

密闭生存训练,守护好身心健康

■董清寒 本报特约记者 冯金源

健康话题

密闭生存训练中,由于地下环境相对较差,有的战友训练时出现了口腔溃疡、皮炎、肠胃不适、失眠等身心健康状况。火箭军某团军医喻天昊根据巡诊经历,总结了一些健康心得。

适当运动,保持良好食欲

战士王志强是连队有名的“大胃王”,密闭生存训练一段时间后,小王感觉自己食欲不振、消化不良,这是肠胃功能减弱造成的。

地下空间狭窄,官兵进行密闭生存训练时活动量减少,易使肠胃功能减弱,造成食欲不振、消化不良,严重的还会出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状。此外,饮食不规律、吃得过饱或常吃辛辣刺激、油腻、生冷的食物,也会引起肠胃不适。

为保护肠胃健康,官兵在密闭生存训练时应注意以下几点:适当运动,如俯卧撑、仰卧起坐等不需要太大空间的运动,以增大日常能量消耗,保持食欲。做好胃部保暖。适时添加衣物,夜晚睡觉时盖好被褥,以防腹部着凉。平时还可

适当揉搓小腹。保持正常作息,尽量不要加班熬夜,防止过度疲劳影响食欲。饮食清淡,同时注意饭菜的保温,以防饭菜过凉刺激肠胃。

经常通风,注意个人卫生

8月,山间雨水充沛、空气潮湿。正在进行密闭生存训练的某团战士小李,后背长了一些豆粒大小的红色疙瘩,痒痒难耐。喻医生诊断小李为过敏性皮炎。

地下空气湿度较大,容易滋生细菌、霉菌和螨虫。人体长期处在潮湿环境中,可能出现皮疹、湿疹等皮肤病,严重的还会发展成皮炎。此外,潮湿环境中的气味会刺激鼻腔。战友刚进入地下时,可能出现打喷嚏、流鼻涕等不适症状。

减轻潮湿环境对身体的影响,官兵要做好以下几点:注意个人卫生。官兵可在训练前充分晾晒被褥,利用紫外线消杀螨虫和霉菌,降低感染几率;还可将樟脑丸放入背囊中,防止螨虫滋生。经常通风,尤其是雨季,可适当增加通风时间,以降低空气中的湿度。容易过敏的官兵可采用物理隔离的方式防止刺激性气味进入鼻腔,进入地下时佩戴口罩,不适感消除后再

摘除。

合理搭配,关注饮食健康

战士小李在密闭生存训练期间一直患有口腔溃疡,疼痛难忍。喻军医仔细询问后发现,小李是饮食不当导致的上火,建议他改变饮食习惯,并辅以药物治疗。

密闭生存训练时条件有限,无法按照日常标准进行伙食保障。如果官兵饮食搭配不均衡,铁、锌、维生素等营养物质摄取不足,可能患口腔溃疡、口角炎等口腔黏膜疾病。此外,人体长时间缺乏日光照射,皮肤不易合成维生素D,还可能造成缺钙。

官兵在密闭生存训练时要关注饮食健康。制订食谱时,合理搭配食材,尽量选购温和无刺激的食物,如胡萝卜、菠菜、西红柿等。牛奶、鱼肉、鸡蛋等含有维生素D和钙,可适当多吃。炊事班制作食材时可尽量选择蒸、煮、炒等制作方式,避免油炸;口味应咸淡适中,忌辛辣、油腻。官兵平时还要多喝水,促进肠胃蠕动,加快身体新陈代谢。此外,盐水有一定的杀菌作用,如果战友因饮食不当出现牙龈肿痛等口腔疾病,可以用淡盐水漱口。还可以及时用湿毛巾冷敷,消除肿胀,两三天后

改为热敷,活血化瘀,同时补充维生素C,加快愈合。

合理宣泄,做好心理调适

前不久,列兵小张第一次进行密闭生存训练,刚开始他觉得自己适应得不错,但最近他总是睡不着觉,心情很是焦虑。

有的战友初次在地下进行密闭生存训练,可能因不适应环境出现失眠症状,引发焦虑、烦躁等不良情绪,如果不及疏导,会干扰神经系统,出现心理问题。而且,官兵在进行密闭生存训练时,人员集中、活动受限,长期处于这种环境可能使安全感缺失,出现烦躁不安、呼吸急促等情况。

针对官兵可能出现的心理状况,喻军医给出几点建议:学会自我调节。出现不良情绪后及时转移注意力,不让自己长期处于低落情绪中。合理宣泄。向信赖的战友或心理咨询师倾诉,或者利用专业的心理宣泄设备宣泄情绪。单位可以组织一些对抗性游戏,帮助官兵调适心理,提升心理耐受力。官兵平时可进行适当的娱乐活动,如益智类的棋牌游戏、观看喜剧电影、播放舒缓的音乐等,缓解身体和心理的紧张状态。

心理咨询室



姜晨绘

OH卡牌是一种心理学游戏,也叫“OH Cards潜意识投射卡”,由两组牌组成,一组是88张图画卡,包含了生活各个层面的水彩画图案;另一组是88张引导卡,上面有不同的文字,多是情绪、感受、品格等词语。心理咨询师在咨询过程中,可以借助不同的图案和文字组合,激发官兵的创造力和想象力,帮助官兵探究自己的真实心理,找到解决困惑的途径和方法。OH卡牌有固定玩法,也可以自由发挥。这次,我们通过“蜕变之旅”的操作方法,帮助一名退伍老兵探索内心世界。

去年退伍季,入伍两年的士兵小张告诉我,回想起军旅生涯,他最大的感受就是失落。入伍时,他带着家人的殷切期盼和建功立业的豪情来到部队,但这两年既没提干也没入党,理想和现实的巨大落差让他很难过。

为了帮助小张摆脱失落心理,我邀请他和我一起玩OH卡牌。我把OH卡牌中的图画卡面朝下摊在桌面上,请他抽出五张翻过来,选择一张卡片代表当下状态,再选择一张代表理想状况或期望。把代表现状的卡片放在最左边,代表理想状况的卡片放在最右边,剩下的三张卡片代表自己为达成目标而采取的三个行动,按照顺序摆在左右两张卡片中间。最后,看一看五张卡片摆成的画面,分享自己的感受和启发。先分享现状卡片,再分享目标卡片,最后从左往右依次分享三张行动卡片。

“仔细看卡牌中的图像,告诉你你想到了什么?”我对他说。

他选出的现状图卡是被双手紧紧拧成结的毛巾。他非常惊奇地说:“这张图太能代表我现在纠结的状态了。其实,我也想过留队,但看到同批战友有的考学、有的提干,我好像什么成绩都没有,特别失落,内心就像这拧巴的毛巾一样。”接着,他拿起代表目标的图卡,上面是一只展翅高飞的海鸥。他看了一会儿说:“这就是我向往的状态,我希望自己能像这只鸟儿一样自由翱翔,发挥价值,闯出自己的小天地。”

中间三张行动图卡分别是法官开庭审判、护士和捂着脸的男士,他依次做了解读:“法官开庭审判图代表我非常在意别人的评判。我以前做事总是畏手畏脚,以后我要勇敢做自己。护士代表身体状态,我以后会好

■国家二级心理咨询师 廖蔚

用OH卡牌探索内心世界

好锻炼身体。捂着脸的男士是在提示我少说多做。我以前喜欢评价别人,看什么都不顺眼,今后我要先做好自己的事……”伴随着音乐声,他慢慢讲述过往和心声。

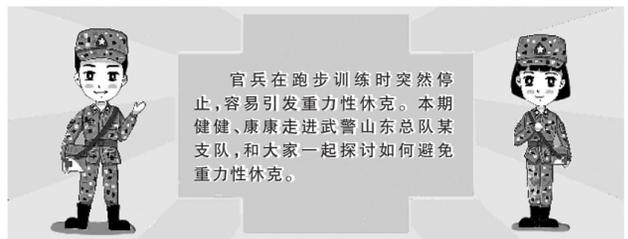
“感觉怎么样?”我问他。

“我觉得内心变得很温暖,在和卡牌的对话中,我发现自己有很多问题,也看到了自己这两年的成长,我想我更有力量去面对未来了。”他抬起头,目光坚定地告诉我。

在心理咨询中,我发现许多问题并不如表面所示,如果仅从表面寻找方法,这些问题可能再次出现。用OH卡牌结合音乐治疗,让官兵在讲述中探索自己的内在心理,并在心理咨询师的支持下整理清楚,也许就能从中找到束缚自己前进的原因,然后将它们转化为积极的、支持性的信念和行动。

疾跑不宜“急刹车”

■杨帆 张振



官兵在跑步训练时突然停止,容易引发重力性休克。本期健康,健康走进武警山东总队某支队,和大家一起探讨如何避免重力性休克。

健康康走军营

健康:康康,昨天执勤中队组织1000米冲刺跑,列兵小刘冲过终点后,立即停下脚步,站到跑道旁休息。结果,他眼前发黑,瘫在地上,好一会儿才缓过来。

健康:这可能是疾跑骤停导致的重力性休克,通常表现为轻、中、重三种程度。轻度症状有头晕耳鸣、眼前发黑、身体发软、心率加快等;中度症状表现为意识逐渐模糊、恶心呕吐、四肢发凉、血压下降;重度会出现瞳孔缩小、丧失知觉、脉搏细弱等症状,常伴有冷汗,有时还会出现身体抽搐的情况。

健康:不少战友说,跑完步立即停下容易头晕,为什么疾跑骤停会导致重力性休克呢?

健康:官兵进行中长跑、冲刺跑等剧烈运动时,腿部血管自然扩张,血流量增大,聚集于下肢的大量血液回流心脏主要有两种途径:一是运动中腿部的肌肉收缩挤压血管壁,推动血液“往上走”;二是呼吸时胸腔产生负压,吸引血液“往回流”。如果官兵跑步时突然停止,双腿肌肉失去收缩作用,急促短促

的呼吸使胸腔负压减轻,血液的回心血量大大减弱,就可能使脑部供血不足,引发休克。

健康:训练时怎样避免重力性休克呢?

健康:剧烈运动前做好准备活动。官兵跑步前应热身,建议以动态拉伸为主,如展腹跳、高抬腿、弓步压腿以及活动手腕、脚踝等。跑步时调整呼吸频率,大约两步一个呼吸。到达终点后继续慢跑或行走一段时间,同时深呼吸,使下肢血液充分回流,呼吸均匀后再停下休息。如果战友出现恶心呕吐、意识模糊、身体无力的情况,应立即让其平躺,平躺时头偏向一侧,避免呕吐物进入口鼻。同时,抬高双腿,松开衣领,掐按人中穴,待患者清醒后,可喂其喝温开水。如果出现重度症状,在上述处理后,应立即送医治疗。

健康小贴士

运动饮料 应科学饮用

■胡杰 邓子贤

野外驻训期间,不少战友喜欢喝运动饮料解渴。运动饮料是根据运动生理消耗特点配制的,可以补充运动时消耗的能量,保持、提高运动能力,加速消除疲劳。但运动饮料不能多喝,否则会对身体产生不利影响。

官兵进行高强度运动时,排出大量汗液和钠、钾、镁等电解质。如果不及补充水分,会使体内温度升高,加重心血管系统的工作负担。一般的运动饮料中,水分含量约为90%,糖分含量在8%-12%,无机盐含量约为1.6%,维生素含量约为0.2%。这些成分与人体体液相似,饮用后能迅速被身体吸收,及时补充大量运动后损失的水分和电解质,使体液达到平衡状态。因此,官兵在进行运动量大、机体水分流失多的活动时,可以通过饮用运动饮料快速恢复身体机能。

运动饮料的选择要根据运动强度、运动环境以及自身疲劳程度决定。如果官兵要进行长时间的有氧运动,可以在运动前2-4小时饮用500ml左右的运动饮料,增加体内肌糖原、肝糖原的储备。饮用运动饮料时注意少量多次,尽量不要喝冰镇饮料,以防造成肠胃不适。若运动强度适中,不必饮用运动饮料。过度摄入运动饮料可能导致肥胖,其中的钠盐还会增加机体负担,使心脏负荷过大、血压升高。

需要注意的是,部分战友容易将维生素饮料当做运动饮料。维生素饮料虽然可以缓解运动带来的疲劳,但并不具备运动饮料的功能。战友在选购运动饮料时可以参考两点。首先看包装上有没有“运动饮料”字样,其次看配料表和营养成分表是否含钠、钾等电解质。根据国家标准,运动饮料的钠含量应在5-120mg/100ml,钾含量应在5-25mg/100ml。



近日,中国第六批赴南苏丹(朱巴)维和步兵营一级医院开展健康体检服务,为官兵进行定期体检。

李欣摄

走出口含片误区

■高建栋

健康讲座

“嗓子不舒服含点草珊瑚含片。”有的战友嗓子不舒服或感觉嘴里没味时,习惯吃两片含片,觉得能清新口气、保护口腔健康。北部战区空军医院药剂科副主任张旭提醒战友,勿把含片当糖吃、消炎润喉需谨慎。

口含片是含于口腔内缓慢溶解的压制片,能对口腔及咽喉产生持久药效,一般用于局部消炎、消毒。生活中较常见的口含片是清咽润喉类药物,它除主要药物成分外,还加入了薄荷脑、冰片、蔗糖等芳香剂、甜味剂,以辅助治疗、改善口感。有的战友误将含片当作糖,即使没有口腔咽喉类疾病,也会含上一片,想要润喉爽口。其实,清咽润喉类药物所含成分不同,功效也不相同,随意服用会对健康产生不利影响,主要表现在以下几方面。

一是加重口腔炎症。中药类清咽润喉药物主要通过刺激黏膜分泌达到生津止渴的功效,对病毒性上呼吸道感染不适用。因为病毒本身会刺激咽喉

局部黏膜分泌,引起咳嗽、流涕等症状。如果官兵因病毒性上呼吸道感染出现咽部不适,使用此类药物会加重病情,甚至使有害细菌乘虚而入,造成合并感染。

二是诱发黏膜溃疡。西药类清咽润喉药物的主要成分是碘或季铵盐类表面活性剂,杀菌力强,对口腔黏膜的刺激也大,长期使用会抑制口腔及咽部正常菌群,使局部菌群失调,引发口腔溃疡等疾病。

三是降低免疫机能。长期通过口含片预防口腔和咽部疾病,可能抑制自身溶菌酶及抗体产生,导致局部免疫功能低下。而且,有的润喉片有收缩口腔黏膜血管的作用,经常含服会出现黏膜血管收缩、黏膜干燥破损出现口腔黏膜疾病。

四是发生过敏反应。对碘过敏的人服用含碘类润喉片,可能出现呼吸急促、面色苍白、全身湿冷等症状。一些中药类清咽润喉药物成分复杂,随意服用可能引起过敏反应,如药疹、皮肤瘙痒等,甚至出现喉头水肿、过敏性休克等严重不良反应。

五是导致毒副作用。很多中药类清咽润喉药物含有冰片,起到清热、抗

菌消肿、止痛等作用。但冰片性凉,脾胃虚寒者不宜长期服用,否则可能引起腹泻。含碘类润喉片比较特殊,甲状腺疾病患者应慎用。而且,碘可经胎盘或乳汁进入胎儿、幼儿体内,影响胎儿或幼儿的生长发育,孕妇及哺乳期妇女应禁用。

官兵在服用口含片时,应注意以下事项。

严格用法用量。严格按照说明书规定的适应症及用量服用。说明书是经过严格科学论证的,按说明服用能充分发挥药效,减少不良反应。

尽量不咀嚼。口含片一般不用咀嚼,咀嚼含片会破坏片剂的溶出速度,使口腔局部药物浓度过高,可能造成口腔、咽部不适。

不能直接吞服。含片的优势是口腔局部作用突出,直接吞服不能发挥含片的治疗效果。

避免饮食饮水。含片服用后30分钟内不宜吃东西或饮水,否则会冲淡药物浓度,减少药物在口腔黏膜的附着时间,影响治疗效果。

注意不良反应。如果出现过敏、皮疹、瘙痒等症状,应及时停药,就医。