

觉察情绪信号 学会积极应对

■刘韵姿

健康话题

在日常生活中,战友们难免会有情绪波动。当出现烦躁、焦虑等不良情绪时,如果不能及时觉察和疏导,会影响个人身心健康。学会科学管理情绪,是保持良好状态的关键。

及时觉察,感知情绪“预警信号”

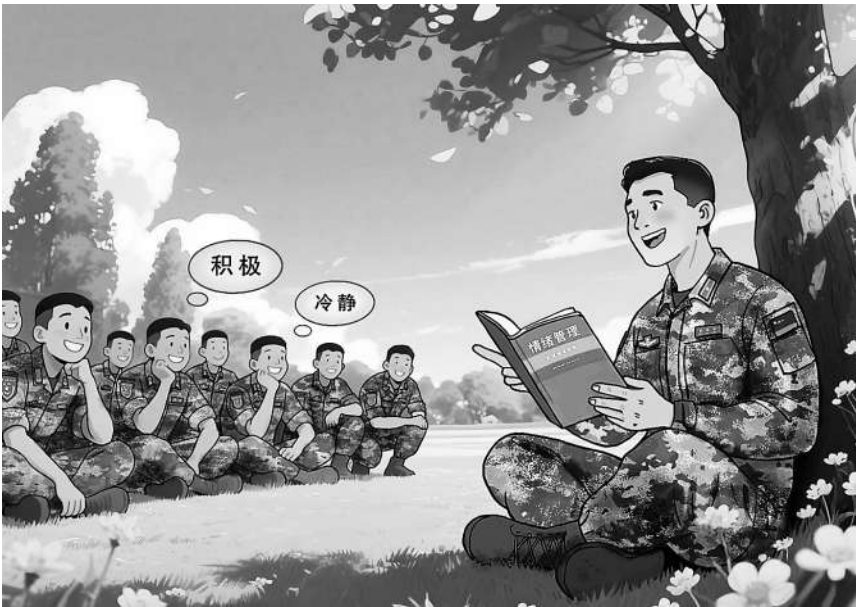
及时觉察情绪是管理情绪的第一步。觉察情绪听起来简单,但当我们陷入不良情绪时,往往很难立刻意识到。因为情绪是有强度等级的,强度越强,情绪导致的行为反应越难控制。不良情绪刚出现时,强度通常很低,不容易被发现,这时我们的注意力容易聚焦在引发情绪的事件上,而忽略情绪本身。但如果任由“小情绪”积压发酵,容易使情绪强度变高,甚至诱发身心疾病。如何更敏锐地觉察并识别这些不同强度的情绪信号?大家可以尝试以下方法。

书写情绪日志。发生强烈情绪波动后,可迅速用关键词记录事件(如“训练失误”“被班长批评”“考核临近”)、感受(如“恼火”“羞愧”“紧张”“失落”)、强度(0~10分)。这种方式有助于清晰地发现自身情绪的触发点和身体惯常反应。

关注身体信号。不良情绪的出现往往伴随着身体变化。当发现自己存在心跳加速、呼吸急促、食欲不振、异常疲惫、难以入睡等情况,且并非由身体原因引起时,可能是情绪的预警信号。

练习正念冥想。短时正念冥想对提升情绪觉察力有良好效果,即在15分钟内,有意识、不加评判地将注意力集中于当下体验。当感觉心里乱糟糟、静不下来,或者训练生活压力大时,可以跟着短时正念冥想音频练习。

提高情绪觉察能力,可以让我们在情绪强度较低时及时进行自我调节。日常生活中的大部分情绪波动,是一种常见的心理状态,通过调节一般可自行缓解。但如果出现以下情况,说明不良情绪较为严重,要及时寻求专业人员的帮助:①不良情绪持续时间长。烦躁、



姜晨绘

低落、紧张等负面情绪持续两周以上,或隔一阵子就特别厉害地爆发1次。②不良情绪严重干扰正常训练、工作、生活。比如,训练失误明显增多、不愿意跟人说话等。③出现身体不适。在查不出原因的情况下,出现身体不适症状,如经常头疼、胃疼、心慌、喘不上气、失眠等。④对自身评价不当。比如,对自己极度失望,觉得“我没用”“什么都做不好”等。

理性接纳,给情绪“合理空间”

在觉察到自己的情绪后,我们常常会进入一个更难阶段:如何对待它?有的战友面对负面情绪,误认为是“软弱”“不成熟”的表现,第一反应是“硬扛”或“硬压”。强行压抑不良情绪,反而会使压力越来越大,最终可能导致情绪崩溃或身心失调。有的战友面对负面情绪时,会陷入自我批评,这样会让自己变得不自信,甚至削弱自身应对困难的能力。

情绪本身没有对错。每个人在不同阶段几乎都会出现一些负面情绪。这些负面情绪和开心、兴奋等积极情绪一样,都是情绪结构的一部分,是一种常见的心理状态,是大脑正常的保护机制。焦虑可能是任务紧迫的“警

报器”,烦躁或许是身心疲惫的“信号灯”。面对这些不良情绪时,我们要学会理性接纳。

理性接纳,简单来说就是承认自己当下产生的情绪。当我们感到愤怒、焦虑、委屈或沮丧时,不要评判情绪,而是允许负面感受存在,可以在心里用语言清晰地描述它,如“这次任务没完成好,我感到很挫败”或者“面临考核,我感到紧张”等。把情绪不加评判地说出来,能帮助我们更客观地看待它。客观描述情绪后,可以尝试以下方法,给自己一个缓冲空间,防止负面情绪不断累积。

“缓一缓”。进行1~2次深呼吸,能快速平复情绪。缓慢深吸气(心中默数4秒),稍作屏息(1~2秒),再缓慢彻底地呼气(默数6秒)。

“动一动”。尝试做一些简单的动作,如用力握紧拳头5秒后猛然松开,感受紧张与放松的对比;双脚稳稳踩地,体会支撑感;起身短暂走动,用冷水洗脸。这些动作有助于将注意力拉回当下,避免被情绪完全主导。

“转一转”。将注意力转移到当下环境的感官体验上。比如认真观察某个物品的颜色、形状、纹理;仔细听周围环境中的声音;专注感受身体与物体接触的感觉,如手指触摸桌面和书本的触感。通过调动视、听、触等感官,可以把注意力从纷扰的情绪和想法中拉回现实。

积极行动,疏通情绪“淤堵点”

情绪如同水流,长期郁结必然形成“淤堵点”。就像河道堵了要疏通,情绪憋久了也得释放。接纳情绪不等于憋在心里。战友们面对不良情绪时,要积极行动,运用有效手段及时疏导情绪,才能以最佳身心状态投入练兵备战。当出现不良情绪时,可尝试以下疏通情绪的小妙招。

找战友“掏心窝”。当感觉心里“堵得慌”时,可以找信任的战友说说烦心事和真实感受。很多时候,对方一句“我懂”、一个理解的点头或是拍拍肩膀,都可能起到意想不到的效果。

拿纸笔“吐真言”。拿出纸笔或手机备忘录,把烦心事、脑子里乱窜的想法、汹涌的情绪,全部写出来。这种方式可以帮助自己将乱麻般的思绪梳理清晰,甚至找到解决方法。写完可保存,也可撕掉或删除,关键在于“倾倒”情绪的过程。

携军营“暖心事”。用心留意并记下那些军营里让你心头一暖、嘴角上扬的瞬间。比如,口干舌燥时,战友默默递过来的水;动作失误感觉沮丧时,班长那句“别急,再来!掌握动作要领”的鼓励;家信里父母那句朴实的“家里一切都好,勿念,好好干”……定期翻看这个“温暖储蓄罐”,尤其是在情绪低落时,可以为自己注入正能量,有效驱散心头的阴霾。

上操场“撒欢儿”。科学证明,运动时身体分泌的内啡肽,是天然、高效且无副作用的情绪净化剂。当情绪低落、烦躁时,可以约上几个战友,去操场全力冲刺个3公里,或是打一场酣畅淋漓的篮球赛,在激烈的对抗和默契的配合中释放压力。

管理情绪,绝非追求“无悲无喜”,而是为了提升自身心理韧性,从而更专注、更高效地履职尽责。当战友们情绪波动时,可以记住这3点:及时觉察信号、理性接纳感受、积极行动疏解。如果自己调节后效果不好,或者出现了需要警惕的心理信号,一定要及时向连队干部、心理骨干或体系医院的心理医生寻求专业帮助。

(作者单位:海军军医大学)



高原巡诊

近日,联勤保障部队第940医院专家医疗队赴新疆军区某部开展健康巡诊活动,把暖心服务送到高原官兵身边。图为口腔科医生为战士检查口腔。

加艾尔·艾来提摄

野战门诊开在驻训场

■高玥 曹曦文

更新不及时。

为解决这些问题,该院抽调骨科、心血管、消化、心理等多个科室专家组成医疗队,直奔训练一线展开野战门诊建设,为官兵提供实时医疗保障。他们首先从技术上入手,建立安全专用网络,让野战门诊和后方医院系统实时联通。官兵刷保障卡就可在野战门诊挂号、就诊,所有数据会第一时间回传医院存档。同时,该院派出配有DR、超声、心电图机等多

种检查设备的移动诊疗车和移动药房,可以完成血常规、肝肾功能、影像等20多项常见检查,并针对官兵病情快速配药、精准发放,确保官兵“能看病、拿对药、及时治”。

“不仅要方便官兵看病,更要让他们看好病。”该院相关负责人介绍,遇到复杂病情,野战门诊会立刻通过专线启动远程会诊,邀请院内专家共同制订治疗方案。此外,专家们还结合野外训练特

点为官兵进行战场急救、热射病防治、战伤处置等实用技能培训,帮助官兵掌握自救互救本领,切实提升部队野战卫勤保障能力。

“通过野战门诊掌握到的官兵医疗需求和健康数据,可为后续精准诊疗服务提供有力支撑。”该院院长介绍,下一步,他们将定期组织野战医疗队驻训保障,推动野战门诊常态化嵌入训练全程,为基层官兵提供更好医疗保障。

健康讲座

秋意渐浓,空气中花粉浓度升高,且多具有强致敏性,易导致过敏性鼻炎发作,主要症状表现为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕。

穴位按摩是一种中医疗法,对过敏性鼻炎这类慢性疾病尤为适用。中医认为,按摩特定穴位能疏通经络、调和气血,增强鼻腔局部免疫力,缓解鼻黏膜炎症。而且,穴位按摩能快速见效(按揉3~5分钟即可缓解鼻塞),长期坚持还可调节体质,减少鼻症状发作频率。在此,分享几招简便易行的穴位按摩技巧,帮助大家应对过敏性鼻炎困扰。

按压迎香穴。迎香穴是鼻塞的“克星”,位于鼻翼两侧凹陷处。经常按压迎香穴不仅能疏通鼻腔,缓解鼻塞、流涕症状,还可改善面部血液循环。出现鼻塞症状时,可用食指指腹顺时针按压迎香穴1~2分钟,以有酸胀感为宜,建议每日3次。

按揉鼻通穴。鼻通穴是应对过敏性鼻炎的“特效”穴位,位于鼻翼和颧骨交接的三角区。经常按揉鼻通穴能够疏通鼻窍,缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,增强鼻腔抵抗力。过敏性鼻炎患者可用拇指或食指指腹由轻到重,有节奏地按揉鼻通穴。建议每次2分钟,每天3次。

轻弹印堂穴。印堂穴是提神醒脑的“开关”,位于两眉头连线中点处。用两指轻弹印堂穴,能够调节头部气血,减轻过敏性鼻炎引发的头痛、头昏等不适症状。刺激印堂穴也可以疏通局部经络,疏散风邪,减轻鼻痒、打喷嚏的症状。此外,印堂穴配合迎香穴形成“鼻三针”,是针对过敏性鼻炎按摩、针灸的经典配伍方法。

按压风池穴。风池穴是抵御风邪的要穴,位于后脑勺两侧凹陷处。按压风池穴可以起到祛风散寒、预防感冒、缓解颈部疲劳的作用。受风后或鼻塞加重时,可用双手拇指按压风池穴,有助于缓解症状。建议每次按压60下,每日2次。

按压合谷穴。合谷穴是全身气血的“调节阀”,位于虎口处(第一、二掌骨间凹陷处)。中医有“面口合谷收”的说法,认为刺激合谷穴可通过经络直接作用于鼻窍,起到宣肺通气、疏散风邪的作用。按压合谷穴并配合深呼吸不仅

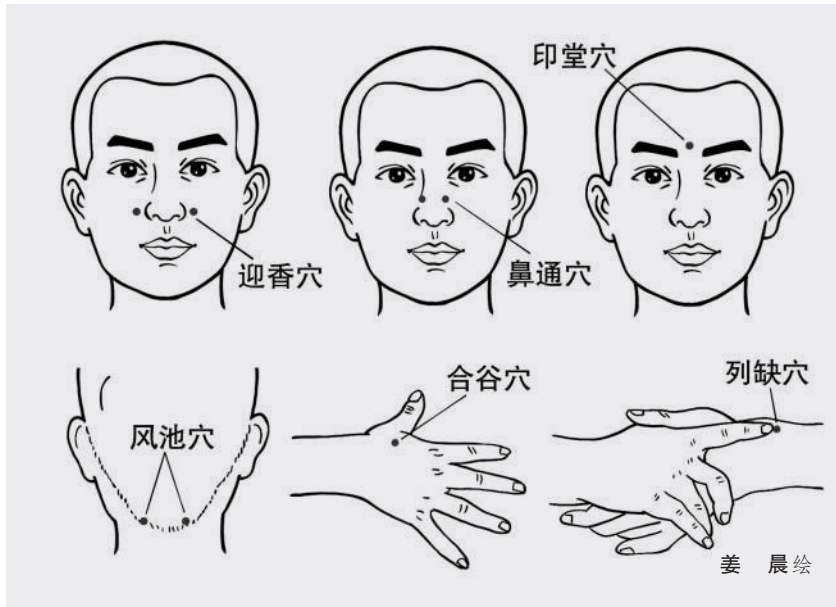
穴位按摩巧治过敏性鼻炎

■张俊王允

能调和气血,缓解鼻痒、打喷嚏症状,还能减轻紧张情绪。

推按列缺穴。列缺穴位于手腕外侧肌腱的凹陷处。用手沿着肌腱走向推按列缺穴,能宣肺解表、通经活络,改善呼吸功能,促进鼻腔通气,减轻鼻塞、流涕症状。长期按揉能增强免疫力,预防感冒。

需要强调的是,尽管穴位按摩是治疗过敏性鼻炎的实用方法,但也建议将其与现代医学相结合,以获得更佳疗效。大家在按摩穴位时要注意力度适中,以穴位处微微酸胀为宜,避免用力过猛。若按摩5~7天后,症状仍未改善,应尽快就医。



腹主动脉瘤:肚子里的潜伏“炸弹”

■卫任郭伟

巡诊日记

“医生,我肚子里能摸到一个拳头大小的包块,一跳一跳的,最近还隐隐作痛,不会是肿瘤吧?”近日,某部退休干部老王来医院问诊时,担忧地问。我仔细查体后,立即给他安排了CT血管造影检查,结果显示为腹主动脉瘤,建议他立刻住院治疗。

腹主动脉是位于人体腹部的粗大动脉管道,负责将心脏泵出的动脉血供应至腹部脏器及双腿。正常人的腹主动脉直径一般不超过1.5厘米。若直径超过健康时的1.5倍,即称为腹主动脉瘤。虽谓之“瘤”,但其本质并非肿瘤,而是形态似肿大的瘤体,且随着心跳呈节律地搏动。

腹主动脉瘤常被喻为肚里的潜伏“炸弹”,一旦破裂,短时间内会发生大出血,危及生命。因此,一旦发现自己出现明显腹痛或腰痛症状,要立即就医。但多数情况下,腹主动脉瘤的“爆炸”风险并不高。若检查发现腹主动脉瘤,不必过度焦虑。一般直径小于4厘米的腹主动脉瘤,几乎不会发生破裂,只需每半年复查超声随访即可;当直径超过5厘米时,年破裂率将超过3%,此时应当考虑进行手术治疗。

目前,尚未有药物能有效预防腹主动脉瘤的发生和发展。我们能做的就是对相关风险因素进行控制,并做到早

期发现。

积极控制危险因素。腹主动脉瘤的形成是一系列复杂因素作用的结果。尤其是吸烟和动脉硬化,可对动脉产生持久破坏,使管壁变得薄弱且易发生扩张,甚至破裂。因此,严格戒烟,积极控制高血压、高血脂症、高同型半胱氨酸血症等易致动脉硬化的因素,是预防腹主动脉瘤发生发展的主要手段。

学会自查。多数非肥胖体态的人群,可通过自查早期发现腹主动脉瘤。在晨起或空腹状态时,平卧床上,屈髋屈膝,使腹部平坦柔软。然后沿腹部正中线路偏左区域由上而下触摸,感受有无跳动包块。如能摸到跳动的超过拳头大小的包块,需进一步去医院检查。

重视体检。腹主动脉瘤好发于中老年男性。建议年龄超过60岁的人群,尤其是有高血压、高血脂症、高同型半胱氨酸血症、肥胖及长期吸烟者,每年最好能对腹主动脉进行1次超声检查,以便早期发现问题。由于腹主动脉瘤存在一定的家庭遗传性,已经确诊腹主动脉瘤的患者,建议其直系亲属也进行相应的超声检查。

近年来,腹主动脉瘤的治疗取得了长足的进展。我国血管外科专家针对国人的血管解剖特点,设计出多款新型支架,使得绝大多数类型的腹主动脉瘤均可通过微创的方式得到治疗。该手术安全性高,患者术后恢复快。

(作者单位:解放军总医院第一医学中心)

为兵服务资讯

“刷保障卡就能现场挂号,检查结果很快能取,现在就医方便多了!”某部战士小李在驻训场的野战门诊看诊后说。

日前,联勤保障部队第908医院将野战门诊前推至训练一线,为官兵提供上门体检和医疗巡诊服务,让官兵在驻训场就能享受到高效、优质的一站式医疗保障。

该院军队伤病员管理科负责人介绍,有的官兵需要外出就诊,遇上复杂病情还得多次往返体系医院,既耗时又影响训练。而普通巡诊时,由于缺少大型检查、检验设备,很多检查项目现场做不了。而且,巡诊时官兵的就诊数据不能实时回传至医院数据库,导致健康档案