中国家庭报

2020年4月16日
星期四
农历庚子年三月廿四
总第447期

阻击战 我行动



资料图片：“柳絮是柳树的种子，杨絮是杨树的花，它们随着果实的炸裂飘洒到空中。”从事自然生态工作的兰州大学研究员赵序茅介绍，白色絮状的绒毛是柳树或杨树中的“雌树”所产生的，飞絮的目的是寻找“雄树”完成“传宗接代”。

赵序茅说，近年来不少地区开始采取措施减少杨絮、柳絮所带来的影响。比如，采用树干注射生物制剂来抑制花芽分化或促使花果脱落；给树做“变性手术”，把“雌树”的树冠砍掉，嫁接上“雄树”枝条；推广使用新树种等。

图为一位市民在飞絮中骑行。

飞絮“烂漫”须防过敏

晴风吹柳絮，新火起厨烟，复工复产的生活气息日渐浓厚。曙光之中，不少人还有些许担心，柳絮会传播新冠病毒吗？

中国工程院院士、国家卫生健康委高级别专家组组长、呼吸病学专家钟南山介绍，在疫情严重的地区，柳絮通过病人咳嗽飞沫或许会有些污染，我国目前不存在严重地区。

柳絮并不是一个重要的传染源，但可能会引发过敏反应，相信不少过敏体质的朋友对这漫天的“雪花”多少还是有些忌惮。

飞絮不是过敏原

又是一年飞絮时。2020年北京市园林部门与气象部门携手，首次推出“絮情”预报服务。根据预测，2020年北京杨柳飞絮高发期有三次。第二次高峰期出现在4月下旬至5月上旬。第三次高峰在5月中旬，飘絮树种是欧美杨，主要发生在部分山区。

飞絮的影响仍为传统的防火、防过敏等，北京市园林绿化局相关负责人员、北京林业大学专家表示，“飞絮本身不会燃烧，但遇到明火，很容易被点燃。”

北京世纪坛医院变态反应科主任医师石海云介绍，柳絮并不是医学上所说的“过敏原”，老百姓通常说的各种絮状物引发的“过敏”只是一种物理性刺激，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、眼睛或耳朵瘙痒等症状，“但这种物理刺激和医学上的过敏不是一回事。”

“这个季节，医院的过敏反应科、皮肤科、耳鼻喉科多以花粉过敏患者为主。”石海云说，往年他所在的科室，每天的门诊花粉过敏患者有200多人，而今年不足100人，主要原因是疫情期间，人们出门次数减少或者外出戴口罩，有效预防了花粉过敏。

流鼻涕不一定是感冒

北京的小张趁着春光明媚，在小区附近的公园里跑了几圈，回家没多久却开始打喷嚏、流鼻涕。

睡觉前，小张自行服用了感冒药，但第二天醒来“感冒”症状并未缓解。他母亲说：“你怎么一到这个季节就感冒？不会是花粉过敏吧？”小张觉得不可能，自己一个大小伙子怎么可能过敏！

小张去医院做了过敏原检查，果然就是对花粉过敏。石海云说，有些花粉过敏患者总觉得这是小病，没必要上医院，“挺一挺就过去了”，但是当症状加重，病程延长，诱发哮喘，对于本身有基础病的患者来说非常危险。

此外，石海云介绍，花粉过敏的症状有些和感冒比较类似，比如打喷嚏、咳嗽、嗓子疼等，会让人误以为是感冒，从而自行服用感冒药，这种“病不对症”的服药方式并不可取。如果这个季节出现鼻子发痒、连续打喷嚏、脸部甚至全身皮肤瘙痒、眼睛奇痒且分泌物增多、口腔上颚奇痒等症状，要到正规医疗机构进行检查。

健康生活方式防过敏

飞絮来了戴口罩。在飞絮期最好佩戴一次性医用口罩或防护级别更高的口罩，佩戴时必须完全遮住口鼻。

粘上飞絮温水洗。过敏体质人群应尽量避免眼睛与皮肤直接接触飞絮。皮肤粘上飞絮后，要及时清除，最好用温水清洗。

过敏严重别硬扛。过敏体质人群若出现呼吸困难、上呼吸道感染，眼睛红肿感染，皮肤斑、丘疹等症状，说明过敏反应较为严重，应及时去医院就诊。

飘飞时段别开窗。过敏体质人群在家中开窗通风时，可以避开柳絮飘飞的高发时段，比如天气晴好时的上午10时至下午16时。尽量选择飞絮较少的时段开窗通风，比如清晨、傍晚或者雨后。

合理食补有必要。易过敏体质的人群可以适当补充维生素C和维生素E，增强抵抗力。日常可以多吃一些小白菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等富含维生素C和维生素E的蔬菜水果。

文/吴琼 郭丹

扫码获取更多信息

主管/主办 国家卫生健康委人口文化发展中心 支持/联办 国家卫生健康委员会宣传司 人口监测与家庭发展司 基层卫生健康司 国内统一连续出版物号 CN 11-0287 邮发代号 1-172
出版 中国家庭报社 广告经营许可证 京丰工商广字第8016号 地址 北京市丰台区菜户营12号 邮编 100054 www.cfnews.org.cn 今日8版 零售2元

1 适应“后疫情时期”的生活方式

常态化疫情防控,意味着我们进入“后疫情时期”。这一时期疫情本土传播途径已经基本阻断,疫情得到有效控制,但疫情反弹风险依然存在。因此,疫情防控具有长期性、复杂性、艰巨性特点。社会重心将由集中打疫情防控阻击战转到一手抓疫情防控、一手抓经济社会发展。在今后较长一段时间,疫情防控将像影子一样跟随我们,融入到我们的工作生活学习中。

“后疫情时期”,我们还不能放飞自我,无拘无束生活。我们的社交依然受限,仍然需要减少聚集和集体活动,需要凭健康码有序流动。在疫情阻击战中养成的生活习惯仍需继续坚持,比如外出戴口罩,回家勤洗手,拒食野生动物等。个人的业余生活还不能完全放开,比如观影、唱K、泡吧、跨省旅游,等等。我们要习惯过这样的生活。即便疫情防控取得彻底胜利后,一些良好的习惯和做法最好继续坚持下去,这对维护个人健康、提高社会文明程度大有裨益。

要习惯“后疫情时期”的生活,就得有充分的思想准备和心理准备。克服希望新冠病毒尽快剿灭的焦躁心理,舍弃希望回归原有生活状态的恋旧心理,调整生活态度、生活观念和生活习惯,使之适应“后疫情时期”的生活。

能够自我克制。王阳明说:“人须有为己之心,方能克己;能克己,方能成己。”疫情让我们懂得自制的重要性。要学会约束自己,不要放纵自我。疫情中,许多人自我约束,减少聚集和集体活动,自觉居家隔离,从不适应到逐渐习惯再到成自然,这是自制的力量。

做到不怕麻烦。麻烦里藏着文明的秘籍。一个不怕麻烦的简单动作,反映出来的不仅仅是个人素养,还能折射出一个社会的文明程度。怕麻烦,就会省去必要的程序、环节和做法。这时,个人虽轻松了,但对社会没益处,不值得提倡。

心中常有他人。疫情让我们充分地认识到,个人的生命安全与身体健康和他人息息相关、命运与共。心中经常有为他人着想的善良,既利他也利己。要经常想着,自己的行为对他人有没有不良影响?有这样的善意,就会收缩自己行为的边界。边界空出来的地方,就是文明生长的地方。

培养健康志趣。社会交往活动减少,在家中的时间就相对多了。如何让居家的生活更丰富多彩?这就需要培养新的兴趣,来充实完善自我。在家学着做能发挥个人特长、体现个人价值的事情,既充实自己,也有利他人,何乐不为?

善于运用网络。网络能大大延伸我们的生活空间,给我们生活带来新的体验。可以通过网络参与社会治理;通过网络展示才情和兴趣;通过网络参与线上消费。还要习惯运用网络进行社交,习惯运用网络协助工作学习。

懂得敬畏自然。这次新冠肺炎疫情,引发我们对人与自然关系的思考。面对大自然的万物,我们需要有敬畏之心,需要学会与自然和谐相处。因此,国家全面禁止野生动物交易,我们应该给予充分的理解和支持。

疫情给了我们重新审视、梳理、改变生活方式的机会。常态化疫情防控下的生活,可能不方便不习惯,但这是值得我们长期坚持的文明健康的生活,我们要学会适应并习惯过这样的生活。

文/梁勇

2 让“预约制”成为生活常态

疫情期间,为控制疾病传播风险,一些公共服务和商业活动往往需要预约。预约看病、预约吃饭、预约理发、预约逛公园……有了预约,医院、门店常常不再拥挤,疾病传播风险大为降低,社会也更加井然有序。

所谓“预约制”,就是事先约定时间,然后按时履行约定内容。疫情发生以前,一些景区、医院、博物馆已在实行“预约制”,以防人流过于拥堵。因为有了预约,人们可以按约定的时间有计划地安排相关活动,不仅可以节省大量的排队等候时间,而且可以享受到贵宾式的贴心服务。只不过那时的预约带有“自愿”性质,因而有些人嫌麻烦仍然是不“约”而行。

如今面对流行的疫情,“预约制”已延伸到人们生活的方方面面,人们为了自己和他人的健康,逐渐有了“约”的自觉。也正因为人们有了“约”的自觉,生活日程变得计划性更强了,许多公共场所的秩序也更加井然了。

当然,疫情期间的“预约制”之所以能被人们广泛接受并成为生活中的一种自觉,一个重要因素就是疫情的传播风险使人们提高了健康安全意识,减少了自由的室外活动,各种服务的供需矛盾也就没那么明显了。而在疫情形势稳中向好、人们看到最终胜利曙光的条件下,各种服务的供求关系会日益突出起来,因而有关职能部门应当出台相应措施,确保“预约制”成为人们生活中的常态与自觉。

相关的景区、医院等服务单位要加大对“预约制”的宣传,把预约产生的良好效果形象、直观、生动地展现在消费者面前,让消费者从中感受到预约的好处,进而提高预约的主动。要进一步运用大数据技术对目前具有预约功能的平台进行升级完善,减少消费者进行预约操作时的手续和环节,并在消费者快到预约时间时予以提醒,确保每一个消费者都能够快捷、方便、安全、及时地享受到所预约的服务内容与项目。不同的服务行业要针对消费者不同季节的消费需求,提前研判供需矛盾发展趋势,推出各具特色的预约办法,可通过延长预约时间、线上线下结合等多种方式,让消费者享受到更细致、更智慧、更贴心的预约服务,从而实现供需两端的有效衔接。

“预约制”体现着强烈的时间管理意识,其好处也是显而易见的。因此,各服务单位不妨趁热打铁,让预约更好地惠泽广大消费者的生活与工作,成为人们日常生活中的一种常态与自觉。

文/袁文良

3 别让“疯狂补课”成为新的开始

近期,随着全国疫情防控形势持续向好,多个省市宣布春季开学时间。这些省市将分批次、错峰开学,结束“最长寒假”,恢复线下教学模式。

此前,教育部和多地教育主管部门下发通知明确,中小学因延迟开学耽误的教学时间,可通过调整周末和暑假等方式补齐。受疫情影响,适当的补课可以理解,但切莫为了完成教学任务,将学生束缚在连轴转的学习机器里,进而违背了“五育并举”的教育宗旨,破坏了苦心孤诣营造的教学氛围。换言之,把疫情耽误的教学损失补回来,不能无视学生身心健康、违反规定“硬核”增负。倘若开学后把课堂教学全部改成学科教学,将题海战术进行到底,势必会增加学生的任务量,削减学生的学习兴趣,严重者将会影响其身心发展,无疑是得不偿失。

减负提质仍是中小学校教育的重中之重,不可半途而废。客观上而言,周末、暑期补课增大了教育教学的强度,对于老师、学生不啻为一种负担。在此情形下,学生能否从容学习,教师可否勉力教课,这些问题恐怕都要被打上大大的问号。

鉴于此,中小学教师宜从疫情期间的线上教学中汲取思路经验,革新教学方式,优化教育行为,一方面通过提炼精简教学内容,妥善安排学习任务,尽量避免因假期补课对冲减负效果,让其成为“第三学期”;另一方面扼制“恶补”氛围的形成,摒弃以时间换成效的教育观。

还应看到,每个地方、学校、学段的学生、学情不一样,接受能力各不相同,基础也有所差异,是否占用周末、暑假时间补课,还需根据实际情况作出研判,不能一概而论。从现实看,延期开学期间,各地教育部门、学校纷纷推行“停课不停学”,线上组织教学活动,开学后若还挤占双休日、压缩暑假,实则是延长了学生的学习时长,侵占了他们的正常休息时间,最终导致学业负担和压力加大。

事实上,学习是一个常抓不懈的过程,并非落下几堂课,突击一段时间就能补回来的,强推执行甚至可能适得其反。而进入新学期,面对繁重的教学任务,教学负担一定程度上有所增加,在此情况下,学校、教师该如何作为,考验着他们的教育教学水平。相比于假期补课,学校和老师更应向课堂要效率,向平时要成果,通过紧扣教学目标,改良教学方式,不断提升教学水平、提高课堂效率,坚持以学生为本的思想,积极调整与重组学生学业负担要素,搬走孩子们本不该承受的重负之山,让他们健康快乐地成长成才。同时,教育部门亦可趁此机会改革教育评价体系,破除唯分数论,建立公平、公正的多元评价体系。

文/孔德淇

疫情关切,权威回应

我国疫苗研发,有哪些最新进展

国务院联防联控机制发布会:目前已经有三个疫苗获批进入临床试验。腺病毒载体疫苗首个获批进入临床研究,于4月9日开始招募二期临床试验志愿者,这是全球首个启动二期临床研究的新冠疫苗品种。4月12日、13日,连续两天对灭活疫苗进行审批开展临床试验。

保障失业人员生活,有哪些新举措

国务院联防联控机制发布会:对领取失业保险金期满仍未就业且距法定退休年龄不足一年的,可以将失业保险金发放至法定退休年龄。2020年,对领取失业保险金期满仍旧没有就业以及不符合法定领取失业保险金条件的参保失业人员发放6个月的失业补助金。今年3月到6月,对领取失业保险金的人员和领取失业补助金的人员双倍发放价格临时补贴。

治疗新冠肺炎,哪些中药方剂临床证明有效

国务院联防联控机制发布会:中医药通过临床筛选出有效方剂"三药三方"。"三药"即金花清感颗粒、连花清瘟颗粒和胶囊、血必净注射液。"三方"是指清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方三个方剂。

国家药监局已经批准将治疗新冠肺炎纳入到"三药"的新的药品适应症中。日前,清肺排毒颗粒和化湿败毒颗粒已经批准,获得国家的临床试验批件。

还没开学,要提前交学费、住宿费吗

教育部治理教育乱收费工作领导小组办公室:近日发布预警,强调未开学或未开课不得提前收取学费(保教费),未住宿不得提前收取住宿费。学费(保教费)、住宿费不得跨学年或学期预收。已按学年收取的住宿费,应根据实际住宿情况合理确定退费办法。

整理/钱小葵

国际疫情快讯

国际专家组将合作开发新冠疫苗

一个由全球120多名科学家、医生、资助者和生产商组成的专家组于4月13日发表公开宣言,承诺在世界卫生组织协调下,共同努力加快新冠疫苗的研发。宣言说,作为国际合作抗疫的一部分,这些科学家、医生、资助者和生产商将在世卫组织协调下,共同努力促进加快"获得"新冠疫苗。虽然研发出通用疫苗需要时间,但在控制这场全球大流行疾病的过程中,疫苗最终将发挥重要作用。

解除疫情限制措施前考虑6项标准

世界卫生组织总干事谭德塞于4月13日表示,一些国家正在考虑解除疫情期间实施的居家隔离等限制措施。现有经验表明,解除限制措施前应综合考虑6项具体标准:疫情传播已得到控制;卫生系统已具备发现、检测、隔离和治疗每个病例并追踪每个接触者的能力;卫生设施和疗养院等特殊环境中疫情暴发的风险已被降到最低;工作场所、学校和其他人群必须前往的地方已采取预防措施;输入性病例风险可控;社区已通过充分教育、参与和授权来适应疫情"新常态"。

中国抗疫专家组与俄专家交流经验

4月12日,中国政府赴俄罗斯抗疫医疗专家组在俄罗斯首都莫斯科第40临床医院,与俄专家就新冠疫情防控和医疗救治等问题展开交流。双方主要就新冠患者收治标准、ICU重症患者诊疗方案、定点收治医院间协作机制、一线医护人员安全防护与检测、流行病学调查研究、新冠病毒发展趋势等问题进行经验交流。

西班牙新增病例下降,部分行业复工

4月13日,西班牙卫生部发布该国新冠疫情数据显示,西班牙单日新增病例数已降至自3月21日以来的最低值。

从该日起,西班牙建筑业、制造业等部分行业陆续复工。西班牙政府于当日早上开始在各大城市的公交站、地铁站发放口罩,并建议民众在公共交通工具上佩戴。

整理/郭辰辰

■ "两癌"筛查

河北石家庄 疫情期有序开展"两癌"筛查

在疫情防控的特殊时期,为最大程度满足群众医疗保健需求,河北省石家庄市元氏县妇幼保健院积极谋划、科学布局,一手抓疫情防控,一手抓"两癌"筛查,重点工作得以有序开展。

首先,元氏县妇幼保健院认真落实新冠肺炎疫情防控工作,设立预检分诊,认真执行发热病人转诊制度,按照"逢进必检"原则对进院人员进行体温检测,杜绝未佩戴口罩人员进院。并加强了工作人员防护,对每日测体温、穿工作服、戴口罩以及手卫生等防护措施,坚持"全面、彻底、不留死角"原则。

同时,县妇幼保健院优化筛查安排,设置独立筛查室,严格执行"一人一诊一室";配足工作人员、检查器材,明确岗位分工,缩短筛查时间,保障筛查质量;此外,还开展了电话咨询、预约,限制每日筛查人数,分时段就诊,确保群众就诊合理有序。



河北省元氏县妇幼保健院严格执行"一人一诊一室"制度,为妇女进行"两癌"筛查。

文并图/河北省元氏县卫生健康局

地方新闻

安徽合肥 着力强化民生服务

近日,安徽省合肥市肥西县卫生健康委发布了2020年着力强化民生服务工作要求,要求突出关口前移,以促进基本公共卫生服务均等化为目标,以加强县、乡、村三级预防保健体系建设为抓手,全力保障公共卫生安全。

肥西县在加强预防保健体系建设的同时,着力加强重大疾病防控,以及慢性病综合防治和精神卫生服务。此外,扎实做好食品安全和卫生应急工作。在提升整合型医疗服务体系整体水平方面,肥西县完善分级分工的医疗服务体系,切实加强医疗质量安全管理,还鼓励推动医疗机构药学服务高质量发展,并推进重大建设项目和薄弱专科医院建设。做到大力提升县级医院服务能力、提升基层卫生服务能力、改善医疗服务、实施"互联网+医疗健康"三优工程,不断提高群众满意度。

此外,在做好重点人群健康服务方面,肥西县深入实施健康脱贫攻坚工程,加大妇女儿童健康保障力度,提升老年人健康服务水平。为了促进人口均衡发展,肥西县加强人口监测,推动生育政策与相关经济社会政策配套衔接,积极构建鼓励按政策生育的制度体系和社会环境。推进计划生育特殊家庭心理健康服务,大力开展关心关爱活动,全面深化幸福家庭创建。 文/通讯员 束林

陕西汉中 护士长技能大比武



图为参加大比武的护士长从各自科室特色以及疫情防控工作等方面进行展示。

为了继承和弘扬救死扶伤的南丁格尔精神,展示护理队伍良好的职业风范,4月11日,陕西省汉中市镇巴县中医院举行"携手筑梦,共克时艰,为民服务,大爱无疆"主题系列活动之"护士长技能大比武",拉开"5.12"国际护士节系列活动序幕。

活动当日,该院领导班子全体成员、全院不值班人员和医共体成员单位代表到场观看了比赛。来自临床科室的14名护士长从各自科室特色服务、学科建设、人才培养、延伸护理服务,以及疫情防控工作等方面进行了展示,角逐出了前三名。活动激励全体护士爱岗敬业、勇于奉献,充分展示了医务人员"敬佑生命,战'疫'必胜"的职业风范。

文并图/通讯员 魏剑

新疆生产建设兵团 启动危重儿童与新生儿救治中心

为全面提高危重儿童和新生儿医疗急救能力及水平,4月13日,新疆生产建设兵团第一师医院召开了"危重儿童与新生儿救治中心启动会"。会上,汇报了"危重儿童与新生儿救治中心建设实施方案",并进行了相关内容培训。

据了解,该中心的启动将有效发挥医院优势,通过院内外会诊、多学科协作、疑难病例讨论、学术交流等形式完善救治网络。

为提高救治能力,中心持续改进医疗与护理技术质量,采用区域协同救治机制,统一诊疗规范,及时制定最佳的治疗方案,以达到缩短救治时间和降低危重儿童死亡率的目的,保障各族危重儿童及新生儿的安全。

文/通讯员 胡珺

陕西省人民政府关于推进健康陕西行动的实施意见发布

十七项行动推进健康陕西建设

为深入实施健康中国战略,推进健康陕西行动,近日,陕西省政府办公厅发布《陕西省人民政府关于推进健康陕西行动的实施意见》(以下简称《实施意见》),确定了推进健康陕西行动的“路线图”和“任务书”。

扫码了解更多信息

人人享有高质量健康服务

《实施意见》提出,到2022年,陕西省健康优先的制度设计和政策体系基本建立,影响健康的突出问题得到有效解决,人人享有基本医疗卫生服务和基本体育健身服务,重点人群健康状况显著改善,居民主要健康指标明显提升。到2030年,陕西省健康优先的制度设计和政策体系更加完善,健康生活方式全面普及,人人享有高质量的健康服务和高水平的健康保障,建成与陕西经济社会发展相协调的全民健康服务和治理体系,实现健康陕西行动的各项目标任务。

行动凸显陕西特色

《实施意见》提出了17项具体行动,包括健康知识普及行动、合理膳食行动、全民健身行动、控烟限酒行动、心理健康促进行动、健康环境促进行动、中医药健康促进行动、妇幼健康促进行动、青少年健康促进行动、职业健康保护行动、老年健康促进行动、重点慢性病防治行动、传染病防控行动、地方病防控行动、“健康细胞”示范建设行动、健康保障完善行动。

其中,《实施意见》将《健康中国行动(2019-2030年)》十五项行动中的心脑血管疾病防治行动、癌症防治行动、慢性呼吸系统疾病防治行动及糖尿病防治行动纳入重点慢性病防治行动,同时增加口腔疾病防治部分。并结合陕西实际情况,增加中医药健康促进行动、残疾预防健康行动、健康细胞示范建设行动和健康保障完善行动四项特色行动。



资料图片:陕西某学校就出入校门、教学区域、餐厅等场地进行疫情防控模拟演练。

在中医药健康促进行动方面,陕西省将完善中医药管理体系和服务网络,实现县级中医医院(门诊部)、乡镇卫生院中医馆全覆盖。推动二级以上中医医院开设治未病科等。深化中医药特色技术方法在常见病、多发病和慢性病防治领域及重点人群中的推广应用。规范养生保健服务。

在残疾预防健康行动方面,陕西省将实施国家残疾预防和残疾人康复条例,落实国家残疾预防行动计划,开展全人群、全生命周期的残疾预防。推进社区康复,合理配置残疾人康复资源。将残疾人纳入家庭医生签约服务范围。到2022年,残疾预防和康复体系基本完善,有基本康复需求的残疾人家庭签约率达到80%。到2030年,二级以上医疗机构设置康复医学科比例达到100%。

在“健康细胞”示范建设行动方面,陕西省将持续深化八类“健康细胞”示范建设。到2022年,“健康细胞”建设广泛开展,形成一批具有典型示范作用的“健康细胞”;到2030年,“健康细胞”建设覆盖社会各个方面,健康服务落实到社会所有居民。

在健康保障完善行动方面,陕西省将突出健康服务体系建设、健康信息化建设及健康人才队伍建设。实施“秦跃计划”,推进国家和省级区域医疗中心建设;建设陕西“健康云”平台,完善全民健康信息平台,建立监测评估体系;实施人才强卫战略,培养造就一批高层次、创新型、复合型学科带头和行业领军人才。

动员社会参与实现各项目标任务

在组织实施方面,通过加强组织领导、健全工作体系、营造社会氛围、完善监测评估,确保健康陕西行动有效推进。在省委、省政府领导下,由健康陕西建设工作委员会统筹推进健康陕西行动,明确健康陕西行动组织实施和考核办法,加强省市县联动,密切部门协同,动员社会参与,实现健康陕西行动的各项目标任务。

整理/侯杰

抗疫在基层

出院病人的“上海之家”

上海市长宁区华阳街道社区卫生服务中心接管了7位“客人”。考虑到他们暂且不能回家的孤单感和出院后对自己病情康复的不安全感等心理焦虑情况,中心在安排出院后随访时,采用定点定人的“全科医生+社区护士”的访视模式。全科医生承担“客人”的基础疾病的管理、心理上的疏导和目前的健康观察任务,社区护士主要负责出院患者、酒店前台和全科医生之间的联络。

针对“客人”的焦虑和顾虑,医务人员们进行基本的心理安慰,并给予原治疗用药服用,每日访视二次。遇到家庭医生解决不了的问题,中心求助长宁区精神卫生中心,得到及时的专科援助,缓解了“客人”的心理症状。

文/上海市长宁区卫生健康委

镇卫生院的机器人帮了大忙

甘肃省临夏市南龙镇卫生院为切实做好卫生院疫情防控工作,成立六支疫情防控应急小分队,每支小分队由一名家庭医生为队长,带领各村乡村医生和公卫专干下村入户对外来务工返乡人员进行监测,每天下午6点准时上报每日健康随访档案数据,确保了乡村疫情防控工作落到实处。

为了让乡村疫情防控工作更实、更准、更入心,卫生院与地方合作,在做好每日健康随访的基础上,免费为辖区居民提供疫情防控机器人外呼服务。同时,机器人会形成数据分析表,分项列出所有人员反映的临床表现,一旦异常会及时提醒包村家庭医生关注。根据机器人汇总数据,可分析外来务工返乡人员外呼中反馈的临床症状,结合家庭医生每日随访情况作出初步判断,视人员具体临床情况安排家庭医生进一步上门随访,排除疑虑。

文/甘肃省卫生健康委基层处

爱国卫生运动

河南省 举办全省第32个爱国卫生月集中活动

4月11日,河南省爱卫会在郑州市八十八中举办全省第32个爱国卫生月集中活动暨倡导“文明健康绿色环保”生活方式行动启动。副省长、省爱卫会主任戴柏华出席启动活动。

本次活动围绕深入贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神、大力开展爱国卫生运动历史主题宣传活动、广泛开展群众活动、大力倡导文明健康绿色环保生活方式及开展“爱国卫生运动进校园”活动五项内容进行。

活动启动由河南省卫生健康委主任、省爱卫会副主任阚全程主持。十九大代表、奥运冠军、健康郑州公益形象大使孙甜甜宣读《动员广大人民群众掀起爱国卫生运动新高潮的倡议书》;参会领导向省爱国卫生运动志愿者服务队授旗;副省长戴柏华宣布河南省第32个爱国卫生月集中活动暨倡导并践行“文明健康绿色环保”生活方式行动正式启动。戴柏华和参会人员还共同参与了校园环境卫生清洁行动。

整理/侯杰

天津市 倡议爱国卫生健康文明“八要八不要”

4月10日,天津市爱卫办副主任王浩介绍了组织开展卫生创建提质增速行动、城乡环境卫生整治行动、公共卫生基础设施提升行动、健康文明生活方式促进行动、病媒生物防制行动五个专项行动。

王浩表示,此次活动以“改善环境共享健康”“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”“和谐心态快乐生活”等为重点,向广大市民朋友和社会各界开展健康知识宣传。此外,天津市爱卫办联合各部门向全市发出“八要八不要”爱国卫生健康文明倡议:

要人人动手清洁环境防四害;要科学防护文明社交保健康;要家庭卫生经常开窗多通风;要文明如厕饭前便后勤洗手;要起居有常经常运动喝开水;要戒烟限酒分餐公筷饮食均衡;要定期体检合理用药遵医嘱;要和谐心态低碳生活多开怀。不要随地吐痰乱扔垃圾弃狗屎;不要乱泼乱倒露天烧烤冒油烟;不要暴食生吃醉酒滋事扰邻里;不要沉迷网络熬夜透支信谣言;不要乱放杂物私设围栏占空间;不要私养家禽鸽粪污染损公德;不要猎捕动物私自屠宰食野味;不要占绿毁绿摆摊设点压盲道。

整理/侯杰

披荆斩棘连续奋战47天，邵逸夫医院142人援武汉医疗队共收治97例患者，其中重症患者23例，危重症患者20例，管理ECMO患者6例，有创呼吸机患者15例，出院患者57例，平稳转院20例，0死亡病例。在武汉的47天，他们创造了一个个奇迹，也留下无数感动，与武汉当地医护人员、患者都结下了深厚的友谊。

在武汉奋战的47天



图为邵逸夫医院援鄂医疗队取得阶段性胜利后请战继续抗疫。

2020年2月13日凌晨，浙江大学医学院附属邵逸夫医院接到紧急命令，要求组建队伍参加浙江省第四批援鄂医疗队。在院长蔡秀军的领导下，邵逸夫医院及其紧密型医联体单位在12小时内组建了一支由142名多学科精英构成的团队出征湖北武汉。到达“首个战场”——武汉协和肿瘤中心后，全员迅速准备，在当时武汉救治资源尤为紧张的时刻，做到“床等病人，医生等病人”，以最快速度收满64位患者。

3月14日，经过整整一个月的努力，队员们首战告捷，重症病房总共收治了77名患者，出院57人，转院20人，没有重症转危重型，病人零死亡。取得第一场战疫胜利后，邵逸夫医院援鄂医疗队选择再次逆行。在请战书上，所有人毫不犹豫地按下手印，决意继续奋战。很快，医疗队接到新的任务——转战武汉肺科医院ICU，救治全武汉最危重的患者，接受“终极版”挑战。

任务升级，但是医疗队越战越勇！他们因时因势，重组“钢铁连”团队。这支队伍，囊括了邵逸夫医院危重医学科医护的最强精英，他们身经百战，熟练掌握包括ECMO在内的各种生命支持技术；同时拥有感染科、呼吸科、心脏外科、肾内科等多学科团队诊疗优势；6人的呼吸治疗师团队，全面接管病区所有患者的呼吸治疗工作；护理团队也将善打能拼的重症护理专业精神带到这里，以监护室护士为骨干，实行传帮带，打造了一支能打硬战的尖兵队伍。

近两周的汗湿“医”衫，300多个小时的悉心守护，医疗队于3月30日圆满完成援助武汉的所有任务。

文并图/浙江大学医学院附属邵逸夫医院

在北京地坛医院新冠肺炎隔离病房，护士们除了要完成日常护理工作以外，还有一项特殊的工作，就是“话疗”。在完成工作后的闲暇时间，护士们都会走进病房，陪患者聊聊天，唠唠家常。通过“话疗”、支持性心理疗法等措施对患者进行心理疏导。

“话疗”也是一剂良药



图为北京地坛医院医护人员与小微一家四口合影。

小微（化名）就是我们在“话疗”过程中发现的一位特殊患者。她不仅是一名境外输入的新冠肺炎患者，更是三个孩子的妈妈。最小的孩子6岁，最大的14岁，一家四口确诊感染，在新冠一科治疗。

他们刚入院时，由于病房床位比较紧张，只能把年龄较小的两个孩子和妈妈分到了一间病房，大女儿住在其他病房。随着四人住院的时间越来越长，护士们发现小微越来越不爱说话了，聊天时她也不太回应，每天就是大量地做运动。

发现她的变化后，我们及时开始了“话疗”。我们轻声问她：“是不是遇到了什么事情？方便说出来吗？”小微犹豫了一下，说她感觉自己的病越来越重了，可能出不去了。“胃里有好多的气，顶得满满的，睡不着觉”，最让她紧张的是“不敢跟孩子接触，怕接触后加重孩子的病情，而且孩子太小了，没有一个能‘说话’的人”。于是，她只能通过大量运动让自己累得忘了烦心的事。

“护士站24小时值班，您有事儿随时可以按呼叫器，与我们聊天。”了解清楚情况后，护士连忙劝慰她，并请来了安定医院的心理专家对小微进行心理疏导。考虑到小微的大女儿比较乖巧懂事，也可以和我们一起帮助小微共渡难关。和大女儿一个房间的患者也欣然同意调整房间。很快，母女四人团聚一起，小微的脸上也露出了笑容。虽然小微一家现在还没有出院，但相信她们很快就会迎来生命中的春暖花开。

文并图/高新悦（首都医科大学附属北京地坛医院）

她是设计建设病房的“工程师”，她是熟练操作流程的“专业工”，她是精通治疗培训的“著名讲师”……如果您看到头戴安全帽的她，请不要惊讶。她，就是北京世纪坛医院的护士长方天露。

头戴安全帽的护士长

2020年2月10日，方天露报名来到小汤山定点医院，参与并见证了小汤山医院成为“战场”的每一步建设。

平日奔波在病房中的护士现在戴上了坚固的安全帽，站到了工地前，为小汤山的顺利运行贡献着自己的力量。病房的建设，只是万里长征的第一步。建好房子，她便投入到了设备仪器的检测之中。因为她知道每一次耐心仔细地检查，对于未来患者的救治有多重要。

作为资深护士，她倾尽自己所能，将专业的操作技能示范给更多的白衣战士们，一遍遍流程的演练，一次次示范和讲解，就是为了明日更好地在抗疫战场上打退那些“吃人”的病魔。这就是方天露，顽强地战斗在一线，谱写着抗疫赞歌的勇士。

文并图/刘月明（首都医科大学附属北京世纪坛医院）



图为方天露参与建设小汤山医院的工作照。

临行前，刘丽在曾经奋战的武汉金银潭医院门口，拍下了比出半颗心的照片，为她和程先生留下一张特别的“合影”。

一张特殊的“武汉合影”



图为刘丽与被救助患者程先生的特殊“合影”。

刘丽是河北医科大学第一医院神经内一科护师，也是医院第二批援鄂队员，目前正在隔离中。

翻阅照片时，一张特殊的“合影”让刘丽久久不能平静。照片中与她合影的人是程先生，从照片中的站姿看得出来，他的身体没有完全康复，用颤抖的左手比出了半颗心。在刘丽离开武汉的前一天，程先生告诉她，知道她要走，本想亲自去为她送行，但是由于身体不便，不能完成心愿，就给她发了一张照片，希望刘丽能为他“补”上半颗心，算是他俩的合影。

刘丽与程先生是2月26号傍晚在武汉街头“偶遇”的。程先生是武汉市一名社区抗击疫情网格员。2月26日下班后，连续在抗疫一线工作一个多月的程先生骑着电动车往家赶，突然感觉身体乏力、出虚汗，晕倒在路边。恰巧被参加完培训会的刘丽遇到，将他迅速救起。

作为一名在神经内科工作多年的护士，看到地上有少量呕吐物，简单询问后，刘丽初步判定程先生可能是发生了脑梗死。“我心里只有一个想法：一定要让他及时就医，防止遗留终身残疾。”刘丽说。

经过CT检查，医生诊断程先生是轻微脑梗，回家静养即可。醒来的程先生第一时间就请同事打听这位好心人的信息。刘丽后来得知程先生核酸检测、肺CT都没有问题，只是急性脑梗死，活动不便。期间她和程先生通过微信取得了联系，刘丽特意叮嘱他一定要按时服药，坚持锻炼，定期复查，定点检测血糖、血压。

临行前，刘丽在曾经奋战的武汉金银潭医院门口，拍下了比出半颗心的照片，为她和程先生留下一张特别的“合影”。

文并图/河北医科大学第一医院

户外运动循序渐进,谨防儿童骨折

“大夫,我孩子才6岁,手摔成这样,会影响他以后的生活吗?”在北京儿童医院妇儿医院综合外科,一位家长激动地说。这位家长一直在自责没看好孩子,“在家老老实实‘关’了2个多月,今天好不容易出来玩,不成想摔得这么严重。”原来,这名男童是在户外玩滑板车时不慎摔伤的。

北京儿童医院妇儿医院综合外科医师朱林生给孩子做了详细查体和X片检查,孩子被诊断为“左侧肱骨髁上骨折”,这种骨折因为移位严重,必须住院手术治疗。庆幸的是患儿手术一切顺利。目前孩子正处于术后恢复阶段。



资料图片:在黑龙江省哈尔滨市香坊区劳动公园内,孩子在玩儿童滑板车。

为什么儿童骨折较为常见

朱林生表示,骨折是儿童较为常见的创伤,因为儿童处于生长发育阶段,在组织解剖、生理、生物力学等方面和成人有着很大区别。儿童肱骨远端的结构较为薄弱,所以易发生骨骺的损伤及髁上骨折。肱骨远端骨折是儿童四肢骨折中较为常见的骨折,其发生率约占儿童骨折的3%-7%,占肘部骨折的30%-40%,其中伸直型约占90%。儿童肱骨远端骨折多系间接暴力所致,常合并血管、神经损伤,在早期诊断和治疗方面存在一定困难。

如何确诊肱骨远端骨折

朱林生说,目前主要是通过X光片、CT检查,结合病史和查体来明确诊断,但由于儿童骨化中心出现及在X光片上显影的时间差别较大,容易发生漏诊和误诊,结合健侧X线片的对比有助于明确诊断。

据朱林生介绍,在治疗方面,肱骨远端骨折多采用手法复位、支具固定或手术治疗,并根据不同的骨折类型选择不同的手术方式。目前儿童肱骨髁上骨折采用Gartland改良分型方法,对于存在移位的Ⅱ、Ⅲ型骨折,通常首选手术治疗。切开复位、闭合复位和克氏针固定均可达到良好的手术效果。切开复位可以在直视下复位,减少医源性神经损伤,但创伤较大。闭合复位手术难度较高,但手术创伤小,出血少,伤口瘢痕小。

做好热身运动并佩戴合适护具

朱林生表示,近期儿童户外意外伤害案例比较多,且损伤程度较重,以直接暴力和间接暴力为主。朱林生提醒家长们,由于疫情隔离期间孩子们在家里的活动量明显减少,所以在开始比较剧烈的户外活动前,务必要做好热身运动和佩戴合适的护具进行保护,比如头盔、护肘、护膝、护踝等。而在选择户外运动的时候,可以从有氧的散步、放风筝或慢跑开始,逐步恢复孩子们的体能和身体协调性,这样可以大大降低孩子们意外受伤的可能性。 **整理/何娟**

留学生家长如何缓解焦虑情绪

近日,随着海外多国新冠肺炎疫情变得愈发严重,漂泊在各国的中国留学生们遭遇了前所未有的挑战和危机。儿行千里母担忧,无数留学生家长连日来也一直神经紧绷。如何帮助留学生家长缓解焦虑情绪?留学生家长又应该怎么帮助孩子度过疫情?对此,中国医学科学院阜外医院心脏康复中心副主任医师郭志华给出了几点建议。

持续焦虑会导致失眠甚至抑郁

目前,新冠肺炎疫情在国外暴发,不少留学生家长进入到高度紧张、焦虑的状态。

郭志华表示,每天处在这种状态下,大脑就会时刻保持一种警觉的状态,最直接的影响就是失眠。入睡困难或睡不踏实,白天的状态就会受到影响,出现困倦、乏力等身体反应。

同样,由于紧张情绪,很多家长还会食不下咽。“进食量不足,会导致体内的能量不够,而大脑细胞活动需要大量的能量,这种情况下,就会出现头晕、心慌的生理反应。”郭志华说,长期处在紧张、焦虑的情绪状态之下,除了会出现睡眠障碍,还有可能患上焦虑症,甚至有些人会患上抑郁症。

睡前避免思考,可缓解焦虑状态

学会正确的自我对话对缓解焦虑情绪至关重要。郭志华举例,很多家长经常出现错误或歪曲的自我对话,比如:孩子在国外万一被传染怎么办?孩子无法照顾好自己怎么办?“一些留学生家长经常会夸大危险事情发生的概率,而缩小或不相信孩子处理紧急事件的能力。”要摆脱焦虑情绪,留学生家长就必须将消极的自我对话变成积极的自我对话,相信孩子在国外可以处理好自己的事情,相信孩子可以应对危机。

而对于负面情绪已经导致出现失眠症状的家长,郭志华建议,首先不要恐惧失眠,一两天的失眠,对身体并不会造成太大的影响。但如果短期内身体未自动恢复正常睡眠状态,那么就要学会一些帮助自己入睡的方法。其一,是要放松心态,因为人在紧张时,肌肉就会不断发出紧张的信号,导致大脑持续兴奋;其二,是在睡觉前尽量避免思考。郭志华强调,“入睡前反复去思考白天尚未解决的问题,这种习惯叫做思维反刍。思维反刍会让失眠加重或者持续,所以养成在睡前不思考的习惯尤为重要。”

为孩子提供物资帮助,做好心理援助

郭志华表示,与其终日恐惧不安,不如为孩子提供更多切实的帮助。除了给孩子寄送口罩、护目镜、消毒用品等,做好后勤物资保障外,留学生家长还应帮助孩子做好心理援助。“每天给孩子打个电话,通过交流去倾听孩子的担忧,并给予安慰和支持,这给孩子心理上会带来巨大帮助。”郭志华说,同时,家长还要不断给孩子打气,告诉他们这次疫情是一次危机也是一次挑战,如果能够克服并战胜这个挑战,心理上会获得极大的成长,也给这段出国留学经历带来更加重要的收获。“因为留学不仅是学业的进步,更是心理上的成长和生活能力的提升。”

整理/郭丹

爱老敬老

老年人新冠肺炎防护问答

我国老年人口数量庞大,截至2019年年底,60岁以上老年人有2.54亿人,占总人口的18.1%。同时,老年人免疫功能弱,是传染病的易感人群和高危易发人群,此次新型冠状病毒感染的肺炎危重症患者中老年人居多。

新冠肺炎疫情发生以来,国家卫生健康委老龄健康司坚决贯彻落实习近平总书记关于切实维护人民群众生命安全和身体健康的重要指示,按照国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制统一部署,做好老年人疫情防控。

老年人外出时如何做好防护

疫情期间尽量不要外出,必须外出时要戴好口罩;尽量减少接触公共场所的物品;尽量避免用手接触口、鼻、眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘遮住口、鼻;见到熟人,减少近距离接触,尽量相距1米以上打招呼。从公共场所返回后,要按照七步洗手法洗手。

如何加强慢性病自我管理

首先要注意保暖,尽量避免感冒。无论是居家还是在养老机构都要规律服药,不轻易自行换药或停药,有身体不适要及时告知家人或养老机构工作人员。有条件的可通过检测血压、血糖、呼吸状况、体重等方式观察有无用药不足或过量的表现,以及药物不良反应(特别是体位性低血压、低血糖),预防跌倒。老年人常用药物可通过委托取药、代购等方式解决。

出现感冒症状怎么办

出现咳嗽、咳痰、咽痛、头痛等症状,无加重且没有流行病学史的老年人,即发病前14天内,没有去过武汉市及周边地区(包括其他有病例报告社区),没有接触过上述地方的发热或有呼吸道症状的患者,没有与新冠肺炎感染者或疑似感染者有接触史,可按一般感冒治疗,暂不外出就医。出现急性发热,如确无流行病学史,可先自我隔离观察,按一般感冒发热进行治疗。同时咨询相关医疗机构,必要时及时就医。 **整理/何娟**

疫情之下,我们每天被各种疫情信息包围着,难免会产生焦虑、烦躁、愤怒、悲伤等负面情绪,今天,我们就说一说“情绪”这个话题。

情绪背后的真相



什么是情绪

情绪是我们对客观事件的主观体验,是我们内心的感受。能够满足我们需要的事物,我们会产生积极情绪,比如:和朋友聚会感到开心,因为我们的社交需求得到了满足;睡眠充足的时候情绪会比较好,因为我们的生理需要得到了满足。不能满足我们需要的事物会产生消极情绪,婴儿饿了会哭,说明他的生理需要没有得到满足;在疫情之下乘坐公共交通我们会感到紧张害怕,担心被病毒感染,因为我们的安全需求没有被满足。

情绪的来源

情绪来源于你对事件的认知。同样的事件,对事件不同的认知,所产生的情绪是不一样的。

例如,针对“复工在即”,有的人觉得“完蛋了,病毒随着复工人潮很可能会再次扩散,这太可怕了”!进而产生了焦虑、恐慌的情绪;而有的人觉得“这说明疫情即将散去,社会生产也即将恢复正常”。这样想法的人就不会产生过度恐慌的情绪。

如何调节情绪

想要调节情绪,我们需要认识一下“认知三角”。认知三角是指当我们遇到具体的“事件”,对于事件的“认知”会产生相应的“情绪和行为”,而“行为”的改变也会引起“情绪”的变化。所以,我们改变事件、认知、行为这三者中任何一环都可以帮助改善情绪。

第一,改变事件。例如随着近日各类景区、公园、广场等场所逐渐恢复营业,家里的老人总想着出门,而你又担心老人出门不安全,如果你可以说服老人不出门这就是改变了事件,也就不存在担心老人出门会不安全的情绪了。第二,改变认知。因为我们的情绪来源于我们对事件的看法和评价,而这个看法和评价就是认知。大部分的负面情绪都来源于我们对事件的消极认知。例如“本地新增确诊1例”,这导致一些人的恐慌,他们会认为“自己有很大的可能性被传染,甚至死亡”,但其实这样的认知并不客观,也不符合科学。所以,我们要选择官方和权威机构发布的信息,增强相关知识,避免自己对于事件不客观的认知而导致不良的情绪。第三,改变行为。保证充足的睡眠,减少看手机的时间,适当运动、放松训练,转移注意力(看书、看剧、听音乐等)都是改变行为的方式。我们可以问问自己,当情绪比较好的时候自己会做些什么?我们可以尝试着去做这些事情,来改善自己的情绪。

文/袁丽(广州惠爱医院身心医学科主治医师)

警惕疫情后的适应障碍

随着新冠肺炎疫情逐渐得到控制,很多地方开始复工复产,人们的生活逐步恢复正常秩序,但疫情给人们带来的心理冲击可能还在持续,特别是疫情所导致的适应障碍。

什么是适应障碍

适应障碍是个体对于某一明显的处境变化或应激性生活、事件所表现出的不适反应。

适应障碍在发生前一定存在应激源,在此次新冠肺炎疫情下,除了疫情本身,还有由此而引发的亲人感染甚至离世,长期居家无法外出,害怕被感染等多种因素都可能成为适应障碍的应激源。

疫情下适应障碍的常见表现

1.过度关注疫情的负面信息,总是担心被传染,经常紧张、坐立不安、沮丧,甚至感觉现实生活没有希望和意义;2.会出现身体疲乏、肌肉酸痛、心跳加快,因担心被感染而反复洗手、消毒,甚至失眠;3.因为疫情导致心情不好,日常生活、工作及人际交往受到影响,难以应付日常工作和学习。

如何自我调整

1.正视新冠肺炎疫情,减少应激源。控制每天关注疫情相关信息的时间,阅读权威机构发布的信息,不信谣,不传谣。

2.承认并接纳自己的情绪。告诉自己,在新冠肺炎疫情下,焦虑情绪的出现是我们本能的正常反应,焦虑情绪本身可以帮助我们有效应对危险、做好防护、解决问题。

3.掌握一些放松的方式。比如,冥想、太极拳、瑜伽、肌肉放松技巧、想象放松技巧等。

4.尽量保持正常的生活作息。保持良好睡眠和饮食规律;适当锻炼;多与他人沟通,谈谈自己的感受,和家人朋友一起运动、观看影视节目、玩游戏等。

5.必要时,寻求专业机构和人员的帮助,接受心理干预和治疗。

文/李敏(国家二级心理咨询师)

送给高考生的“安心锦囊”



一场席卷全球的新冠肺炎疫情,改变着很多人的生活甚至人生。高考生在这场疫情中,同样遭受着不小的心理冲击。都说好的心态是高考成功的一半,对于今年的高考生来说,调整好自己的心态,逐步适应疫情下的迎考生活,显得尤为重要。下面将“安心锦囊”送给今年的高考生,为你们助力、加油!

锦囊1:做好卫生防护

保护好自己的身体是备考的基础。目前疫情还未消散,已经开学的高考生们需要服从学校的疫情防控要求,做好防护,保障安全。

锦囊2:注意劳逸结合

随着高考日益临近,每天24小时变得越来越不够用,总是有背不完的书、刷不完的题、考不完的试。实际上,学习效果并非与学习时间成正比,劳逸结合很重要。

锦囊3:允许适度焦虑

高考在即,焦虑是高考生最常见的情绪。心理学研究发现,焦虑与学习效率是呈倒U型关系,保持适度焦虑时的学习效率最高。所以,适度焦虑无需太多关注,继续按照自己的学习节奏迎考即可。

锦囊4:关注此时此刻

在迎考期间,我们的注意力有时候会停留在对过去的懊悔与对将来的担心中。比如后悔自己以前没有认真学习,现在要补的知识太多。担心考不好,进不了好大学,找不到好工作。过去和未来都是没法控制的,唯一可以把握的是现在。所以,从现在开始,当你发现自己的注意力不在当下时,提醒自己需要关注可以把握的现在。

锦囊5:表达合理需求

我们并非孤身一人迎战高考,家人、同学、老师等是我们迎考路途中的陪考者。陪考者有时很难意识到我们的需求,相处过程难免有沟通不畅的时候。比如,当我们正在听着喜欢的音乐小憩时,家人“努力学习”的思想教育可能会引发我们的反感。又如,我们可能希望陪考者能够给予我们安静独处或独自学习的空间。所以,我们要主动与陪考者沟通,表达自己合理的需求。

文/杨华(南京脑科医院医学心理科主治医生)

春季是心理疾病的高发季节

春季是心理疾病的高发季节,原因有多种:首先,“一年之计在于春”,新的一年大家对自己都有很高的期望值,希望能改变过去一年的一些不满意的状况,但是,有时受大环境的不利因素影响,容易引发人们失望、悲观、焦虑等心理不适,如受当下疫情的影响,许多人工作、生活、就业等方面的压力增加了,人容易产生焦虑。其次,春季气温转暖,人体代谢开始转入旺盛期,导致身体环境和内分泌活动发生变化,让人容易烦躁,平常生活中的一些小事也容易影响情绪。第三,春困、失眠等睡眠障碍,同样会导致许多人白天精神不振、易发脾气等。

碰到以上这些情况,一般人都能很快调整过来,但对一些性格比较内向、孤僻、多愁善感或追求完美的人,容易因为这些感到悲观,一碰到问题就往消极方面想,认为自己什么都改变不了,这部分人容易患上抑郁症、焦虑症等心理疾病。

要改变这些不良的心理状态,给大家几个“小药方”:1.天气好的时候,多参加一些户外活动,晒晒太阳,心情会愉悦很多。2.郁闷、不开心的时候,多找朋友聊聊天,将困惑的事情倾诉出来。3.注意休息,保持良好的精神状态,这样处理起事情来更得心应手,增强满足感和成就感。4.学会接受现实,以宽容、平静的心态对待每一天,积累下每一天的快乐,就会天天快乐。5.适当降低期望值,特别是凡事追求完美的人,制定了目标之后,可以将大目标分割成几个小目标,再一一实现。

文/张云帆(国家二级心理咨询师)

爱国卫生月

防疫有我 爱卫同行

公共场所
戴好口罩保持距离
使用带盖水杯



中国家庭报

爱/国/爱/家 守/望/相/助 人/人/动/手 美/好/家/园

摒/弃/陋/习 预/防/疾/病 健/康/生/活 幸/福/未/来