

军队院校招生考试将至,心理医护专家给考生支招——

# 健康心理缓释考生焦虑

■王均波 冯智源 本报记者 孙兴维

的辅导老师,这些对于参加考试的战友来说是一个挑战,也有可能带来压力。

**记者:**这些压力具体的外在表现有哪些呢?

**刘丽萍:**一些备考的战友在生理上可能会出现睡眠障碍、头晕头痛、胸闷心悸、注意力不集中、记忆力减退等情况;在情绪上,有的战友可能会变得敏感、脆弱、情绪低落。其实这些伴随考试而出现的生理、心理上的紧张症状,是正常的应激反应。但是,考前过度焦虑不仅会影响战友们的考场表现,严重的还可能诱发心理问题。

**记者:**考生应如何应对考前出现的焦虑状况呢?

**刘丽萍:**首先要正确认识焦虑。考生需要认识到,适度焦虑能激发内在的学习动力。要学会接纳压力,明白有压力是正常的,适度的压力可以转化为动力,促进成绩的提升。做到这一点并不容易,有时候即使正视了压力的存在,紧张、担忧等躯体反应仍然会不断地干扰我们,这时就需要战友们辨别哪些是正常的,哪些反应已经过度了。

**记者:**如何辨别正常焦虑和过度焦虑呢,可以举例说明一下吗?

**刘丽萍:**当出现睡眠少或者睡眠多;吃不下东西或者暴饮暴食;频繁上厕所;极度厌学,出现认识字但读不懂题的阅读障碍;脾气变大等就需要及时调整自己的情绪了。

**记者:**当战友们出现过度焦虑的

情况时应如何调整呢?

**刘丽萍:**一是要调整认知。在日常生活中,如果对现实情境的威胁评价恰当,这时的焦虑被认为是恰当的。而容易焦虑和抑郁的人通常对现实情境的危险有过度评价,倾向于对常见情境做威胁性或灾难性的解释,比如经常会用“完了”“我糟糕透了”等消极语言暗示自己。有的战友对自己期望过高,以致实际情况常常和他们的期望不一致,这就需要对自己有一个正确的认知。榜上有名是谁都希望的,这也确实是一次重要的人生机遇,但人生并不是只有这一个转折点,这也不是人生的终点,我们应该用正确的心态来对待。

二是要积极沟通。战友们的备考压力不仅仅来源于学习本身,父母的期望、工学矛盾带来的压力并不比学习少。这时就需要把心打开,主动和父母、领导、战友谈心,一方面可以通过话语的输出释放情绪,缓解压力;另一方面也可以取得大家的理解和支持,消除压力源。

三是要学会放松。学习较长时间后,可以通过做运动、听音乐、散步等方式来转移注意力,使紧张的神经有松弛的机会。此外,也可学一些具体的放松方法。

**呼吸调整法:**闭上眼睛,将意念集中在呼吸上,用力吸气,吸到饱满时,再将气体通过鼻腔呼出,反复几次,可以达到放松的效果。

**肌肉紧张放松法:**闭上眼睛,迅

速绷紧全身的肌肉,紧张到极限,接着突然放松,然后再紧张,再放松,如此反复几次,同时配合呼吸,也可以让全身放松下来。

**想象放松法:**闭上眼睛,想象自己进入考场,开始考试,体会进入考场时的紧张状态,然后用呼吸放松法或其他放松方法使自己放松。多次练习后,真正进入考场时就能较快适应。以上几种方法看似简单,其实都需要认真多次练习才能达到效果。

**祝希泉:**军校考试是许多战士实现军官梦的重要途径。一方面在考前要做好充分复习,对学习的内容做到心中有数,哪些自己掌握了,哪些自己还没掌握。压力往往来自于不确定的自我要求,充分了解自己的学习情况,一定程度上也会减轻考前的焦虑情绪。另一方面,要作息规律,不能为了突击复习,打乱日常生活节奏。

除此之外,还有两点建议。一是用好内功。临阵磨枪,不快也光。在临考前的这些天,战友们在沉住气、稳住神的同时,也可以做一份更加科学合理的复习计划,并且给自己积极的心理暗示,按部就班地完成计划能够减轻焦虑。二是做好准备。要提前了解考试流程、时间、场地安排等信息,对考试信息的掌握也能适当缓解压力。

最后,衷心希望我们的解答能够对今年参加军校考试的战友们有所帮助,祝愿大家都能取得理想的成绩,实现心中的梦想。

## 特殊岗位话健康



刘凌志绘

**岗位:**话务员

**健康隐患:**腰肌劳损

**防护建议:**官兵在作业时应保持正确的坐姿,避免弯腰驼背,适时变换姿势,尽量不要长时间保持同一动作;生活中养成良好的习惯,不长时间低头使用手机,强化腰部肌肉锻炼;还可以在睡前进行“小燕飞”等腰部运动,活跃肌肉。当身体出现更复杂的症状时,应尽快就医,寻求专业诊断。

“您好!27,请问您要哪里?”“不客气!再见!”……话务员小马交班完毕,长长地伸了个懒腰。一直以来,小马精湛的业务水平和动听的声音赢得了大家的一致认可,可最近她也有了自己的小烦恼。工作久了,小马的后背、腰部总是会产生酸胀感,刚开始她还不以为意,觉得只要休息一会儿就没事儿了,可现在这种酸胀感越发强烈。

“小马,你没事吧,是哪里不舒服吗?”细心的班长严清发现这几天小马有点不对劲。小马不想给班长添麻烦,坚持说:“我没事!班长,小病小痛不算什么,我能克服!”

“胡闹!病痛是要治疗的,不是克服的!”在班长的坚持下,小马当天就前往医院检查,结果被确诊为腰肌劳损。医院杨医生说需要进行干预治疗。

“杨医生,没这么严重吧。我觉得腰肌劳损也就这么回事儿,没多疼呀。”小马忍不住问道。

“长期保持固定姿势,久坐不动会使腰部肌肉过度疲劳,血液循环不良,代谢产物堆积引发酸痛不适。这时就需要及时调整和放松肌肉,否则可能会发展成腰肌的慢性损伤纤维化,甚至可能引发腰椎间盘突出等疾病。”

“如果你继续拖着,可能就会压迫到神经,治疗就复杂了。”

在了解到小马的情况后,指导员邀请杨医生来给大家谈谈如何预防腰肌劳损。

“杨医生,能不能教我们几招预防腰肌劳损的妙招呢?”严班长这一问引起了全连话务员的热烈讨论。

“同志们,首先我们要明白,腰肌劳

# 「小燕飞」防治腰肌劳损

■杨勇

损并不可怕,但是长期劳损且得不到有效的放松和休息,则可能会导致肌肉纤维化等问题。下面我教大家一个动作来激活和锻炼腰背肌:‘小燕飞’,每天早、晚各做1次,每次做3组,每组做15个,对腰肌劳损会有帮助。”

为了使大家看得更清楚,杨医生找来一张桌子,趴在上面说:“首先我们采取俯卧姿势,在腹部处垫上枕头,而后双臂向后伸,使头和腿维持在腰椎一条直线,抬起时维持5-10秒钟,最后放下,由此完成一个动作。”大家团团围住杨医生,仔细看着动作要领。杨医生提示在做“小燕飞”时有三个细节需要注意:一是动作中不可以憋气,要平稳呼吸;二是不要将头和腿抬得过高,以免造成腰椎部分肌肉进一步损伤;三是动作要缓慢,不要急于求成。

讲座结束后,杨医生特意叮嘱大家:治病千万条,预防第一条,发现有异常,立即就医。

(谭卓廷、赵丽丽整理)

## 健康沙龙

**【专家介绍】**刘丽萍,第983医院体检中心中级心理治疗师、国家二级心理咨询师。

祝希泉,第988医院精神科三科主任、副主任医师、国家二级心理咨询师。

**记者:**初夏时节,许多战友进入了迎考冲刺阶段,但在争分夺秒努力拼搏的同时,也有不少战友出现了“考前综合征”,感觉压力大,学习效率也下降了不少,战友们很是苦恼。为什么会出现这种情况呢?

**祝希泉:**考前焦虑在很多考生中都有,我们也都体会过类似的情况,比如考核、比武前会感觉紧张、焦虑。这种焦虑是由于担心不能达到目标或不能克服障碍而出现的内心紧张不安的精神状态。

考前焦虑与考生对考试的认知有关。考试这件事情本身会对考生造成压力,而考生如何看待考试这件事情也会对考前焦虑有所影响。产生考前焦虑的考生往往对考试成绩有很高的期望,无形中会给自己施加巨大的压力。

**刘丽萍:**参加军校招生考试的战友大多自学备考,平时还要完成执勤、训练等工作,有可能缺少专门的复习时间、系统的复习资料和专业

## 巡诊日记

### 为膝关节康复做份“套餐”

■第83集团军某炮兵旅卫生连军医 刘瑞钦

“医生,我一跑步就膝盖疼,3公里考核成绩都直线下降了。”战士小侯满脸焦急地说。在诊疗过程中,我发现小侯膝关节处有肿胀,且关节两侧内外膝眼处凸起饱满。我按压了一下小侯的髌骨下缘,他连连喊疼。原来是患了膝关节滑膜炎。

膝关节滑膜炎是一种常见疾病,多因急性创伤和慢性损伤所致。在军事训练过程中,有的官兵因动作不规范使膝关节受到击打、扭伤;运动过度使膝关节反复磨损;膝关节长期处于阴凉潮湿的环境都可能引发膝关节滑膜炎。

治疗膝关节滑膜炎需要排出患者膝关节内积水,根据患者积液量大小,一般需要2周到3个月左右方可排出,从而有效减轻炎症。为了帮助小侯尽快恢复,针对核磁共振检查结果和当前症状,我为他定制了一份膝关节康复“套餐”。

这个“套餐”以推拿疗法为主。早期需要卧床休息,抬高患肢,并用弹力绷带加压包扎,日常生活中最好不要负重。同时,可以口服活血化淤药物,对症止痛。如果患者膝关节内积液过多,可抽取关节腔内积液,并注射消炎药物。此外,还可在关节疼痛部位涂抹外用膏药来辅助消除滑膜炎。

中期可通过三种方法帮助患者恢复。一是推揉点按法:患者用双手沿着膝盖下方的两条经络反复推揉1~2分钟;二是扳伸屈膝法:患者仰卧,肌肉放松,轻轻地、小幅度地来回屈伸膝关节,最后尽力将膝关节完全屈曲,然后伸直患肢;三是屈伸、分筋法:将拇指关节放于痛点内侧,另一手掌按在拇指根部上,用臂力推着拇指沿着髌骨周围刮数下。

后期以康复训练为主。可从站姿抬腿、靠墙半蹲、单脚站立等膝关节静态瑜伽动作做起,并辅以腿部拉伸,以加强膝关节的运动功能性。

当然在训练运动过程中,官兵还要加强对膝关节的防护。在做热身运动时,可选择抱脚尖蹲起、箭步蹲、深蹲跳等动作,保证膝关节热身活动充分,降低膝关节损伤概率。

(王晨光、王子建整理)



近日,陆军第83集团军某炮兵旅组织战斗员开展卫生救护比武竞赛,提升遂行作战保障紧急救护能力。

张佩摄

## 成为会“赏识”的带兵人

■黄建新

### 健康漫谈

前段时间,一则通过广泛开展“赏识教育”有效激发官兵训练内动力的新闻受到关注,这也引发了诸多带兵人的共鸣。正如有的带兵人所说:“军营生活浪奔涛涌,每一朵浪花都有它的价值和闪光点。”

美国心理学家詹姆斯曾说:“人性最深刻的原则就是希望别人对自己加以赏识。”“赏识教育”是通过赏识行为、过程、结果来强化动力。基层带兵人在带兵过程中对战士由衷的赞赏和认可,会给予战士强烈的心理激励,极大地提升他们的自信心,促使其朝着优于一般表现的方向发展。阿姆斯特朗是登陆月球的第一人,小时候,他是一个充满想象的孩子。一天

晚上,他对妈妈说:“我想要跳到月球上去。”妈妈听后并没有打击他的积极性,而是说:“好!不要忘记回来哦!”正是在这样充满关爱、欣赏、鼓励的环境中成长,阿姆斯特朗最终真正地“跳”到月球上去,实现了自己的梦想。

赏识会使人产生奋进之力、向上之志。1852年秋天,大作家屠格涅夫被杂志上一篇名为《童年》的小说所吸引,作者虽只是一个初出茅庐的无名小辈,但屠格涅夫却十分欣赏,而且表达了他对作者的欣赏与肯定。名家的赞赏点燃了这位晚辈心中的火焰,最终他也成为具有世界声誉的艺术家和思想家,他就是列夫·托尔斯泰。这也对带兵人有所启示:在日常工作中,需要适时地对战士进行肯定、赞美。当战士们获得信任、赞美时,他便会更

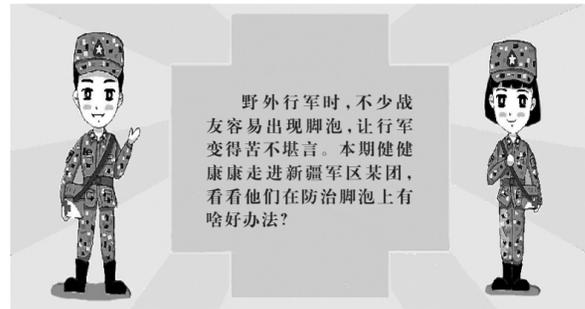
得更加充满自信,从而转化为一种积极向上的动力。

赏识是一种理解,更是一种激励。一位真正从内心深处爱战士、关注战士成长的带兵人,应该既赏识他们的优点,也能包容他们的缺点。修炼欣赏的眼光,既是增进战友感情的“吸铁石”,又是建设向上风气的“催化剂”,更是凝聚战斗力的“黏合剂”。当然,以欣赏的眼光对人对事,不是要搞无原则的一团和气,而是倡导谦虚学习、激励向上的态度。

古人讲:“数人十过,不如奖人一长。”没有种不好的庄稼,只有不会种庄稼的农民;没有教不好的战士,只有不会教的带兵人。一个战士就是一个世界,既然带兵人可以走进他们的世界,就应该在他们心灵中播撒希望的种子,从而激发动力,培养自信,发掘潜能。

## 野外负重行军 防治脚泡有技巧

■罗伟伟 汤玉松



野外行军时,不少战友容易出现脚泡,让行军变得苦不堪言。本期健康康康走进新疆军区某团,看看他们在防治脚泡上有啥好办法?

### 健康康康走军营

**康健:**康康,九连列兵小李在野外刚走了一会儿,脚底就起了泡,这是怎么回事儿?

**康健:**咱们的脚通常适应了平坦道路的负荷,突然之间换到野外,路面起伏变大,再加上负重行走,脚底承受的负荷就大了,很容易起泡。

**康健:**但是体能集训队的战友们连续走了好几天,大家的脚底都没事儿。他们有什么秘诀吗?

**康健:**首先,携行物资的准备很重要。背囊里装填的东西如果负重不均,很容易引发脚泡。上士谢班长的背囊格外平整,行走的时候,装具都能舒舒服服地贴在身上,这就是谢班长脚不易磨泡的秘诀之一。

**康健:**哦,原来是这样。那脚起

泡和鞋子有关系吗?

**康健:**有关系的。鞋子大小不合适,袜子有褶皱,都可能引起“脚泡”。因此,行军中要选好鞋袜。在系鞋带时不宜过紧,让脚趾在鞋内可以伸缩自如;袜子大小要合适,防止

发生褶皱,脚爱出汗的同志不妨试试分趾鞋。

**康健:**那如果出现了脚泡,该怎么处理呢?

**康健:**如果行军中磨出了脚泡,要先把脚洗干净,再用酒精消毒,然后用针线穿过脚泡的底部,捏住线的两端来回拉动。最好不要用针直接刺破,针眼可能会再次愈合重新形成水泡。脚泡已经溃烂的战友,可涂抹金霉素软膏或红霉素软膏,覆盖无菌纱布。

**康健:**我发现军龄短的战友更容易起脚泡,这是为什么呢?

**康健:**康康,缺乏行军锻炼也是起脚泡的重要原因之一。军龄长的老兵脚底通常都磨出了一层厚厚的老茧。而军龄短的战友平时训练不足,有的还有走路歪扭、脚步不平、步伐不稳等坏习惯,平时走路不觉如何,但当负重走路时,就出现问题了。

**康健:**看来大家平时还是得多多加强行军锻炼,规范正确动作啊。

**康健:**对,行军时,走路要稳,全脚掌着地,行军速度要均匀,步步相随;二路纵队行军时,为均衡左右脚承受的压力,应适时交换队列;宿营休息时,可用热水泡脚,并按摩双脚。