

初进军营,有的新战友融不进集体,导致情绪低落甚至产生心理问题。如何引导新战友敞开心扉?第72集团军某新兵大队有了新尝试——

## 角色扮演,摸准新兵的心理需求

■童祖静 侯平 本报记者 陈利

### 健康故事·新训

看到新兵小胡脸上的笑容逐渐多起来,与身边新战友也越来越亲密,第72集团军某新兵大队女兵班长郑雪一颗悬着的心终于落了地。

9月初,小胡身披红花、迎着锣鼓走进军营,来到郑雪的班中。入营没几天,郑雪就发现小胡有些“与众不同”:整天闷闷不乐,平时不爱与人说话,训练也提不起精神,集体活动总是躲在一旁。

“部队是个大家庭,要学会主动调整适应。”郑雪起初并没有当回事,认为每名新战士融入部队生活都有一个适应期。她按照以往的经验进行教育引导,没想到小胡却并不买账:“请班长尊

重我的生活习惯,理解我的苦衷。”一时间,郑雪感觉小胡“不懂事”,小胡则吐槽班长“不理解自己”。

“95后、00后的战士,大多是独生子女,思想更加独立、行为相对自我,若还像过去那样说教引导,有时可能适得其反。”新兵连心理骨干、中士陈晴为郑雪支招:尝试角色扮演,让自己首先成为小胡熟悉的那个“她”,走进小胡的“朋友圈”之后,再尝试打开她的心锁。

吃一堑长一智。郑雪打电话给小胡的家人朋友,了解她的兴趣爱好,很快制定了一套“攻略”:做同学,饭前饭后聊聊喜欢的综艺节目;做网友,周末休息微信聊天“斗斗图”;做闺蜜,一起自拍定格美好瞬间……

没过多久,小胡的心里话便“浮出水面”。她告诉郑雪,自己从小到大一

直都有独立的生活空间,如今到了部队吃不惯大锅饭,睡不惯高低床,洗不惯集体浴室,受不了宿舍里此起彼伏的嘈杂声……虽然也想尽快融入班集体,但心里的“排斥感”一时间难以消除。

找准病根好下药。此后,郑雪带着小胡在与战友的相处中以心换心,一方面私下提醒大家尊重其生活习惯,另一方面多用集体活动带动小胡“入群”。训练场上,大家一起分享共同拼搏赢得的集体荣誉;文化活动中,战友们手挽手唱响嘹亮军歌。慢慢地,小胡与战友的关系越来越融洽,逐渐适应了集体生活。

“扮演角色”也要选好定位,摸准新战士的心理需求。新兵小武父母常年在外打工,入伍前一直跟随奶奶生活,性格有些孤僻。班长周亚伟了解情况后,为了“焙热”小武的心,每天嘘寒问

暖无微不至。没想到,小武却觉得班长把自己当成“问题兵”搞“特殊对待”,结果产生逆反心理。周亚伟后来了解得知,小武之所以选择参军入伍,就是想军营里把自己锻炼得阳光自信,希望班长能够像《士兵突击》里的史今班长那样,既给关怀、做榜样更有严厉督导,别把自己带得太娇气。

时代在变,如今的新战士除了独生子女这个“标签”外,还是“网络一代”。别看在网络世界里,有些人能够纵横遨游,回归现实却可能是“闷葫芦”一个,不懂得表达自己和与人相处。作为新训骨干,要看到老问题背后的新缘由,学会扮演多重角色,训练场上当教练、生活中做知心人,犯了错误大胆批、遇到挫折真心帮,切实摸准新战士的情绪特点和心理需求,帮助他们打开心结,解决现实难题。



连日来,陆军第81集团军某旅组织卫生专业岗位练兵比武活动,进一步提升了官兵战创伤救护能力。图为比武官兵进行心肺复苏术。

李欣摄

## 科学预防训练骨折

■刘德山

位时间内单一身体部位的训练强度,克服单一动作长时间、超负荷重复训练。

活动放松不可少。训练前应做好充分的准备活动,协调全身各部位肌肉的力量,使上肢、腰部、腿部的肌肉活动开,同时把各个关节也活动充分。训练后要做拉伸运动,一般不少于10分钟,可以有效缓解肌肉酸痛,减少骨折风险。

卫生督导到一线。训练期间出现骨折先兆症状时,比如扭伤、红肿、剧痛等,要引起足够重视,及时调整训练内容、时间和强度。对于因训练导致

肌肉肿痛者,医务人员要加以注意,常规做X线检查,以便及时处理。

科学膳食要重视。科学制定食谱,多吃一些含钙丰富的物品,如牛奶、鱼类、豆制品、蛋类等,必要时还可以补充药物钙剂。尽量少吃甜食,不喝碳酸饮料,因为其中所含的糖分多,会阻碍钙质的吸收,影响骨骼的发育。

防病教育要跟上。利用卫生教育课及训练休息时间,进行相关知识的普及,使大家了解骨折发生的原因,掌握预防训练骨折的方法。

## 运动后怎样才能“满血复活”

■新疆军区某红军团卫生队军医 孙鹏帅

降低,肠胃会出现不舒适的胀感,钠代谢平衡也会失调,容易发生肌肉抽筋等现象。

运动后马上洗浴不科学。在运动时,流向肌肉的血液增多,停止运动后,这种情况仍会持续一段时间。这时立即洗澡,就会使血液不足以供应重要器官,如心脏和大脑,会出现头昏、恶心、全身无力等不良反应,严重的还会诱发其他疾病。血管扩张状态下立即洗冷水澡就更不合适了,体内产生的大量热能不能很好地散发,形成内热外凉,破坏人体的平衡,更容易生病。

运动后吸烟应叫停。吸入肺内的空气混入大量的烟雾,一方面减少含氧量,不利还清“氧债”,难以消除肌体疲劳;另一方面当人体吸入带

空气,将影响人体肺泡内的气体交换,导致身体在运动后因供氧不足而出现胸闷、气喘、呼吸困难、头晕乏力等。

运动后养成的不良习惯,不仅会让你对运动的努力事倍功半,甚至会带来致病隐患。而运动后进行拉伸、按摩等科学的放松调节,就好比是启动了传送带的动力装置,提高废物移出速度,有利于废物排出体外,促进人体各器官系统机能的恢复。

拉伸。双手交叉向上伸展,可以拉伸大腿和腹部肌肉;双腿伸直双手够脚尖,可以拉伸臀部和腿部肌肉等等。需要注意的是拉伸时需调整呼吸、均匀用力,拉伸到肌肉感觉紧张时停止,循序渐进增加强度;保持正

常体位,保证目标肌肉获得良好拉伸;注意拉伸对称肌肉,有利于保持关节功能位。

按摩。官兵身体扳机点和淋巴系统按摩是进行肌肉恢复与再生的重要内容之一。何谓扳机点?扳机点也叫作激痛点或者触发点,是肌肉组织内可被触知的高度敏感的纤维结点。用热水敷或按摩,都可以促进血液循环,加速身体的新陈代谢,达到放松的效果。

此外,训练前后的营养补充对于提高官兵训练水平有重要作用。尤其是强化训练结束后,合理补充各类营养素能帮助官兵迅速恢复体液和储备能量。但要注意全面均衡,避免“只有鸡鸭鱼肉才是好营养”的认识误区。(陈洪佳整理)

### 健康讲座

2018年10月1日下午,瑞典卡罗林斯卡医学院宣布,诺贝尔生理学或医学奖授予70岁的美国免疫学家詹姆斯·艾利森以及76岁的日本免疫学家本庶佑,以表彰他们在癌症疗法以及免疫负调控的抑制领域所作出的贡献。

恶性肿瘤即人们口中的“癌症”,已经成为21世纪人群健康的头号杀手。全球每年因癌症死亡的人数可达到数百万,并且这个人群越来越趋于年轻化。

在过去的数百年中,医生治疗癌症的手段越来越多,包括手术、化学治疗、放射治疗和靶向治疗等。今年的诺贝尔医学奖得主们建立了一种完全新型的癌症治疗原则,即通过刺激患者机体自身的免疫系统来攻击、消灭肿瘤细胞。这种新型的免疫疗法之所以成为肿瘤治疗史上的里程碑,是因为传统的肿瘤治疗手段是借助外界的力量(例如药物、放射线等)来消灭体内的肿瘤细胞,却无法控制肿瘤本身的增殖生长,对于晚期进行性恶性肿瘤的治疗效果不尽如人意。而免疫治疗是通过调动患者机体本身的防御力量来清除肿瘤细胞,发挥机体自身的能动性,这使得治愈恶性肿瘤成为可能。

2015年8月20日,近91岁高龄的美国前总统吉米·卡特宣布自己确诊罹患晚期黑色素瘤,转移到脑中的4个瘤块约2毫米大小,准备向世界告别。幸运的是此时免疫检查点抑制剂横空出世,他在此药物的治疗下,3个月之后肿瘤奇迹般地消失了。直到今天,并无任何复发迹象。自2014年第一个免疫治疗药物问世以来,已经有7种免疫检查点抑制剂用于治疗10多种晚期恶性肿瘤。

然而,对于免疫治疗的效果也要理性对待。通过临床试验发现,免疫治疗对于晚期恶性肿瘤的有效率在20%到30%,并不是对每个病人都有效。同时,高昂的治疗费用也是目前临床面临的问题之一,因此有效筛选合适的患者尤为重要。生物标志物作为最直接快速有效的检测手段,为了让患者能得到准确有效的治疗,生物标志物就担起了筛选患者、分类患者的重担,准确找出有药物响应的患者,让他们尽早接受最好的治疗。虽然临床上已经有许多办法帮助医生选择合适的患者,但是既要做到“挑得出”又要做到“挑得准”,还需要科学家和医学专家继续研究。

免疫治疗中另一个无法避免的问题是其不良反应。尽管免疫治疗

# 理性看待肿瘤免疫治疗

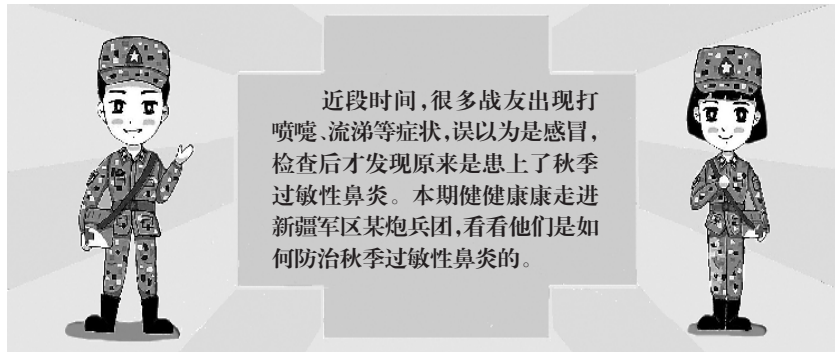
■杜无双

取得了重大突破,但会产生免疫介导的不良反应,例如免疫性肺炎、脑炎、心肌炎等。尽管与化疗相比,肿瘤的免疫治疗耐受相对较好,重度的不良反应较少,大部分经过临床治疗都是可逆的,但是对于使用免疫治疗的患者必须严密观察管理,早期诊断干预。

几十年前人们谈到糖尿病、肺结核、艾滋病也都曾像现在提到癌症一样恐惧,但目前已经基本实现了长期存活的目标。自上个世纪开始,科学家就已经开始尝试通过调控免疫系统来治疗癌症,人们在肿瘤治疗的“长征”路上已经初见胜利的曙光。相信通过不懈的研究和实践,人类终有一天会战胜癌症。

## 过敏性鼻炎莫忽视

■李康肖宇



近段时间,很多战友出现打喷嚏、流涕等症状,误以为是感冒,检查后才发现原来是患上了秋季过敏性鼻炎。本期健康康走进新疆军区某炮兵团,看看他们是如何防治秋季过敏性鼻炎的。

### 健康健康走军营

健健:康康,近期连队不少战士都出现打喷嚏、鼻痒等症状,很多战友都以为是感冒了,到卫生队检查才得知是过敏性鼻炎。到底是什么是过敏性鼻炎呢?

康康:过敏性鼻炎是一种以鼻黏膜病变为主的变态反应性疾病,以鼻痒、阵发性喷嚏、流涕、鼻塞为主要发病特征,其发病期以春秋两季居多。

健健:看来这种症状有明显的季节性,那么是什么原因导致患上过敏性鼻炎的呢?

康康:入秋之后,天气变得干燥,湿度降低,空气中浮尘增多,看似万里无云的天空,实则飘飞着许多看不见的过敏原。另外,天气变冷、长时间暴露在油烟、灰尘环境中也会导致过敏性鼻炎的发生。

健健:难怪最近在学习时老有人不停地打喷嚏。但是很多战友在这方面了解较少,而且每天都是“尘里来,土里去”,稍不注意鼻腔卫生的清洁,很容易发生过敏性鼻炎。

康康:是的。所以对过敏性鼻炎马虎不得,其常见的症状有鼻黏膜苍白、双下甲水肿、阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒等,根据发病人情况的不同,还伴随着有嗅觉减退的症状。如果长时间得不到有效的治疗,还会引起一些并发症。

健健:那有没有什么好的预防方法呢?

康康:要养成良好的生活习惯,特别是在驻训地,昼夜温差大,空气湿度小、灰尘多。因此要勤换洗床单、被褥、衣物,勤打扫帐篷周边卫生,多洒水,减少尘埃和过敏原的产生;尽可能少的接触刺激性物质,回避不舒服的环境;注意鼻腔的清洁,外训归来洗洗脸,洗洗鼻腔,减少鼻腔分泌物,减少过敏原的接触;注意营养的均衡,饮食以清淡为主,少吃油腻、辛辣和生冷的食物;适当增加运动量,提高身体的免疫力,保持良好的心态。

健健:预防是必不可少的,但是部分战友还是不可避免地患上了过敏性鼻炎。

康康:不用急,牢记这“三招”,可以有效地改善鼻炎症状。一是常用凉水洗鼻子。打一盆凉水,深憋一口气,同时把头低下,将鼻子浸入凉水中,10至20秒后离开水面,连续3至5次,可以使血管收缩,有助缓解鼻塞症状。二是要及时清洗鼻腔。直接用双手捧清水灌入鼻腔,每天连续进行5至8次即可,然后用拇指和食指掐住鼻梁,上下一次揉搓多次,可改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻腔对天气变化的抵抗能力。三是进行穴位按摩。将食指指尖置于迎香穴(迎香穴位于人体的面部,在鼻翼旁开约1厘米皱纹中),做旋转揉搓,按摩后喝杯热水,这种方法一定程度上能促进血液循环,减少局部淤血,增强免疫力,对缓解鼻炎症状有好处。

### 健康话题

周日早晨刚刚起床,新疆军区某团列兵鹿松远就感觉身体像被“捆绑”了一样,酸、胀、疼,哪里使劲儿哪儿难受。原来,前一天下午,小鹿酣畅淋漓地踢了一场足球,出了一身大汗。口渴的小鹿一瓶饮料下肚后,想好好休息一下,又抽了一支烟,然后就坐在房子里开始“抠”手机。

不少战友像小鹿一样,运动后想尽快休息放松一下。但不正确的放松方式不仅不利于身体机能恢复,反而可能埋下健康隐患。

运动后立即坐下有隐患。这是非常普遍的做法,但对身体健康不利。运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加重肌体疲劳,严重时会产生重力性休克。

运动后大量饮水不可取。由于剧烈运动时胃肠血液少、功能差,对水的吸收能力弱,如果运动后一次性大量喝水,过多的水渗入到细胞间质中,会使血液中盐的含量降低,迫使细胞渗透压