

“两地分居”家庭怎样更好维系情感——

用爱架起心与心的桥梁

■荣红辉 胡 艳

健康话题

家是心灵的港湾。一个温暖的氛围,不仅能增强安全感和归属感,还能减少焦虑与孤独,让我们在面对生活中的困难和挑战时更有力量。对不少军人家庭而言,“两地分居”不仅是生活常态,也是对亲密关系的现实考验。军人由于职业的特殊性,不可避免地会面临联络不便、归期难定、在重要时刻“缺席”等现实情况。而这些因素可能会在无形中疏远夫妻双方的关系,也使得独自带娃和照顾家庭的配偶承受着较大压力。军人家庭如何更好地维系情感,建立良好的家庭氛围?在此,我们为大家分享一份情感指南。

多些理解,彼此交心。在亲密关系中,理解是跨越距离的情感桥梁。它不仅是对彼此处境的体谅,更是愿意接纳对方真实的情绪与状态,用温暖而稳定的支持,陪伴对方共同成长。军人由于职业的特殊性,常常无法陪伴在家人身边,伴侣就需要付出更多精力去承担家庭重担,处理生活琐事。两地坚守,各有各的不易。这就需要军人和伴侣互相理解,在了解现实情况后体谅与包容对方,不苛责对方的“做不到”,而是珍视彼此“正在做”的每一分努力。

有效沟通对于维系亲密关系也很重要。夫妻双方在互相理解的基础上,还要多沟通。建议大家在沟通时清晰地表达自己的需求,需求越具体,误解就会越少。双方交流时要多用支持性的语言,少用批判性的语言,比如把“你能不能好好听我说”变成“我想和你聊聊……”有时真诚地说出“我明白”“我在这里”,远比道理和争辩更能触及心底。在沟通的过程中,还要学会倾听。有的人在沟通时往往急于表达自己的意见,而忽略了对方在说什么,这就会让沟通的效果大打折扣。建议大家在沟通时学会倾听,尽量多站在对方的立场感受他们表达的意思,并在沟通过程中给予反馈。



姜晨绘

主动分享,彼此“看见”。在亲密关系中,有一种需要叫“心理可视性”,即我们都渴望自己的内心世界能被对方真正“看见”。这种“被看见”的感觉,是建立深度情感联结的重要基础。对于身处异地的伴侣而言,主动分享是维系这种“可视性”的关键。分享的本质是情感的流动,当你主动分享生活的点滴时,其实是在传递一种信号——“你始终是我生活的一部分”“你在我的生活中很重要”。这种分享,也会让对方更有安全感。需要注意的是,分享是真诚地敞开自己的内心世界,不是事无巨细地汇报,要避免让分享变成机械式的问答。身处两地的伴侣们不仅要用真诚的分享搭建心与心的桥梁,还要用信任守护彼此的空间。当对方偶尔沉默时,也要多些理解——那不一定代表疏远,或许只是需要片刻的独处。此外,还可以安排专门的时间,分享梦想、担心、希望等,这种深度沟通能增强彼此的了解与信任。

小仪式藏着大浪漫。在亲密关系中,仪式感不仅是生活的点缀,更是情感的重要载体。身处异地的伴侣可以通过一些小小的仪式,创造独属于两个

人的美好回忆。比如相聚时的一个拥抱、一张合影、一顿共同准备的晚餐,都让短暂的相处变得深刻而难忘。而在分开的日子里,仪式感更是心意的传递。它可以是每天固定时间的问候,也可以是特殊日子里的一份礼物。当两个人的故事被这些仪式串联起来,“我们”的感觉就会更加强化。这些共同创建和坚持的仪式,其实是在传递着一个温暖的信息——“你始终在我心里”。值得注意的是,仪式不在于形式有多复杂,而在于其中的用心与真诚。通过这些小小的仪式,即使夫妻相隔两地,爱依然能在时光中不断生长、沉淀,成为彼此生命中坚定的力量。

让情感持续共振。心理学上的“积极共振”效应指人与人之间通过积极的情绪和行为产生良性互动效应,在亲密关系中一般表现为双方通过语言、情绪或行为传递积极感受时所产生的情感共鸣。这种情感联结,可以让爱意特定瞬间爆发,并产生持久影响。这种“积极共振”往往发生在一些微小的时刻,可能是一次专注的倾听、一段发自内心的鼓励或是彼此的会心一笑。身处两地的伴侣们,可以通过“积极共振”

的力量进行情感维系,比如建个“共享相册”分享生活点滴、军人可以给家里寄点特色小物、家属可以寄点家乡特产或孩子的手工作品。这些分享和回应都是维系情感自然、真实的方式。

“云陪伴”传递温暖。在异地的亲密关系中,“共同在场感”是维系感情的重要心理体验——即使身处不同空间,仍能通过情感与注意力的共享,创造出一种“在一起”的心理贴近感。异地的伴侣们可以通过视频通话约个云聚餐、同步做一件小事(比如听同一首歌、看同一片夜空)的方式,创造这样的陪伴,进而拉近心灵的距离。这些看似简单的“云陪伴”,实际上是在构建共同的情感空间,也是在告诉对方“我的生活里一直有你”。

及时寻求社会支持。人与人之间的联结本身就有治愈的力量。心理学研究发现,当人们感受到来自他人的理解与支持时,不仅能缓解压力,还能获得面对困难的勇气。这种由关系带来的力量,我们称之为社会支持。建立这样的支持系统,可以从寻找“同路人”开始。两地分居家庭在日常生活中,难免会遇到难题。这个时候,军人家属可以与有相同经历的人分享经验、互相鼓励。同时,主动了解可用的资源与渠道,熟悉这些信息能让我们在需要时更快找到解决方案。

军人在前方保卫国家,家属在后方撑起小家。这两份不同的坚守,同样值得被看见、被理解、被珍视。所爱隔山海,山海皆可平。愿每一对夫妻,都能在各自的坚守中活出生命的辽阔,也在彼此的支持中书写属于自己的爱情诗篇。



扫描二维码
观看科普视频



分类后送是在战场救护中,根据伤员伤情,分类将其从战斗位置运送到距离最近且有条件的救护所,以便实施治疗或稳定病情。

图为在武警甘肃总队医院组织的战场救护训练中,野战医疗队员正快速转移“伤员”。

侯崇慧摄

案的战友更要注重定时活动,可以每30分钟起身走走动动,做膝关节画圈、肘关节伸展、腰部绕环等动作,促进关节周围血液流通。

需要注意的是,有的战友在训练中存在一些认知误区,可能会引发甚至加重关节不适症状。一是认为“年轻扛得住”。有的战友在身体未活动时,秋季训练时仍穿着短袖、短裤,使膝关节、肘关节直接暴露在冷空气中,长期如此易导致关节损伤。二是觉得“关节不适忍忍就好”。如果训练中出现关节酸痛症状,仍坚持进行高强度训练,可能会加重软骨磨损,导致损伤迁延不愈。三是盲目通过“高强度拉伸”缓解关节僵硬。有的战友在身体未活动时,就直接进行大幅度、高强度的拉伸,这样反而可能拉伤关节周围韧带。

关节健康关乎官兵训练状态。建议战友们从细节入手进行防护,将保暖、科学运动、血液循环改善融入日常训练、生活。若训练中出现关节持续疼痛、肿胀、活动受限等情况,需及时报告,由医生评估诊断,避免延误病情。

(作者单位:解放军总医院第七医学中心)

健康讲座

水是生命之源,更是维系身体机能正常运转的基石。如果身体水分大量流失,且得不到及时补充,可能导致血液浓缩、代谢紊乱,引发头痛、乏力乃至意识模糊等症状,严重的甚至会发展为低血容量性休克。

高原地区空气稀薄、气候干燥,环境相对恶劣。长时间在高原驻训的战友,可能会因环境因素造成水分流失加快。若不注意及时补水,就会打破水分平衡阈值,导致脱水。高原地区低压低氧,人体为获取足够的氧气,呼吸频率和深度会增加,从肺部蒸发的水分也会显著增多。如果长时间忽视这种“无感蒸发”,可能会加大脱水风险。官兵长时间在室外低温环境下训练时,低温与大风的共同作用会加快皮肤水分蒸发。而且,低氧和寒冷会让肾脏排尿增加,进一步增加水分流失。若因气温低而减少饮水,也可能导致脱水。

除环境因素导致的水分流失外,有的战友存在一些补水“误区”,也会影响身体的水分储备。一是认为不口渴就不用喝水。研究显示,当人体感觉口渴时,身体往往已处于轻度脱水状态(失水量占体重的1%~2%)。而且,在高寒环境下,渴觉感知在一定程度上会被抑制。因此,战友们更容易忽视补水。二是用饮料代水。高糖分饮料(糖含量>5克/100毫升)不仅不能有效补水,反而可能增加血液渗透压,导致排尿量增多。同时,还可能使肠道菌群失衡,引发渗透性腹泻,进而引起脱水。

轻度脱水早期可能仅表现为训练后疲劳感加重、轻微头晕等非典型症状,较容易被忽视。如果战友们发生轻度脱水后未及时发现和干预,延误补水时机,可能发展为中度脱水,引发严重的高原反应或冻伤。因此,建议大家及时识别身体的“缺水警报”。

如果在训练期间或结束后出现以下3种异常症状,很可能是脱水,需要格外警惕:异常乏力(休息后难以缓解)、异常头痛(头痛持续存在且与劳累无关)、异常尿色(尿液持续为深黄色)。有的脱水患者还可能出现不典型表现,如食欲减退、皮肤干燥。

养成科学饮水的好习惯,可以改善血液循环、清除代谢废物,帮助我们保持健康的体魄。建议战友们训练中及时补水。平时饮水时首选水质安全的矿泉水或温开水。当运动量较大、出汗较多时,可饮用淡盐水、葡萄糖水等电解质水,以补充随汗液流失的电解质,维持体内环境的稳定。饮水量要保持充足,一般建议高原官兵每日饮水量在3~4升。饮水时要少量多次,避免一次性饮水过多,增加肠胃负担。饮水时还要做到“三不”,即不渴再喝水、不用饮料代水、不一次性猛饮冰水。尿液的颜色是人体含水量的信号灯。战友们可以通过尿液颜色判断身体的含水情况。若尿液颜色为淡黄色或无色,说明水分充足。若尿液颜色为深

高原驻训,警惕『隐形失水』

■严庭杰 许 硕

黄色,说明有轻度脱水。

除了掌握科学的饮水方法外,战友们日常生活、训练中还要注意以下几点,有助于防止水分流失,预防高原病发生。重视保暖。官兵要根据气温变化及时增添衣物,重点做好手、脚等四肢末梢的保暖,减少不必要的体液流失。做好保障。单位应确保热水日常足量供应,方便官兵随时饮用;战友们就餐时可搭配热汤(如蔬菜汤、肉汤等),既能补充水分和盐分,又能帮助身体抵御寒冷。注意休整。过度劳累会导致身体代谢紊乱,影响水分吸收和机能恢复。建议大家劳逸结合,避免持续进行高强度训练,让身体有充分的恢复周期。适当补充蛋白质和维生素。充足的蛋白质可以维持血液渗透压和优化细胞功能,提高肠道水分吸收效率;维生素B摄入不足可能影响水分在体内的正常运转,间接增加身体脱水隐患;维生素C能增强机体免疫力,提升身体对高原低氧、寒冷环境的适应能力。建议战友们日常生活中适当多摄入富含蛋白质和维生素的食物,如鸡蛋、瘦肉、全谷物、绿叶菜等。

总之,战友们日常生活中要多了解科学补水的相关知识,保持良好的饮水习惯,有效预防脱水及其他疾病的发生。



曹殿兴绘

切忌盲目“秋冻”

■姜海洋

健康小贴士

一场秋雨一场寒。近日,我国许多地区气温持续偏低。随着气温骤降,有的战友患上了感冒。除自身免疫力降低外,盲目秋冻也是患上感冒的一个重要原因。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”秋冻指进入秋季不要过度添衣,通过适度寒冷刺激激发机体阳气,增强人体对寒冷的耐受性。

秋冻不等于“挨冻”,要选择正确的时机。秋冻的时间宜为初秋或仲秋,此时暑热未消,天气微凉,是进行秋冻的最佳时期。深秋气温明显转冷,特别是寒露和霜降节气过后,温度持续降低,若再坚持秋冻,可能适得其反,引发相关呼吸道疾病。一般建议秋冻的温度标准为

15℃。当秋季气温降至15℃以下,且持续两周以上时,应停止秋冻,适度增加衣物,做好保暖。

秋冻时应以“微寒不冻”为度,即身体能感受到轻微凉意,但无寒战、手脚冰凉等不适。若出现皮肤发紫、打哆嗦、打喷嚏等症状,说明寒冷已超过身体承受范围,应及时添衣。此外,秋冻时还要做好颈部、腹部、脚踝等部位的保暖,防止因长时间冷风侵袭,引发关节酸痛、感冒等疾病。

需要注意的是,秋冻并非适合所有人。体质较弱或患有呼吸系统疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病、骨关节疾病的人群,不建议秋冻,以防引发感冒或加重原发疾病。

科学秋冻是提升寒冷环境下适应能力的有效手段。建议战友们在保证健康的情况下增强耐寒能力,以保持强健的体魄和良好的精神状态。

健康漫谈

秋冬季是关节不适的高发期。对部队官兵而言,关节健康是完成训练任务的基础。秋冬季的低温刺激会导致关节周围血管收缩、血液循环变慢,关节滑液分泌减少,润滑和保护作用减弱,此时若叠加训练中的外力冲击,就易引发关节疼痛、僵硬等症状,甚至影响战术动作的精准度。因此,建议战友们在秋冬季注意关节养护。

关注保暖,守住关节“温度防线”。战友们野外训练或室外执勤时,可根据气温变化及时增减衣物;若

遇降雨、大风等寒冷天气,可在作训服内添加保暖内衣裤;营区宿舍、办公室的空调温度不低于24℃,避免将空调风口直接对着膝关节、腰部吹;睡前可用40℃左右的热水泡脚20分钟,同时轻轻按摩膝盖、脚踝关节,不仅能温暖踝关节,还可以促进全身血液循环,减少腰腿疼痛;骨关节炎患者在训练时可佩戴护膝,为关节提供额外支撑与保暖。

科学运动,筑牢关节“支撑屏障”。科学运动可以增强关节周围肌肉力量,提高关节稳定性。研究表明,低冲击有氧运动能显著改善膝关节功能,延缓软骨退化。战友们平时可适当进行游泳训练(如蛙泳、自由泳),既能通过水的浮力减轻关节负重,还可锻炼

下肢、腰部肌肉。进行训练时要充分热身和拉伸,如训练前通过高抬腿、关节环绕、慢走等动作,让关节滑液充分分泌;训练结束后,及时进行关节拉伸,如弓步压腿放松膝关节、手臂环绕拉伸肘关节、腰部扭转缓解腰椎紧张,帮助关节恢复。若日常训练需要搬运装备,可借助工具分担重量,避免关节受力过大。

根据需求,激活关节“循环动力”。战友们可结合不同场景,调整姿势、适当活动,促进关节血液循环。若需要长时间保持同一姿势时,可隔一段时间进行简单的关节屈伸动作:如站立时踮脚尖、活动踝关节;双手交叉上举、左右摆臂拉伸肘关节;双脚与肩同宽,缓慢左右转身,放松腰椎。长期伏