

军营知心时间

「情绪感冒」该吃啥「药」

■ 马 骞 魏 存

为我觉得自己努力了却没被看见”。明确说出情绪的名称,才能站在情绪之外看待它,而不是被它控制。

魏存:不错,当人们用语言描述情绪时,大脑的前额叶皮层会被激活,而前额叶正是负责理性思考的区域。换句话说,把情绪说出来,等于帮大脑从“情绪模式”切换到“理性模式”。这也能解释为什么谈心交心那么重要。把情绪说出来,本身就是疗愈的开始。

马骞:察觉和识别情绪后,可以进行第二个步骤“三问自答法”。当负面情绪涌上来时,问自己3个问题:①产生这种情绪的原因是什么?②这个想法有事实依据吗?③有没有其他更合理的看法?比如你提到的那个战士,就可以引导他这样思考:班长批评他,是因为否定他这个人,还是因为这次训练表现确实有差距?这次没达到要求,就代表永远达不到吗?班长的批评,有没有可能恰恰说明对他有更高的期望?这些问题,能够帮他把“我被否定了”换成“我被期待了”,他的情绪就会发生很大转变。

魏存:这就是心理学上讲的“认知重构”策略吧。研究发现,有效使用认知重构的人,大脑情绪中枢的激活程度显著降低。所以,学会换个角度看问题,是情绪调节的重要方式之一。除了认知层面的调整,我再补充一个让注意力快速“着陆”的方法。

很多战友被情绪困住时,脑子里的念头一个接一个,越想越乱。这个练习能帮大脑强制切换频道。做法很简单:当你觉得快要被情绪淹没时,在心里默念当下能看到的5样东西、听到的4种声音、感受到的3种身体触觉、闻到的2种气味和尝到的1种味道。

马骞:这是“5-4-3-2-1感官法”吧?这个方法能让我们把注意力转移到身边的事物上来。比如训练间隙,可以辨认迷彩服的纹路、远处操场上的树、脚下的石子、自己的鞋尖、天上的云,再仔细听风声、远处传来的口令声、鸟叫声和自己的呼吸声,感受鞋底踩着地面的硬度、微风拂过脸上的凉意、手指握住水壶的触感……

魏存:对。这时,大脑就从“情绪模式”切换到了“观察模式”,应激反应就会慢慢降下来。这个方法随时随地都能做,不需要任何器械。

马骞:在部队这个大家庭里,我们还可以寻求人际支持。适度倾诉是情绪调节的有效方式之一。当我们出现不良情绪时,可能只是跟同班战友说一句“今天我有点郁闷”,对方拍拍肩膀,回一句“我明白”,情绪负担就卸掉了一半。

魏存:社会支持是维护个人心理健康的重要因素之一。班长、指导员、心理骨干都要营造一种氛围,在这个队伍里,谁都可以坦诚说出自己的情绪。这不会被看作软弱,反而被视为对自己的负责、对集体的信任。

马骞:最后我想和战友们说,情绪是内心需求的信号,我们要学会正视它、理解它、妥善安放它。学会善待自己的情绪,也学会善待身边战友的情绪。

军旅岁月里,官兵既需要过硬的军事素质,也需要乐观坚韧的心理素质。愿每位战友都能做自己情绪的主人,轻装上阵,从容前行。



扫描二维码
播放音频

健康话题

在海军某部海训期间的就诊记录中,皮肤健康问题在各类疾病中占比最高,成为海训非战斗减员的“头号敌人”。为此,海军某部军医结合巡诊经历,总结了几种常见皮肤问题的防治方法,供各位战友参考借鉴。

【案例回顾】“我的后背晒得脱皮,脖子上起了不少米粒大小的红疹,还有明显的刺痛感。”连续游泳一周,中士雷开元告诉军医。军医检查后判断,雷开元的病症是长时间太阳暴晒和海水浸泡引起的急性晒伤。

海训一般在高温时节展开,驻训官兵长时间暴露在日光下,如果防护不到位,较容易被晒伤。而且,海水中含有大量盐分,官兵进行游泳、武装泅渡等训练时,皮肤浸泡在水里,角质层的含水量上升,皮肤对光线的反射能力变差,更容易受到紫外线辐射的影响,造成皮肤急性晒伤,轻则出现红斑、丘疹,重则出现水疱、糜烂,破溃结痂后瘙痒、疼痛感加剧。

该部军医结合多年海训保障经验,总结出3个防护办法。

科学防晒。战友们进行海边训练前,可在面部、后颈、肩膀等身体暴露面积较大部位均匀涂抹防水型防晒霜,并注意及时补涂。组织冲锋舟操作与使用等课目训练时,可以佩戴帽子、遮阳镜等防晒装备。

注重修复。涉水训练后及时用淡水冲洗全身,重点冲洗颈部、腋下、肘窝、腹股沟等部位;尽量选择温和弱酸性的沐浴露去除皮肤表面的盐分和污物。若训

健康讲座

游泳训练期间,你是否有这样的经历:水灌入耳朵,闷堵感久久无法散去;训练归来,耳朵里像堵了团棉花,按着还有点疼;有时耳朵里还会瘙痒难耐……这不是简单的耳朵进水,很可能是细菌感染所致的耳部炎症。耳朵里负责传声音的“零件”一旦被细菌占领,耳朵就会胀、痛、听不清,严重的还会流出黄白色脓水。

细菌是怎么进入耳朵的?有的战友训练时感觉水进入耳朵,上岸后习惯用棉签或指甲掏耳朵。外耳道皮肤很薄,一旦划伤就可能被病原菌侵入,诱发外耳道炎,出现流脓水、瘙痒等症状。如果不慎戳破鼓膜,等于给细菌开

近日,针对蒲河漫堤风险,武警沈阳支队官兵紧急奔赴一线巡堤排险、加固堤防。图为卫生员利用休整间隙,为战友清理伤口、涂抹药膏。

卫振伟摄

海训护肤有方法

■ 魏震宇



茅文宽 绘

练后出现持续红斑、水疱等情况,切记不能用热水洗,应及时就医处理。

合理饮食。炊事班可在食谱中适当增加富含β-胡萝卜素、番茄红素、维生素C等食物,如胡萝卜、南瓜、紫葡萄、柑橘、猕猴桃等。适量摄入这些食物,有利于减轻皮肤深层损伤和维持皮肤细胞正常功能。

二

【案例回顾】首次参加海训,列兵孔祥早上起床后感觉浑身瘙痒,腰部后侧还起了几块小红斑。班长张东早询问了孔孔使用凉席的情况后,认为可能是螨虫引发的虫咬皮炎。

海训期间天气炎热,官兵一般会

按照要求携带制式凉席。螨虫是一种肉眼难见的微小生物,尤其爱藏在凉席缝隙。长时间闲置或使用时的不注意卫生,会使凉席表面滋生大量螨虫。当人体接触到螨虫分泌物、排泄物或被螨虫叮咬后,可能引发螨性皮炎,出现红斑、水肿性丘疹、丘疱疹、瘀斑等症状。因此,战友们在使用凉席时要注意卫生。首次使用时,可先用热水清洗,然后在太阳下晾晒;平时定期清洁晾晒,皮肤敏感的战友还可使用含酒精的湿巾对凉席进行擦拭消毒;保持个人卫生清洁,经常清洗、晾晒贴身衣物和毛巾被。此外,螨虫喜欢高温高湿的环境,帐篷内要时常通风,保持清洁干燥。

一旦出现皮肤瘙痒症状,切记不要

抓挠,以免抓破皮肤引起感染。如果瘙痒症状明显,可局部涂抹炉甘石洗剂。若身上皮疹增多、皮损面积增大,应及时向军医求助,在专业指导下外用糖皮质激素或抗组胺药物治疗。

三

【案例回顾】最近几天,阴雨绵绵,气温居高不下。某步兵连战士小贾和小冯苦着脸走进驻训点卫生队,向值班军医描述了自己的症状:穿了没干透的迷彩服,结果身上起了痱子和湿疹。值班军医检查后开了几盒皮炎平,并反复叮嘱两位战友潮湿的衣服不能穿。

南方梅雨季节,空气湿度大、通风条件有限、日照条件不足,战友们集中在野战晾衣棚的衣物较难晾干。若穿着潮湿的衣物,容易引发股癣、手足癣、痱子、汗疱疹等皮肤病。对此,该部军医为驻训连队提了3条建议。

加强日常防护。海训期间,建议每名官兵携带足够换洗的作训服、体能服及内裤袜子等,训练结束后及时更换干爽衣物。连续阴雨天或梅雨季后,衣物要及时通过开水烫洗或阳光暴晒等方式消毒。炊事班可适时提供姜茶、绿豆汤等,帮助官兵驱湿散热。

改善晾衣条件。晾衣场尽可能设置在通风良好的开阔地带。晾晒衣物时,增大衣物之间的悬挂间距,避免密集堆积。还可尝试在晾衣场上方搭建黑色塑料布。黑色材料吸热性强,能有效促进衣物上的水分蒸发。

配备烘干设备。条件允许时,可设置集中烘干区,使用大容量衣物烘干设备,让衣物快速、彻底干燥。尤其在连续阴雨天气,优先烘干贴身衣物、袜子等。

游泳护耳有讲究

■ 黄文捷 于 宁

了“后门”,病原菌会进入鼓室诱发中耳炎。有的战友游泳呛水后会用力擤鼻涕,细菌、真菌就可能顺着咽鼓管直接侵入鼓室,诱发中耳炎。如果训练结束后,感觉耳痒、耳痛,或者伴有耳闷、耳鸣、听力下降等耳部不适,就要引起注意了,很可能是病菌在悄悄侵入你的耳朵。

游泳训练期间如何保护好耳朵?战友们可以记住下面这几条注意事项——**防带病下水。**如果你正在被感冒、鼻炎、鼓膜穿孔、外耳道炎困扰,有鼻子堵塞、流鼻涕、嗓子疼等症状,尽量不要下水。这个时候,咽鼓管功能降低,病菌极易进入中耳。有鼓膜穿孔史的战友进行游泳训练时,最好戴硅胶耳塞和泳帽。

防猛擤鼻子。呛水后,有的战友会用两根手指同时捏紧鼻翼两侧用力

猛擤。这是很危险的动作。此时,瞬间高压如同水枪一般,会把带菌的脏水直接“压”进中耳。正确做法是:按住一侧鼻孔,轻轻擤另一侧,交替进行;或者让水自然流出。

防深潜急上浮。在潜水、跳水或快速上浮时,做吞咽、打哈欠、咀嚼动作可以帮助咽鼓管及时开放,平衡内外压力。如果感到耳内剧痛或闷胀,应立即停止下潜,缓慢上升,切忌硬扛。

防耳道留污水。战友们上岸后,可以侧头单脚跳,让耳道里的水流出来,然后用干净棉签将外耳道轻轻蘸干;严禁深挖耳朵,否则极易损伤外耳道皮肤及鼓膜,引发外耳道炎和中耳炎。鼓膜有旧伤或存在慢性中耳炎病史的战友,应严禁下水。

万一中招了该怎么办? 游泳训练

过后,如果出现外耳道牵拉痛伴瘙痒流脓水症状,多半是患上了外耳道炎;若出现流脓流血、听力下降、发热、耳后红肿伴按压痛症状,则需警惕急性中耳炎。当出现上述症状时不要慌张,尽快请军医检查外耳道及鼓膜情况。急性外耳道炎一般需要局部使用抗生素滴耳液、保持耳道清洁、避免锐物挖耳,2~3天后即可缓解。若医生诊断为鼓膜小穿孔,多可自愈;若穿孔持续6周以上,伴反复流脓症状,则需进一步处理。化脓性中耳炎急性期患者,可外用非耳毒性滴耳液、鼻腔减充血剂滴鼻,来改善咽鼓管功能;病情较重或合并急性乳突炎的患者,则需遵医嘱进行手术治疗。

耳朵虽小,关乎听指令、辨方位、保平衡。希望战友们熟知游泳训练护耳知识,彼此提醒,共同做好防护。

防治肝炎,从匡正认知开始

■ 潘立茹 赵 洁

健康小贴士

今年7月28日是世界肝炎日,主题是社会共治,消除肝炎。提起肝炎,不少人第一反应是紧张和回避,片面认为其传染性强,患病后最终会发展为肝癌。然而,这些认知并不准确。消除肝炎,不仅要依靠专业医疗救治,还需要摒弃偏见,全面掌握科学的肝炎防治知识。

肝炎主要分为病毒性与非病毒性两类。其中,病毒性肝炎较为常见,可分为甲、乙、丙、丁、戊五型。甲肝、戊肝以消化道传播为主,不洁饮食、饮用生水、摄入生冷食材、共用餐饮器具等,都可能造成交叉感染,大多急性发病,及时规范治疗后基本能够痊愈,很少转为慢性肝病。乙肝、丙肝、丁肝大多通过血液、母婴等途径传播,同吃同住、握手交谈、共用办公用品等普通接触不会造成传染,无需过度恐慌。其中,丁肝病毒无法单独感染人体,只能依附乙肝病毒侵入肝脏;乙肝病程隐匿,长期慢性感染会逐步发展为肝硬化甚至肝癌,是肝脏健康的“沉默杀手”;丙肝现已拥有成熟的直接抗病毒药物,按疗程规范治

疗后治愈率极高。防治肝炎,首先要匡正3个常见认知误区。

误区一:将肝炎等同于不治之症。当前医疗手段可长期稳定控制乙肝病情,丙肝更是能够彻底治愈,肝炎早已不是绝症。

误区二:认为只要和肝炎患者接触就会被传染。普通日常接触不存在病毒传播风险,歧视、疏远反而会增加心理隔阂。

误区三:身体无不适就代表肝脏健康。慢性肝炎早期几乎无明显体征症状,等到出现浑身乏力、皮肤和眼白发黄、肝区隐痛等表现时,病情往往已经加重。因此,早期筛查十分重要。

纠正认知偏差后,我们还需要通过日常行动筑牢肝炎防线。

及时接种疫苗。接种疫苗是预防肝炎的有效手段。接种乙肝疫苗可预防乙肝、丁肝。建议新生儿按要求接种乙肝疫苗(出生当天、1个月后、6个月后各接种1次乙肝疫苗,全程规范接种后可产生长期有效保护性抗体)。新兵入营、年度例行体检期间,卫勤人员会统一开展乙肝抗体检测;无保护性抗体及抗体不达标的官兵,应及时安排补种。官兵执行野外驻训、异地演训任务

时,可根据任务地域环境提前接种甲肝疫苗;若任务地域水源、生鲜食品安全风险较高,可同步提前接种戊肝疫苗。

严守卫生规范。建议部队食堂严格落实食材溯源、餐具高温消毒、生熟厨具分开使用制度。官兵不食用来源不明、未彻底清洗的食物,不直接饮用野外自然生水,不吃未完全煮熟的海鲜、禽畜肉类;坚持饭前便后洗手,从源头阻断甲肝、戊肝传播。剃须刀、指甲剪、牙刷、毛巾等个人贴身用品易沾染微量血液,必须专人专用,不可混用。卫生员处置训练擦伤、磕碰伤口时,应严格遵守无菌操作要求,诊疗器械一用一消毒。

避免伤肝习惯。长期高强度训练、频繁熬夜、随意服用保健品、暴饮暴食,都会加重肝脏代谢负担,易诱发脂肪肝、药物性肝损伤。建议广大官兵尽量做到以下几点:训练劳逸结合,保证充足睡眠;日常饮食少油少糖;身体不适及时就诊,严禁自行应用偏方、保健品、不明中草药,避免药物伤肝。

每个人都是自身健康的第一责任人。建议大家主动学习护肝知识,自觉落实防疫卫生习惯,主动配合疫苗接种与定期筛查,形成“科学护肝、群防群控”的良好氛围。

