

近年来,健康管理理念日益深入人心。如何正确理解健康管理?从本期开始,“健康沙龙”邀请解放军总医院第二医学中心健康医学部主任曾强教授,请他从全生命周期健康管理、科学体检、慢性疾病防治3个方面进行科普,为读者献上一份新年度“健康大餐”,敬请关注。

# 做好全生命周期健康管理

■本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

**【专家档案】**曾强,老年心血管内科专业医学博士、教授、博士生导师,现任解放军总医院第二医学中心健康医学部主任、国家老年疾病临床医学研究中心副主任、中国健康管理协会副会长、全军健康管理专业委员会主任委员。我国健康管理学科的创立者之一,也是我国健康管理行业的积极推动者和实践者。

**记者:**请您谈谈,什么是全生命周期健康管理?

**曾强:**健康管理是以现代健康概念和新的医学模式及中医治未病理念为指导,采用现代医学和现代管理学的理论、技术、方法和手段,对个人或群体的整体健康状况及影响健康的危险因素,进行全面检测、评估,有效干预与连续跟踪服务的医学行为及过程,其目的是以最小的投入获取最大的健康效益。全生命周期健康管理是指对个人或群体的全部生命过程进行健康管理,而不只是在生病时才关注健康和治疗疾病。

**记者:**有的人认为体检就是健康管理,您怎么看?

**曾强:**现在大家主动体检的意识有所提高,但也有人把体检和健康管理混为一谈。健康管理包括健康信息采集、健康评估和健康干预3个方面,健

康体检只是健康信息采集的一部分。

健康信息采集是通过健康体检、健康问卷等方式,了解人体生理和心理的健康状况,包括家族史、遗传史、现病史、既往史及受检者的身体现状等。科学有效的健康体检是确保健康信息准确的基础。根据个人遗传背景、生活环境、习惯的不同,体检项目也应有区别,哪些着重要查,哪些不太需要查,每个人都不一样。建议大家体检时做到“基本项目不可少,年龄、地域、性别做参考”。比如糖尿病的发病率在近年内显著增高,中老年人尤其是有肥胖、高血压、冠心病病史者,要注意检查尿糖及血糖;有糖尿病家族史的人群,30岁以后应定期检查血糖。建议战友友们每年按要求体检1次,除规定的体检项目外,还可针对高风险疾病增加检查项目。

健康评估是指对采集到的健康信息进行综合分析,根据疾病诊断标准,将受检者的资料按照已患疾病、阳性发现、疾病危险因素及患某种疾病风险的高低进行分级分类。

健康干预,通俗点说就是根据评估结果,采用不同的方法和手段,进行预防和干预,做到有病治病、无病防病。已患疾病可通过药物或手术等治疗手段进行治疗。防病是指对患病危险因素进行管控,主要是管理和改善评估对象的生活方式,以达到预防疾病发生的目的。

**记者:**当前,全生命周期健康管理理念已逐渐被更多人接受,我们该如何

正确认识并做好全生命周期健康管理?

**曾强:**全生命周期包括母婴时期、儿童、青少年、成年、老年等人生各个阶段。不同生命阶段,健康管理的侧重点不同,应根据每个生命阶段的健康特点采取针对性的健康管理方式。做好全生命周期健康管理要抓住以下3个关键点:

一是对易患慢性非传染性疾病的危险人群进行健康管理,做到未病先防。冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺病、糖尿病等慢性非传染性疾病,通常起病隐匿,早期往往不易察觉,且病程较长,易反复发作,严重危害健康。容易患此类疾病的危险人群,可通过改变生活习惯,如进行体重管理、戒烟限酒、保持健康饮食、坚持运动和控制情绪等多个方面进行健康管理,预防疾病发生。

二是针对不同生命阶段人群的健康需求开展健康管理。比如,儿童和青少年时期要注意预防近视、预防肥胖、保持心理健康;成年人要养成健康的生活方式,同时进行必要的心理健康管理,防止高血压、高血糖、高血脂等代谢性疾病,以及工作、生活压力诱发的疾病;老年人主要是通过科学的用药、营养和运动指导,进行慢病康复及减缓衰老。

三是对患有心脑血管疾病、恶性肿瘤等重大疾病的人群进行健康管理,做到已病防变。心脑血管疾病、恶性肿瘤等重大疾病的发生,不仅会给患者本人带来很大的痛苦,也会对家庭和社会造成负担。对这类人群进行规范有效的

治疗及健康生活方式管理,可以减少并发症,防止疾病再次复发。

**记者:**军人如何做好全生命周期健康管理?

**曾强:**军人群体的健康管理有普遍性,也有特殊性。官兵的健康不仅是一般意义上的身心健康,还有适应多样化军事任务的身心和能力健康。做好军人的全生命周期健康管理,需要医疗机构、卫生骨干和广大官兵的共同努力。

加强顶层设计。健全健康管理体制机制,完善各级健康管理组织机构,形成沟通军队医院与基层卫生机构的常态机制,促进信息共享、管理联动。

开展健康教育。大力开展健康素养教育,使官兵树立科学的健康理念,掌握基本的医疗健康知识和自我健康管理能力,形成健康的生活方式和行为习惯,改变“身体很好,不需要体检”“怕查出病,不敢体检”等错误观念。战友们还要学习和掌握必要的急救技能和创伤自救互救技能。

强化风险评估。各级医疗机构可根据各军兵种的岗位特点和慢性疾病风险,精准化设计健康管理实施标准,研制适合我军不同岗位、不同类型军人的健康风险评估系统,实现疾病的早发现、早干预、早治疗。

此外,有关主管部门可根据军人的职业特点,为广大官兵提供科学的、有针对性的体能训练方案和技术保障条件,并开展经常性的健康咨询和健康管理进军营活动。

## 心理讲堂

经过几个月的学习、训练,新战友陆续告别新训旅,走上新岗位,开启军旅生活的新阶段。面对新的环境和人际关系,有的战友可能会出现一些不适应反应,甚至引发心理问题。为帮助新战友顺利度过“第二适应期”,本期我们邀请几位心理服务经验丰富的心理咨询师,为战友们介绍一些调节心理的方式方法,希望对新战友的成长有所帮助。

——编者

# “心灵密码”:增强团队意识

■国家二级心理咨询师 范新娜

新战友经过适应性训练,已初步适应了部队的环境和管理方式。但下连后面对新的岗位和人际关系,有的战友会出现孤独、无助、紧张等心理,从而导致人际交往困难。下连初期,如何帮助新战友适应连队生活,增强团队意识,更好更快地融入集体?在十几年的基层心理服务实践中,我切身体会到心理行为训练是一种效果明显、很受官兵欢迎的心理调节方法。针对性的心理行为训练,可以使战友们体验到如何进行有效沟通,改善人际关系,以良好的心态适应新环境。

今天为战友们介绍一个可以快速拉近人际关系、提升团队意识的心理行为训练方法——心灵密码。

一个班级为1组,组织者给每人1张卡片,卡片上写有数字(卡片上的数字可以是自然数,也可以是π、1/2等),这个数字只能本人知道。列队并给每个人戴上眼罩,要求小组成员在不能说话、不能摘下眼罩的情况下,通过其他沟通方式,将小组内的所有卡片上的数字按照从小到大顺序排列出来。排好卡片顺序后,每个人都要举手,示意任务已完成。

在组织战友们进行这项心理行

为训练时,我发现各小组成员会通过拍掌暗示,在手掌、后背上提示等各种各样的沟通方式,帮助战友确认自己卡片上的数字。在这一过程中,战友们可以体会到团队协作的重要性,以及成功带来的价值感、愉悦感和满足感。也有的战友在活动过程中与人沟通交流较少,不能及时理解他人的意图和表达自己的想法,完成任务时较为困难。在训练结束后的分享和总结环节,我会和战友们一起讨论这些沟通方式,引导大家意识到数字代表每个人的位置,只有不断与伙伴沟通,积极团队合作,才能找到适合自己的位置,从而完成任务。

这项心理行为训练简便易操作,基层心理骨干通过学习就可以组织。根据活动中发生的情况,可以了解到战友们的人格特质、行为特点和团队的沟通模式等。心理骨干在初步了解后,可以结合心理测评和心理访谈,有针对性地维护官兵的身心健康。需要注意的是,组织者要在活动后组织大家进行交流分享。分享交流时要注意引导战友们对活动过程进行思考,并强化积极思维,使参与者提升认识、改变行为。

# “自我谈话”:缓解焦虑情绪

■国家二级心理咨询师 唐国东

新兵小王自尊心较强,非常在意身边战友的评价。下连后,他总是担心自己在训练中出错,影响集体荣誉。有的战友下连后面对新的训练课目,会像小王一样在心理上产生不确定感和不安全感,从而引发焦虑情绪。如果焦虑情绪频繁发生,还可能演变成焦虑症。当战友们出现类似情况时,可以尝试运用积极自我谈话法,帮助自己调整心态。

积极自我谈话是通过一问一答、正向鼓励式的自我对话整理,客观了解自己的认知局限,从而有效调节不良情绪和解决现实问题。战友们进行积极自我谈话时,可采取以下3种形式:

**改变语言习惯。**当不能顺利完成某项任务时,可以从旁观者的角度和自己对话,比如对自己说:“你可以做到的。”这样能让大脑跳出自我思维局限,产生“第三方”评价的意识,从而冷静下来,更加从容地解决问题。在自我对话中,尽量不要用“总是”“一直”“反正”“从来”等绝对化的词语,可以用“我希望”代替“我必

须”,用“事情有点麻烦”代替“做不到”,用“未来有可能办到”代替“不可能办得到”。

**认清当下困境。**人在面临困境时,会本能地放大当前的困难,使自己陷入情绪漩涡。当感觉任务难以完成时,可以尝试问自己4个问题,如:有没有认真区分任务的难度?是不是只关注了任务中最难的部分,忽略了相对容易的部分?可以获得哪些帮助和支持?是否对自己要求过高?通过这样的反问,将笼统、片面化的认识细化为可解决、可操作的具体问题,从而提升控制感,减轻焦虑情绪。

**创造积极对话。**战友们进行自我对话时,要用积极语言代替消极语言,形成积极的心理暗示。比如面对不熟悉的训练课目,可以暗示自己“要勇于尝试”“坚持下去就能成功”“我已经做好了准备”等。或者给内心的负面念头取一个昵称,如“懦夫先生”。每当大脑中出现负面情绪,就提醒自己去“懦夫先生”又来了,这次我一定战胜他”,通过调侃的方式减轻压力、稳定情绪。

# “爱的拥抱”:促进人际信任

■国家二级心理咨询师 廖蔚

每年新战友下连后,我都会和单位的新战友围坐在一起交流“兵”有的战友由于对新环境不熟悉,对新战友不了解,非常紧张、拘束,不敢敞开心扉,出现负面情绪后也不能及时宣泄。为帮助战友们快速熟悉起来,开展团体心理辅导前,我经常组织大家做一个热身活动——爱的拥抱。

选一个人当指挥员站在中间,其他人围成一圈跑动。指挥员随机说一个数字,比如3,跑动的战友就要3个人抱在一起。如果有战友没有按指挥员的要求抱在一起,要依次和其他成员拥抱。拥抱过程中,其他成员可以跟他说一些鼓励的话。

这个热身活动虽然简单,但能让大家放松下来,还可以增进战友间的信任感,对新战友融入集体非常有效。

在开展“爱的拥抱”热身活动时,有的战友可能因为害羞不愿或不敢与别人拥抱。此时组织者可以鼓励战友们先进行眼神交流,或者互相拍拍肩膀、握握手,通过眼神交流和身体接触拉近人际距离。

拥抱作为一种身体语言,有表达支持和安慰的作用。科学研究表明,拥抱有很多好处。互相拥抱时,触觉会传达大量信息到神经末梢,使人的注意力转移到身体上,从而让人感觉温暖、舒适,进而增强人与人之间的社会联系和情感联结。此外,拥抱有助于减轻压力。拥抱时人体内的应激激素皮质醇水平降低,并向大脑发送“平静”的信号,可以使人更加冷静和心情愉悦,从而减轻压力带来的不良影响。当发现战友沮丧失落时,给他一个拥抱吧,让对方感受到温暖与关怀。

## 健康小贴士

# 足底健康不容忽视

■曹芳芳 本报记者 郭晨

某部战士小王进行长途拉练时,突然感觉脚后跟十分疼痛,几乎无法行走。联动保障部队第942医院骨科主任费正奇检查后,诊断小王为足底筋膜炎,根据病情为他进行了体外冲击波治疗。经过两周的治疗和针对性康复训练,小王的病情逐渐好转。

费主任介绍,足底筋膜炎位于足底的纤维筋膜组织,在足部运动过程中有吸收振动、传导力量、维持足弓稳定的作用。过度负重或过度进行剧烈运动,都可能造成足底筋膜慢性微损伤,进而导致足底筋膜炎。足底筋膜炎通常表现为足底疼痛,可能伴有足跟红肿、皮肤温度升高、局部有明显压痛等症状。在炎症早期及时治疗并注意防护,一段时间后可恢复,一般不会影响正常活动。目前,足底筋膜炎的治疗方式主要有口服非甾体类抗炎药、外用止痛消炎药及足底封闭治疗,严重时需要进行手术治疗。如果患足底筋膜炎后不及时治疗,可能会错过最佳治疗时期,导致慢性炎症反复发作。

足底筋膜炎是慢性劳损性疾病,科学进行康复锻炼有助于恢复足底筋膜功能,防止炎症复发。足底筋膜炎患者可采取以下4种康复锻炼方法:①足底部拉伸。将毛巾平铺于地,光脚踩在毛巾上,用脚趾卷曲毛巾向足跟方向拉,每组10下,每次3组。②提踵运动。靠墙站立做提踵运动(踮脚尖),每次保持10秒,每组3次。③按摩足底筋膜。盘腿而坐,一只脚将足趾向上扳,另一只手按摩足跟前方的筋膜,每次10分钟,每天3次。④冰敷按摩。将一瓶冰冻后用脚踩住来回滚动,每次10分钟,每天3次。

战友们在日常生活、训练中还可做好以下几方面,保护足部健康,预防足底筋膜炎发生:训练前进行腿部拉伸,使肌肉充分放松;训练时循序渐进加大运动量;穿着大小合脚、对足底有支撑力的鞋子,鞋底不宜过硬,进行剧烈运动时可穿减震运动鞋;做好足部保暖,避免着凉受寒;经常用温热水泡脚,促进足底血液循环;控制体重,减轻足底负荷,定期做足底筋膜拉伸训练。



近日,武警广西总队北海支队组织官兵在训练间隙开展心理行为训练,缓解心理压力,培养战友们的团队协作意识。图为官兵进行“穿越电网”心理游戏。

余海洋摄

# 冬季当心慢性支气管炎

■夏强 年乐怡

## 健康讲座

最近,联动保障部队第902医院呼吸内科主任王轶群在接诊时发现,不少慢性支气管炎患者出现反复咳嗽、咳痰加重的症状。王主任提醒官兵,冬季气候寒冷干燥,室内外温差较大,易导致慢性支气管炎发作或加重。

慢性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病,一般由急性支气管炎转变而成,早期症状轻微,和感冒相似,可能因症状轻或不典型被忽略。患支气管炎后在急性期及时治疗,可有效避免病情加重或转变成慢性疾病。如果延误治疗,发展到一定程度可能引发慢阻肺、肺气肿和肺源性心脏病等疾病。预防支气管炎可从衣、食、住、行等多方面进行防护。

**注意保暖。**冬季气温降低,气管的抵抗能力下降。战友们冬季要做好保暖措施,及时关注天气预报,冷

空气来时及早添衣;注意颈、胸、背等重点部位的保暖,外出时可戴上帽子、口罩、围巾等,以免吸入粉尘、冷空气;避免久坐凉地或过风口;出汗后不要立即脱衣,防止着凉。

**合理膳食。**均衡饮食,多吃富含维生素的果蔬和营养丰富、补肺化痰的食物,如梨、羊肉、鸡蛋、蜂蜜、木耳、银耳、莴笋等,少食过冷、过热、过甜、过咸、辛辣等刺激性食物。慢性支气管炎患者可适当增加优质蛋白的摄入,以补充慢性支气管炎对机体造成的营养损耗。尽量避免食用易导致过敏的虾、蟹、海鲜等食物,防止咳嗽、咳痰等症状加重。多饮水,每日饮水量不低于2000毫升。多饮水可以稀释痰液,有助于保持呼吸道通畅。有烟瘾的患者要尽早戒烟。吸烟是造成慢性支气管炎的重要因素。烟草中的烟碱、焦油等会抑制呼吸道纤毛运动,损伤支气管黏膜,从而造成慢性炎症。

**通风换气。**冬季气温较低,有的

战友为保持室内温度而紧闭门窗,会导致空气流通不畅,可能对支气管产生不利影响。室内应常通风换气,尤其是在中午气温较高时,可适当开窗通风,确保新鲜空气进入。如果患有慢性支气管炎,不要在室内摆放鲜花,特别是浓香、多花粉的鲜花;尽量不要养鸟、狗、猫等小动物。动物脱落的毛发易刺激呼吸道,可能诱发支气管炎发作。

**适当运动。**运动可以缓解支气管痉挛,有助于增强肺功能,保持或增加肺弹性。慢性支气管炎患者可根据兴趣爱好选择适合自己的运动项目,如慢跑、散步、太极拳等。散步时可在空气清新湿润的场所。运动时还可做深呼吸操,有助于保持呼吸道通畅。有烟瘾的患者要尽早戒烟。吸烟是造成慢性支气管炎的重要因素。烟草中的烟碱、焦油等会抑制呼吸道纤毛运动,损伤支气管黏膜,从而造成慢性炎症。