持系统在无形中影响着个体的心理健康和幸福。研究表明，良好的社会支持系统有利于提升个体心理健康水平、减轻个体心理压力；获得社会支持的人，在面对压力和挑战时，心理承受力更强，抑郁、焦虑等心理问题的发生率也更低。因此，建议战友们构建良好的社会支持系统，平时可以主动与自己信任的家人、朋友沟通交流，倾诉内心感受，从而获得心理支持。在工作、生活中遇到困难时，还可以向战友倾诉，学习他们的经验。战友间的鼓励和沟通，有助于缓解压力和孤独感，增强心理上的适应力。若出现负面情绪后无法通过自我调节缓解，可以主动寻求心理骨干、单位军医、专业心理咨询师的帮助。

关注睡眠健康。高原低氧的环境容易使人的睡眠质量下降。有的战友出现失眠的情况后十分焦虑，一躺在床上就胡思乱想，担心睡不着或影响第二天的训练，这样会使心理高度紧张，进

而加重失眠。树立合理的睡眠认知，对提高睡眠质量有一定的帮助。首先，保持合理的睡眠期望，避免夸大失眠的消极影响。比如，有的战友会把自己身体上的不良症状都归因于“前一天晚上没有睡好”，这样会让自己在睡觉时紧张、焦虑，无法自然入睡。其次，用积极思维替代消极思维。当出现失眠的情况时，可以在内心告诉自己“今晚失眠不会影响明天的工作”“每个人都有睡不好的时候”，避免因失眠过度焦虑。最后，保持自然入睡。建议战友们睡觉时不要过分关注睡眠，避免过度主观的入睡意图，如不断暗示自己要尽快入睡。

除了建立合理认知外，养成良好的睡眠习惯也非常重要。建议高原官兵做到以下几点，有助于提高睡眠质量：创造良好的睡眠环境，尽量保持睡眠环境温暖避光、安静整洁，有条件的还可在室内配备加湿器，以保持适宜的温度和湿度；养成规律作息的习惯，尽量避免熬夜，失眠后不要试图在白天补觉；不要过于纠结睡眠时长，只要第二天醒来后精力充沛即可；适度午睡，且不在下午3点后补觉；如果出现睡不着的情况，可通过放松训练促进入睡，如通过呼吸放松法等方法放松身心；睡前可以泡个热水脚，促进血液循环，也可通过按摩劳宫穴、神门穴等穴位，提升睡眠质量。

“心理高反”，是官兵在高原驻训期间的一种常见心理状态。战友们要正确认识“心理高反”，并积极通过认知调整、宣泄情绪等方式摆脱“心理高反”。



扫描二维码，观看心理健康科普视频。

膝关节损伤的防治方法

■ 李春宝

膝关节是人体最大且构造最复杂的关节，因其解剖结构和运动模式的特殊性，膝关节较容易受到损伤。

膝关节主要由骨、软骨、关节囊、滑膜、肌腱和韧带等组织组成，肌肉覆盖少，缓冲能力弱，较容易受伤。而且，膝关节的屈伸活动范围较大，在负重情况下进行大范围屈伸活动时，也容易导致膝关节损伤。

除了膝关节的解剖特性外，运动前准备活动不充分、外力直接作用到膝关节、关节过度活动或负重，都可能导致膝关节损伤。如果运动前未进行充分的准备活动，肌肉、肌腱、韧带处于休息或僵硬状态，关节滑膜分泌的滑液没有充分润滑关节软骨、半月板等结构，此时突然进行剧烈运动，就易增加膝关节损伤的发生风险。外力直接作用到膝关节引起的损伤，多为韧带、半月板等结构性撕裂，甚至伴随骨折或关节脱位。关节过度活动或负重易使膝关节软骨、半月板、肌腱及韧带等受力过度或疲劳，从而导致膝关节撕裂损伤。

战友们平时可以通过一些简单动作，对膝关节的健康情况进行自我评测。

“鸭子步”。双脚分开与肩同宽，缓慢下蹲，然后像鸭子一样左右腿交替向前行走。如果下蹲时，膝盖前方出现针刺样疼痛或酸胀感，提示膝关节可能存在问题或有滑膜炎。如果蹲着行走时，膝关节有卡住感或内外侧膝关节间有明显疼痛，可能存在半月板损伤。

单腿下蹲。在没有任何负重的情况下，一条腿保持直立，另一条腿弯曲，然后缓慢下蹲。直到大腿与小腿之间的夹角约为90度，持续几秒后回到初始姿势，再换腿进行相同的动作。如果膝关节的弯曲程度达不到90度，或下蹲过程中出现疼痛症状，提示膝关节、髌股关节可能已经存在退化、磨损或半月板有损伤。如果膝关节不稳定并伴有疼痛症状，可能存在交叉韧带损伤。

上下楼梯。以左右均衡的步态姿势上下楼梯，注意膝关节的感受。上下楼梯时，膝关节会承受更大的压力。如果此时产生疼痛感，应注意是否存在膝关节退行性病变、髌股关节损伤、膝关节半月板或韧带损伤等。

当发生膝关节损伤时，要对膝关节损伤进行评估。轻度损伤一般可采用休息、冷敷、加压包扎、抬高患肢等方法处理，以减轻患肢水肿、促进组织恢复。若损伤程度较重，应在他人帮助下固定患肢，避免二次受伤，并及时到医院就诊。

膝关节损伤的治疗主要为保守治疗，包括运动疗法、体重管理（适当减肥）、佩戴支具、伤病防治知识教育、自我健康管理及药物治疗。若保守治疗无明显效果，可考虑进行手术治疗。在此，为大家介绍一些常见膝关节损伤的处理方法。

膝关节退行性病变。膝关节退行性病变多见于年龄较大的人群，主要是膝关节长期磨损所致。发生膝关节退行性病变后，一般采用保守治疗的方式。若病情较为严重，可遵医嘱进行手术治疗。

膝关节炎性疾病。膝关节炎性疾病包括髌股关节炎、滑膜炎等，主要表现为膝关节疼痛、局部肿胀。当存在膝关节炎性疾病症状时，可局部冷敷，以减轻水肿及疼痛症状。若症状较为严重，还可遵医嘱选择抽取积

液、注射玻璃酸钠、关节镜手术清理炎症组织等方式进行治疗。

髌骨软化症和髌股关节损伤。髌骨软化症和髌股关节损伤主要表现为上下楼梯时膝关节前部疼痛、屈伸受限及关节肿胀。当出现髌骨软化症和髌股关节损伤时，可通过物理治疗恢复膝关节运动功能。平时要注意加强股四头肌力量训练，以增强膝关节稳定性，减轻髌骨压力。

日常生活中，如何预防膝关节损伤？建议战友们注意以下几点。

选择舒适的鞋子。若穿着不舒适的鞋子，可能会改变下肢正常的力学传导，影响关节受力，进而影响肌肉肌腱的功能，增加膝关节损伤的发生风险。

运动前做好准备。战友们在进行高强度运动前应充分休息，合理膳食，保持良好的心肺功能，避免肌肉肌腱过度紧张或疲劳。运动前还要充分热身，能有效预防膝关节损伤。

掌握正确的动作要领。错误的运动姿势，是导致关节损伤的主要原因之一。战友们平时要注意掌握正确的动作要领，避免关节受伤，必要时可佩戴护膝或髌骨保护带，对关节进行保护。

增强下肢肌肉力量。战友们平时要充分锻炼膝关节、髌骨、踝关节周围肌肉，使双侧下肢负荷均衡，增强膝关节的稳定性，避免因单侧或局部膝关节负荷过重引起损伤。常见的锻炼方法包括瑜伽（肌肉肌腱拉伸）、直腿抬高、游泳、跑步等，对维持骨骼肌肉运动系统的协调性和稳定性有较好效果。

健康链接

膝关节受伤后能运动吗

■ 刘永明

“膝关节受伤后能运动吗？”不少患者发生膝关节损伤后有这样的疑问。有的患者认为，膝关节损伤后要少运动，不能活动。其实，过多休息会使肌腱和韧带的柔韧性下降、强度降低，关节周围肌肉群出现废用性萎缩，不利于关节功能恢复。

运动可以增强关节周围肌肉和韧带力量，提高关节的灵活性。当战友们发生膝关节损伤时，可在医生指导下进行专业的运动康复治疗，帮助关节恢复到正常生活和运动水平。

膝关节损伤患者的运动方式，应根据自身情况决定。一般建议膝关节损伤患者早期进行无负重运动。无负重运动主要包括空中踩单车、直腿抬高、踝关节屈伸、踝环绕、坐位伸膝、卧位屈膝及游泳等。除在伤病恢复期外，平时也可多进行无负重运动，对膝关节运动功能和稳

定性有好处。

若膝关节损伤患者能轻松完成无负重运动，可慢慢进行部分负重运动和完全负重运动，从而逐渐恢复运动水平。部分负重运动指患肢承受部分体重。膝关节损伤恢复期和术后康复的患者，可遵医嘱进行部分负重运动（如借助支具或助行器完成散步、上下坡道等动作），并根据关节功能恢复情况逐步调整运动方案。完全负重运动指患肢可以承受100%的体重，如进行散步、慢跑、骑自行车等有氧运动。需要注意的是，膝关节损伤患者不能直接进入负重活动阶段或进行剧烈运动，应经适应性锻炼和医生评估后，逐步开展运动。此外，有膝关节损伤的人群应尽量避免上下楼梯、爬山、负重转体、深蹲及负重下蹲等会增加膝关节负重的活动，否则易加重膝关节损伤。



近日，新疆军区某团为刚下连的新兵制订高原习服计划，并为他们普及高原疾病预防知识、定期进行健康体检和心理疏导，帮助新兵尽快适应高原环境。图为军医为新兵检查身体。

李江摄

健康小贴士

冬季天气寒冷，呼吸道传染病进入高发期。腺病毒作为一种常见的呼吸道病毒，也开始活跃起来。

腺病毒具有较强的环境生存能力和传播能力，传染性极强，可通过飞沫、手接触及污染的物品传播，人群普遍易感。腺病毒感染潜伏期一般为2-21天，平均为3-8天，潜伏期末至发病急性期传染性最强。个体感染腺病毒后的症状因感染部位和个体差异而有所不同。常见的症状包括高热、精神萎靡、咳嗽、咽痛、腹泻等，有的患者还会出现流行性角膜炎。患有慢性疾病和免疫功能受损的人群，感染腺病毒后

腺病毒高发期，做好科学防护

■ 李美英 赵芝洪

更易发生重症。

如果出现腺病毒感染症状，应及时就医，对症治疗。通过及时有效的处理，可以抑制病程发展、控制传播范围。当患者高热不退时，可在医生指导下使用退热药物（如布洛芬或对乙酰氨基酚），不要盲目使用抗生素。腺病毒患者还要适当隔离，减少与其他人的接

触，以防传染给他人。居家隔离期间，应保持室内空气流通，并定期给患者使用的物品消毒。

目前还没有针对腺病毒的疫苗和特效药，保持良好的卫生习惯，增强自身免疫力，是预防腺病毒感染的关键。建议大家在日常生活中注意以下几点：勤洗手，特别是在咳嗽、打喷嚏或接触

被污染的物品后，要使用肥皂和流动水彻底清洗双手，避免用手触摸口、鼻、眼睛；定时开窗通风，保持室内空气流通；尽量避免长时间待在人员密集、通风不良的公共场所；出入封闭或拥挤的场所时可佩戴口罩；保持健康的生活方式，如充足睡眠、均衡饮食和适当运动，增强身体抵抗力。