

青春无烟 未来无限

第39个世界无烟日特别策划

今年5月31日,是第39个世界无烟日,我国今年的主题为“青春无烟,未来无限”。

戒烟四要点

● 彻底断念

戒烟时把烟和打火机全部处理掉,同时告诉身边人自己已经戒烟了——说出口就是一种约束,也能避免别人递烟。

● 用运动对抗烟瘾

如果烟瘾上来,就去跑两圈或做几组俯卧撑。运动产生的多巴胺和内啡肽,比尼古丁带来的满足感更持久,对身体更友好。

● 寻求专业帮助

如果自己难以坚持,可以去卫生队或戒烟门诊,寻求专业人员的帮助。尼古丁替代疗法、行为干预等科学手段,能大幅提高戒烟成功率。

● 记住戒烟的好处

戒烟20分钟内心率和血压开始下降,72小时后呼吸明显顺畅,坚持1年冠心病风险降低约50%,10年后肺癌死亡风险可降低约50%。

抽得少≠无害

吸烟从来不是“积少成多”才有害,而是“沾上就有害”。



WHO报告显示:

- 约8成的肺癌死亡与吸烟相关。
- 每天只吸1~4支烟,心血管疾病死亡风险比不吸烟者高约1.5倍。

电子烟≠安全

25岁以下的青年官兵,大脑前额叶尚未发育完全,尼古丁会直接损害注意力、判断力与反应速度。

- 电子烟产生的气溶胶含有甲醛、乙醛、丙烯醛等多种有毒有害物质。
- 绝大多数电子烟同样含有尼古丁,成瘾性不输传统香烟。

文字整理:柴 荣 图片制作:许 硕

防汛救灾,提防病从水入

■谢梦瑶 郑 亮

健康讲座

今年入汛以来,我国局部地区遭遇持续性强降雨。官兵在防汛一线抢险救灾时,既要战洪水,也要守护好自身健康,预防疾病发生。

注意饮水安全。洪水极易淹没水井、供水设施,导致水源被粪便、化工污染物、腐烂有机物等污染。如果直接饮用或误食污染水,容易感染霍乱弧菌、伤寒沙门氏菌、甲肝戊肝病毒、诺如病毒、轮状病毒等。因此,官兵在任务期间,要杜绝饮用来源不明的水,包括井水、自来水,优先选择来源可溯、密封完好的瓶装水或桶装水。炊事用水必须符合饮用水标准,防止肠道传染病暴发。

调适心态巧备考

■甘景梨 莫若华

健康小贴士

当前已进入军考冲刺倒计时阶段,有的战友感到十分焦虑,担心考试失利,甚至因此出现失眠、心慌等情况。其实,参加军考的战友在考前不可避免地会出现紧张情绪。心理学耶克斯-多德森定律表明,紧张程度与考试成绩呈倒U型关系:毫无紧张感容易使人出现懈怠心理,缺乏备考动力;过度紧张则会造成思维停滞;适度紧张能让人注意力集中、思维敏捷。因此,当出现紧张情绪时不必急于消除它,而是要将情绪调节至适度状态。

注意涉水安全。洪水中不仅有大量泥沙,还有很多肉眼看不见的微生物。若长期浸泡在洪水中,可能会导致皮肤疾病;身体有伤口时,洪水中混杂的细菌、真菌极易侵入,可能引发伤口感染化脓、坏死性筋膜炎甚至致命性破伤风。因此,官兵下水前一定要检查身体,将伤口(包括微小破损)用防水敷料(如液体创可贴和防水绷带)严密封闭,并严格穿戴长筒胶靴、橡胶手套、防水裤。在水中作业时注意避开尖锐物,一旦受伤应立即用大量清洁水或生理盐水冲洗伤口,并用碘伏等消毒剂彻底消毒;若伤口红肿、疼痛、流脓或出现发热症状,应立即就医。作业结束后,应及时使用肥皂、洗手液和清洁水彻底清洗双手及暴露部位,特别是指甲缝、腋窝、腹股沟等易藏污纳垢处。

注意用水安全。洪水过后往往是疫

病高发期,官兵在临时驻扎期间,一定要将生活用水与污染洪水严格区分。如果用被污染的水洗漱、清洗衣物鞋袜,皮肤或黏膜接触到污水中的钩端螺旋体、血吸虫尾蚴等病原体,可引发钩体病(高热、剧烈肌痛、结膜出血)、急性血吸虫病(发热、肝脾肿大)、严重皮肤感染甚至败血症。因此,战友们要使用安全水源,洗漱用水最好用煮沸水或消毒水;临时营区应建立严格的用水管理制度,并设置规范的洗手消毒点;生活垃圾、污水应集中收集、消毒处理,防止成为蚊蝇滋生地,切断水源性、虫媒性等传染病的传播途径。

用水安全直接关系健康。建议战友们执行任务期间,把防护意识落实在每一处细节中,有效阻断疾病传播,顺利防汛,健康归队。

短效调节方法仅能应急,想要摆脱考前焦虑,还需要重塑备考心态。首先,正确认知军考。战友们要意识到,军考并非人生唯一出路;即便最终考试结果不尽如人意,备考期间积累的知识、磨练出的耐心与毅力,同样能助力个人长远成长。其次,摒弃攀比心理。军考是一场自我突破,而非与战友一较高下。战友们在备考过程中要沉下心来积累,多关注自身进步。此外,坚持自我肯定。战友们能兼顾训练与备考,本身就具备很强的抗压能力与坚韧意志,日常可多对自己进行正向心理暗示,保持良好心态。战友们,进入最后的冲刺阶段,更要稳住心神、科学规划,让备考之路更从容。

军人家庭亲子沟通的“心理处方”

■王 浩 洪 萍

特殊的工作性质,让许多军人父母在孩子成长中常常“缺席”。愧疚、焦虑……这些情绪不仅可能影响军人父母的心理健康,也可能在不知不觉中影响军娃的情感发育。

心理讲堂

“爸爸,你这次回来能不能专门陪我搭一次积木?”海军某部军官老周探亲休假期间,刚上幼儿园的儿子小声却认真地对他说。这句稚嫩的请求,让老周瞬间红了眼眶,也让他深刻意识到:陪伴,不是人在身边就行,而是要真正“看见”孩子。

老周的故事,是许多军人家庭日常团聚的缩影。由于常年坚守岗位或外出执行任务,不少军人父母常陷入两难:既牵挂孩子的点滴成长,又因陪伴缺口而心怀愧疚。这种因长期分离、补偿心理和沟通不畅交织而成的“分离性焦虑”,如果处理不当,不仅会加重官兵的心理负担,还可能影响亲子关系。针对官兵“想爱却难伴”的现实困境,海军军医大学心理系教授周娜结合临床咨询与部队调研,总结出军人家庭亲子互动的3种守护形态,帮助官兵在有限的相聚中找到爱的平衡点。

如何破解“重逢应激”?周娜教授总结出“三步法”。

预热期。进家门后的前10分钟,不要急着问“想不想爸爸/妈妈”,也不要拿出礼物试图“收买”,而是蹲下来与孩子平视,微笑着轻声叫他的名字,给他一个主动靠近的机会。

接纳期。陪孩子玩耍时,不要主导游戏,而是让孩子来决定玩什么;包容孩子可能出现的小脾气或故意捣乱——那往往是在试探父母是否还像从前一样爱他。

连接期。在彼此放松之后,可以多向孩子分享你的世界,如讲讲军营里的趣事、战鹰起飞的场面、大海的颜色。注意用孩子能听懂的语言,少讲道理,多讲故事。

定,就像风浪中的锚,能有效稳定孩子的情绪。

心理学研究表明,可预测的分离和重聚仪式,能显著降低儿童的分离焦虑水平。军人父母离开家时,可通过3个具体动作构建稳定的心理锚点:出发前留下信物,如一枚贝壳、一块有意义的石头或写有归期的字条,告诉孩子“这个代表爸爸一直陪着你”;任务间隙发一段语音或拍一张照片,让孩子感觉到即使相隔万里,父母心里依然装着自己;提前告知归期,到家后按约定的方式见面,比如让孩子来开门,或者一进门就兑现出发前的小承诺,强化孩子的安全感。

三

刘军医常年扎根基层,一年里的大半时间都在巡诊,家里的事情常常顾不上。儿子小雨从小就学会了照顾自己:闹钟一响自己起床、热早饭;作业按时写,书桌自己收拾。

母亲节那天,小雨给刘军医送上了一幅亲手绘制的画像——身着白衣的妈妈正在给战士看病,旁边附着一行稚嫩的字迹“等妈妈回家,我要亲手做一顿饭菜”。

收到这幅画的照片时,刘军医正在巡诊路上。她看到画里的自己和孩子的话,先是鼻子一酸,而后又忍不住笑了。后来聊起这件事,她感叹道:不是自己在教孩子长大,而是孩子在用自己的方式陪伴着她。

【心理解读】军人子女常常表现出超出同龄人的成熟与独立,这在心理学上被称为“亲职化”倾向。不少孩子出于对父母的理解 and 爱,会主动承担起照顾自己、甚至照顾家庭情绪的责任。这种成熟值得欣慰,但也要警惕孩子过度压抑自己的情感需求。比如明明很想念,却说“没关系”;明明受了委屈,却报喜不报忧。长此以往,孩子的情感表达

通道会越来越窄。同时,许多军人父母因为无法常伴孩子身边,会陷入“完美父母的愧疚”。这种愧疚本身并不能让陪伴变得更好,反而会在有限的相处中制造紧张,如拼命补偿、过度关注……结果大人累,孩子也不自在。

怎么走出这个困局?军人父母可以尝试以下3个“心法”。

告别“完美父母”执念。心理学上有一个概念——足够好的父母。孩子需要的,是一个能在关键时刻回应他的父母,而不一定是完美的父母。陪伴的质量,远比时长更重要。比如,每次通话时那几分钟专注的对话、错过了家长会但在他书包里留下一张手写的纸条、归队前说一句“爸爸每天都会想你”……这些都会让孩子感受到父母的陪伴。

坦诚沟通工作的意义。孩子问“爸爸为什么要走”时,不必回避,也不要只讲大道理,可以用孩子能听懂的语言,把使命讲成故事。比如“爸爸去海上开大船,保护很多小朋友的家”“妈妈在帮生病的战士好起来,就像你感冒时妈妈照顾你一样”。这不是在给孩子上课,而是在帮他建构一个关于父母的叙事。孩子需要知道,父母的离开是有意义的,这个意义和他有关、和爱有关。家国情怀不是灌输进去的,是在这样的对话中自然生长出来的。

允许孩子表达“不开心”。军人父母可以主动创造“安全吐槽”的空间,比如通话时问一句“最近有没有什么不开心的事”,归队前告诉孩子“爸爸走了以后你要是难过,可以哭,可以给爸爸打电话”。孩子敢在父母面前表达负面情绪,恰恰证明亲子关系足够安全。

心理连接,比陪伴的时长更重要。一个俯身的拥抱、一张归期的字条、一句挂念的留言……这些都是军人家庭的情感纽带。愿每一个军人家庭,都找到专属的心理连接方式。愿身在战位的官兵,想起家人时心更是暖的、踏实的。这份安稳,既是给孩子的礼物,也是给自己的心理支撑。

上图:近日,陆军第948医院组织开展“萌娃探班”活动,邀请军娃走上父母的岗位,体验军医生活。图为医务人员为军娃们示范讲解七步洗手法。孙旭晨报

左图:“六一”国际儿童节来临之际,陆军第958医院开展“科普进校园”活动,为学生们讲解心肺复苏、海姆立克急救法等急救知识。图为医务人员指导学生进行心肺复苏。牟诗琪报