

新春临近,年味渐浓。如何合理安排节日生活内容和节奏,保持身心俱佳的健康状态?本期“军人健康”为您拆解这份“健康过年指南”。愿这些温暖而专业的提醒,助战友们度过一个张弛有度、元气满满的春节。

——编者

信息甄别善取舍

解放军总医院第二医学中心 汪菲

新春的军营,张灯结彩,年味浓浓。然而,在这份喜气洋洋的氛围中,一股信息洪流也在悄然涌动——消息提示音此起彼伏,各类APP短视频接连推送……眼睛紧盯、手指滑动之间,许多战友可能在不知不觉间陷入“指尖忙碌、心头焦躁”的状态:注意力被碎片化信息持续“轰炸”,明明在休息却感觉疲惫。这很可能是信息过载在敲响警钟。

对官兵而言,信息过载不仅会破坏休息质量,让身心“超负荷运转”,还可能影响节后的训练状态与战备水平。

春节本是休整身心、凝聚战友情谊的宝贵时刻,但屏幕中的虚拟热闹常常将我们从现实交流中抽离。若被线上的无效信息淹没,易导致“隐性疲劳”,不仅身体得不到充分恢复,心理也易变得浮躁、焦虑。而且,信息过载会悄然侵蚀心理健康与认知能力。习惯了短视频的快速切换,便难以静心阅读长文、专注深入交谈;总担心错过消息,心理持续处于低强度紧张状态,不仅消耗心理能量,也会削弱专注力与判断力——而这二者正是官兵训练与执行任务的重要能力。

过一个健康年,不仅要让身体得到休整,更要让大脑从过载的信息中解放出来。管理个人信息流,如同整理

内务,关键在于主动规范、化繁为简。在这里,让我们共同给信息来一次“内务整顿”,让自己在这个春节,既能畅享互联互通的便捷与温情,又能保持头脑清醒、精神饱满,过一个轻松、充实、有意义的军营新年。

力行“减法”,果断清理“信息噪音”。面对新春期间的信息洪流,我们要主动“断舍离”。比如,给手机设置“休眠区”,明确在休息、集体活动时收起手机;每天2~3个固定时段,集中查看和处理非紧急的社交消息;给APP和消息来一次“大扫除”,关闭不必要的APP通知,退出无实际意义的群组,取关低质量账号。

做好“加法”,主动补充优质内容。警惕信息过载,并不意味着我们要“与世隔绝”,拒绝信息。相反,信息管理的智慧在于“择优而取”。在做完减法,清理掉大量无效和干扰信息后,我们更要主动、有意识地做高质量的“加法”。比如,利用相对完整的假期时光,精心挑选一本经典著作;关注权威的科普号或学习平台,学一项与工作相关或自己感兴趣的实用技能;观看一部优秀的影视作品,还可以与战友讨论,开阔眼界、激发思维;主动搜索并阅读关于春节民俗、传统文化的优质文章或纪录片。此外,还要增加

线下深度交流,与战友聊家乡年俗、新年目标,在笑声中增进情谊。

巧用“乘法”,提升信息消化效率。信息管理不仅要“加法”,还要会“乘法”,将摄入的优质信息内化为自己的见识和能力。面对纷繁信息,先保持理性判断,不盲从转发;阅读时抓住重点,可将读到的好文章、好故事分享给战友,在讲述中深化理解;不孤立地看待每一条信息,尝试将零散的观点系统化,构建属于自己的知识库。

善用“除法”,划清手机使用边界。“除法”即为信息工具的使用设定明确的界限。比如科学划分时间比例,除必要工作联络外,将个人娱乐性屏幕时间控制在休息时段的1/3,其余时间留给体能锻炼、读书交流或集体活动。通过这样的“除法”,我们不只是删减信息,更是把时间、注意力等在网络生活与现实生活间做有序分配。

总之,避免信息过载,本质是掌握注意力的主动权,不被信息流裹挟。通过恰当的“数字断舍离”,我们不仅能节约心理能量,还能收获更真挚的战友情、更平和的心态以及节后更加饱满的训练状态。今年春节,让我们一同调低屏幕的声响,多看看营区的风景,听听战友的笑声,闻闻食堂飘来的香气……过一个平安欢乐的军营团圆年。

身心蓄能强战备

海军军医大学 苏彤

新春佳节,既是官兵休整放松、增进战友情谊的好时节,也是守护身心健康、积蓄能量的关键期。节日期间,训练节奏放缓、文体活动增多,值班备勤任务仍在,生活状态的变化容易让大家忽略身心调节,进而出现身体疲惫、心理紧张等身心过劳问题,不仅影响节日舒心度,还可能耽误节后正常训练。结合军营生活实际,笔者给战友们梳理了一份简单好操作的防身心过劳指南,助力大家度过一个平安健康、舒心踏实的新春佳节。

作息节律有度,为精力“充电宝”。春节期间,营区文体活动增多、战友相聚交流机会增加。集体娱乐容易打破日常作息节律,导致生物钟紊乱、睡眠质量下降,甚至引发失眠、头痛、注意力不集中等问题。规律睡眠是维持军人认知功能与情绪稳定的关键。因此,战友们在节日期间更要遵守作息规律,避免因作息混乱透支精力、影响健康。保持规律作息,关键是延续日常训练生活的生物钟框架,入睡时间尽量不晚于23点,早上起床时间与平时相差不超过30分钟;即使前一晚熬夜,也不宜通过睡懒觉的方式补觉,否则会进一步打乱节律,陷入“越补越困”的恶性循环。睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,减少蓝光

对褪黑素分泌的干扰,可通过阅读书籍、温水泡脚等方式放松身心,为入睡做好准备。值班备勤的战友要科学安排轮休,控制白天的补觉时长,防止影响夜间睡眠质量。同时,保持休息环境安静整洁、通风良好,为高质量睡眠创造良好条件。

运动张弛有道,让体能“不滑坡”。节日期间,过度静养或盲目高强度运动都可能导致身心失衡:久坐不会造成血液循环不畅、肌肉僵硬,引发腰酸背痛;突然进行超出身体负荷的剧烈运动,可能导致肌肉拉伤、关节损伤等训练伤。节日期间运动应遵循张弛有度、动静结合的原则,每日运动时长控制在30~60分钟,可选择徒步、慢跑、快走等有氧运动,促进血液循环,缓解久坐疲劳;在室内可开展俯卧撑、仰卧起坐、关节拉伸等训练,利用有限空间活动肌肉,保持体能水平。单位组织文体活动时,可多安排踢毽子、跳绳、趣味接力等低风险项目,在娱乐中达到锻炼目的,尽量避免密集的高强度竞技比赛。运动前做好热身准备,活动手腕、脚踝、膝关节等关键部位,拉伸肌肉,降低运动损伤的发生风险;运动过程中若出现胸闷、气喘、关节疼痛等不适,应立即停止休息,切勿硬

撑。战友们要让科学运动成为调节身心状态的“调味剂”,避免因运动不当引发身心过劳。

心情轻松平和,给心灵“松松绑”。节日期间的社交应酬、思乡情绪、任务压力等,都可能引发一定程度的心理波动。若未及时疏导,容易导致焦虑、烦躁、情绪低落等心理问题。建议大家春节期间树立简约过节理念,拒绝不必要的社交攀比,减少心理负担;与家人视频通话、书信往来时,主动倾诉心声,缓解思乡之情,同时倾听家人的关怀与鼓励,获得情感支持;合理规划工作与休息时间,避免因任务压力引发焦虑;心理压力过大时,可通过与战友谈心交流、培养兴趣爱好等方式转移注意力。同时,保持积极乐观的心态,学会接纳节日期间的小遗憾,避免因追求完美而产生心理内耗。连队骨干要主动关心战友,及时发现战友的不良情绪,并做好疏导工作,帮助战友保持积极向上的状态。

新春佳节,守护好自己的身心状态,可以为新年度各项工作打下坚实基础。希望战友们春节期间规律作息、坚持科学运动,保持平和心态,主动防范身心过劳,以饱满的精神状态、强健的体魄,投身到日后的训练中。

张弛有度过佳节

2026

膳食均衡讲科学

联勤保障部队工程大学 李建湘

“军营年味浓,餐桌佳肴丰!”春节期间,部队食堂精心准备的团圆餐不仅色香味俱全,也让坚守岗位的官兵感受到了家的温暖。然而,战友们在大快朵颐时,也要警惕一个“甜蜜的负担”——营养过剩。它不仅可能让节后返岗的脚步变得沉重,也不符合健康过节的理念。在此,我们为大家分享一份科学膳食指南,让大家春节会餐吃得开心又健康,确保节后迅速恢复最佳状态。

餐盘“健康搭配”。吃饭应做到“营养健康搭配”,推荐大家采用餐盘“三分法”:1/2放蔬菜,1/4放优质蛋白,1/4放主食,可以保证营养均衡,满足训练所需的能量与营养。蔬菜首选当季新鲜种类,如菠菜、西兰花、胡萝卜、芹菜等,富含维生素与膳食纤维,可以帮助消化;优质蛋白应“质优量控”,多选清蒸鱼、清炒虾仁及豆制品,烹饪方式以蒸、煮、炖为主;主食应注意“粗细搭配”,除米饭、馒头外,还可选择杂粮饭、玉米、红薯、燕麦等粗粮。

进食细嚼慢咽。吃饭应树立

“时间意识”,做到慢吃、适量、不贪嘴。有的战友吃饭过快,3~5分钟就结束“战斗”,这不利于健康。大脑接收“饱腹信号”约需20分钟,吃得过快容易摄入过量,还会加重胃肠负担。战友们吃饭前可先喝一小碗清淡的汤,如蔬菜汤、菌菇汤,既能补充水分,又能增加饱腹感,有助于控制正餐食量。打饭时按需取餐,吃饭时学会“主动停筷”,吃到七分饱即可。

饮品科学选择。节日饮品的选择同样重要,可选择食堂自制的热饮,如山楂水、陈皮茶,具有开胃、消食、解腻的作用;若喝果汁,尽量选无添加糖的鲜榨果汁,少喝含糖量高的成品饮料。严格节制饮酒。部队有明确的禁酒规定,节日期间更要严守纪律。即使在休假期间饮酒,也应严格控制量。建议大家以茶代酒,以果汁代酒,既遵守规定,也可以活跃节日氛围。

细节精准把控。除了整体饮食原则,一些容易忽视的细节也能有效防范营养过剩。比如聚餐时,优先选择少油少盐的菜品,避免第一时间夹

取油炸、红烧等重油重味食物;遇到喜爱的高热量菜品,可浅尝辄止,不要无节制食用;零食选择上,拒绝糖果、薯片、糕点等精加工食品,可适量食用坚果、无糖酸奶等健康零食,既能解馋,又能补充少量营养,避免因零食摄入过多增加热量。同时,注意饮食卫生,不食用生冷、变质食物,避免因肠胃不适影响消化功能,间接导致营养吸收紊乱。

运动适时适量。防止营养过剩,要做到“吃动两平衡”。春节期间保持适量运动,既能消耗多余热量,也有助于维持身体机能。饭后可与战友一同散步半小时,或组织羽毛球、篮球等小型比赛;天气良好时,还可开展体能小竞赛。需要注意的是,战友们运动时应根据自身状态选择适宜项目,避免因突然加量导致受伤。

战友们,佳节欢聚,健康“不放假”。春节马上到了,面对琳琅满目的佳肴,我们在开心享受的同时,也要保持自律,科学饮食、合理运动,确保节后能以最佳状态回归岗位。

休假放松莫放纵

联勤保障部队第901医院 胡欣

春节就要到了,有的探亲休假的战友计划在这段时间好好享受假日时光:陪家人追剧聊天、和同学球场相约……然而,放松不等于放纵。若节日期间娱乐无度,如连续熬夜、过度兴奋,可能引发健康问题。因此,建议战友们在假期里适度娱乐,保持良好的身心状态。

有的战友春节休假时喜欢窝在沙发里刷视频或追剧,这种看似放松的姿态,实则会让身体陷入一种被动疲劳的状态。长时间维持低头或仰头的非常规姿势,会影响颈椎生理曲度,容易导致颈椎“压力山大”。有的战友追剧或玩手机时还会吃些小零食,容易在不知不觉中摄入过量食物,加重肠胃负担。而且,屏幕释放的蓝光不仅影响视力,还会抑制褪黑素分泌,可能影响夜间睡眠质量。因此,建议大家不要长时间在家追剧,可适当活动一下,如做洗衣、打扫卫生等简单劳动;追剧时注重调整姿势,可用靠垫支撑腰部,或将手机放在支架上,以使屏幕与眼睛保持相对水平,减轻颈椎压力;把“追剧伴侣”中的高脂零食换成水果、坚果,并选择小份装,以控制摄入量。

休假期间长时间用手机或电脑打网络游戏,可能会出现手指僵硬、手腕酸痛、拇指隐隐作痛等现象。这种因长期重复使用手指或腕部导致的损伤性疾病,常被叫作“游戏手”“鼠标手”“手机手”,可统称为“三手病”。我们的手指里藏着像绳索一样可以拉动骨骼的肌腱,外面套着保护性的髓鞘。若长期进行反复点击屏幕、鼠标和腕部的动作,易使髓鞘和关节发炎、肿胀。建议战友们在假期控制玩网络游戏的时间,经常到室外活动。玩网络游戏后,可做“手指保健操”:轻轻拉伸每根手指,手腕做转圈运动、握拳再张开,让手指和腕部关节得到充分放松。

春节休假期间,约上几个趣味相投的球友踢踢足球、打打篮球,是不少战友的放松方式。但是如果运动时热身不到位、活动时间过长,可能会引发运动损伤。例如,突然进行高强度运动,膝关节、踝关节容易扭伤或劳损;长期不运动后的突击性运动,容易导致肌肉拉伤;运动后得不到充分休息,免疫力反而会下降。建议战友们冬天运动前充分热身,至少

进行15分钟动态拉伸;运动时穿合适的运动鞋,有条件的可用护膝、护踝加强保护;运动后进行静态拉伸,晚上用温热水泡脚,以促进循环、帮助身体恢复;坚持适量适度,感到关节疼痛或异常疲劳时立即休息,不要“硬扛”。

有的战友休假回家后,会和家人、朋友玩棋牌类游戏。这类游戏一般耗时较长,开局之后容易变成娱乐“马拉松”,还可能导致一系列健康问题:久坐会增加腰椎承受的压力;下肢持续数小时不活动,会使血液循环不畅,是下肢静脉曲张的主要诱发因素之一。建议战友们进行这些游戏时经常站起身活动,可以做几个深蹲或者伸展运动;适当休息眼部,遵循“20-20-20”原则,每20分钟看20英尺(约6米)外的东西,持续20秒;适时补充水分,有助于促进代谢。

休假期间的娱乐,目的在于放松身心,而不是使身体更加疲劳。战友们可在休假期间科学安排假期生活,娱乐时可坚持“3个每”原则:每半小时变换姿势,每1小时起身活动、每两小时进行10~15分钟轻度运动。