中国家活款

2020年5月11日 星期一 农历庚子年四月十九 总第453期

阻击战 我行动



黄静说,由于没有家 人陪伴,患者可能对环惧, 化陪伴,患者可能对恐惧, 作为重症监护室的护士, 作在护理患者时,非常强 重与患者的沟通,增强患 者的安全感,减轻患者的 焦虑与恐惧。

图为一位患者与黄 静合影留念,感谢黄静的 鼓励与支持。

致敬护士队伍,携手战胜疫情

5月12日是"国际护士 节",今年我国的主题为"致 前士队伍,携手战胜胜情"。新冠肺炎疫情发生惊失,广大护士白衣执甲,疫 出征,英勇无畏地投入逆情防控第一线,在打赢新冠肺炎疫情防控阻击战中做出了 重大贡献,是"新时代最可爱的人"。

国家卫生健康委和国家中医药管理局近期联合发布《关于做好2020年5·12护士节相关工作的通知》(以下简称《通知》),为进一步关心资护护士队伍,弘扬"南丁格尔特神",营造尊重护士、爱护护士的良好社会氛围做出了部署。



扫码了解更多信息

"南丁格尔"你们辛苦了

到湖北去,到武汉去。最新数据显示,此次抗击疫情,支援湖北武汉医疗队队员达到4.26万名,其中护士为2.86万名,占了总人数的近70%。

疫情期间,广大护士冒着被感染的危险,奋战在 抗疫第一线,用简单和平凡演绎了无数的精彩和感动,践行着"南丁格尔精神"的深刻意蕴。

"南丁格尔"是护士的骄傲,"南丁格尔精神"就是护士用自己的爱心、耐心、细心和责任心去对待照顾每一位病人。

疫情之初,医用氧气不足,护士们"变身"搬运工,穿着并不舒服的防护服,推着近100斤的氧气瓶往隔离病房里送。

疫情严重时,有的医院缺乏护工、保洁员,护士

推动护士待遇保障落地

护士队伍是我国卫生健康战线上的一支重要力量,对保护人民生命健康、增进全民健康福祉发挥着不可替代的重大作用。

特别是在发生重大突发公共卫生事件的医疗救治中,广大护士冲锋在前,勇于担当,用实际行动践行了敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高职业精神。

《通知》指出,要深入基层一线开展调研和走访 慰问,特别是对在疫情防控一线、基层、条件艰苦地 区工作的护士,有特殊困难的护士,以及因公殉职护 士的家属等,要送去关爱和温暖,倾听意见建议,尽 最大努力帮助解决实际困难和后顾之忧。

各地各单位要加强对护士的人文关怀,根据实际需求合理调配护士人力,科学安排学习工作和休

既要给病人喂水、喂饭,又要做基础护理,比如翻身、 拍背,还要做专科护理,比如血液透析等。

此外,新冠肺炎是一种烈性传染病,家属不能陪护,护士还承担着患者"家人"的角色,例如为患者过生日,画画、唱歌……

在特殊时期、特殊环境下,护士们都是自发地、自然而然地关心、照顾每一位患者,无需教育、无需 多言,实现了真正意义上的"整体护理"。

据了解,"整体护理"的目标就是根据人的生理、心理、社会、文化、精神等多方面的需要,提供最佳护理。在护理过程中,护士除了关注病情外,还会把注意力放到患者所处的环境、心理状态等影响康复的因素上。

息休假。要着力改善护士工作环境和后勤保障条件,让护士劳逸结合,舒心、安心地开展工作。

《通知》强调,要依法依规采取有效措施,维护护士合法权益,推动待遇保障政策措施落地。进一步落实《护士条例》,在护士执业环境、薪酬待遇、培养培训、专业发展等方面创造更好的条件。

要切实为护士减负,对护士队伍普遍反映的护理领域负担过重、形式主义突出等问题进行梳理排查,及时整治。结合护理工作实际和护士岗位需求,科学合理安排培训、考核、评价等,尽量减少重复性、负担性安排。

此外,对侵犯护士人身安全、扰乱正常医疗秩序的行为予以严肃查处、严厉打击,并加大其宣传力度。 **文/张林**

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

以科学素养提升社会"免疫力"

打贏疫情防控人民战争、总体战、阻击战,抓好疫情常态化防控,既需要广大科技工作者以科研攻关提升防控水平和治疗能力,也需要加快提高公众的科学素养,引导公众科学理性地认识疫情,以科学防护增强防疫抗疫能力,以科学素养提升全社会的"免疫力"。

社会公众的科学素养,主要由"具有必要的科学知识""掌握基本的科学方法""崇尚科学精神""养成科学行为"等基本要素组成。衡量一个国家是否进入创新型国家行列的标准是,公众具有较高科学素养的比例至少达到10%。据中国科协发布的第十次全国公民科学素养调查结果,2018年我国具备基本科学素养的公民比例达8.47%,说明我国公众的基本科学素养仍然偏低。以这次新冠肺炎疫情为镜,也折射出一些公众科学素养亟待提升的现实

普及科学知识是基础。科学知识是人类在认识和改造世界的实践中所获得的认知和经验的总和。培育公众科学素养,应从普及公共卫生常识,提升健康素养开始。一些专家学者以"硬核大白

话"成为"网红",在答疑解惑的同时,提振了战胜疫情的信心。许多网站推出系列科普防护知识,通过接地气的问答方式帮助大家敲开新冠病毒的"坚硬外壳"。我们应进一步突出科学普及工作的大众性、基层性、基础性,通过各种宣传形式,借助人们喜闻乐见的方式,使疫情防控知识"飞入寻常百姓家",在全社会形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好氛围。

掌握科学方法是关键。科学方法是人们在认识和改造世界中遵循或运用的、符合科学一般原则的各种途径和手段。我们必须坚持全国一盘棋,紧紧依靠广大人民群众,共同抗击疫情,形成联防联控、群防群治的合力。为此,更需要倡导面向公众传播科学知识的科学方法,引导公众提高科学防范意识,掌握疫情防控的"硬核技术",如"七字口诀"洗手法等。广大民众需要把科学方法融入日常工作和生活之中,养成运用科学、践行科疫情防控阻击战注入更多正能量。

崇尚科学精神是核心。科学精神是以科学的

态度和方法认识和改造世界,对外部世界、现象和事件的深刻洞察与理性把握。战胜疫情需要以科学精神为指引,用事实、用细节、用科学说话,分析疫情形势,增强防控意识。在抗击疫情过程中,我们应当相信科学、依靠科学,以科学精神正视疫情、甄别各类信息的真假。

养成科学行为是根本。科学行为是在科学知识、科学方法和科学精神指导下,遵循科学规律办事的具体行动。疫情发生以来,经过持续不断的宣传教育,各类疫情防控知识得到了较好普及,勤洗手、常通风、戴口罩、少出行等已经成为广大人民群众的日常习惯。这场与买卖、食用野生动物有关的严重疫情呼唤全民生态意识觉醒,需要重新审视人与自然的关系以及人的行为方式,切实将"人与自然和谐共生"的理念转化为社会公众的自觉行动。同时,我们需要引导广大人民群众提高文明素质和自我保护能力,养成讲文明、讲卫生、讲科学的健康生活方式;强化生态文明意识,不断反省和检点自身生活习惯。

文/张秀华

2

始终坚持依法防控

随着涉疫情刑事案件陆续进入审判程序,此前大部分因故意隐瞒行程、病情而被以危险方法 危害公共安全罪立案侦查的案件,在法院审判时 均以妨碍传染病防治罪结案。

比如青海苟某一案,确诊病例苟某隐瞒从武 汉返回的行程以及出现发热咳嗽等症状,欺骗调 查走访人员并密切接触人群,被公安机关以涉嫌 以危险方法危害公共安全罪立案侦查。法院经审 理后认为,苟某行为构成妨碍传染病防治罪,判处 有期徒刑一年。很多社会关注的焦点案件,比如 郑州郭某鹏案、陕西王某夫妇案等,都是如此。

疫情防控中,执法机关依据2003年出台的司法解释,对隐瞒行程及病情的确诊患者按照以危险方法危害公共安全罪立案侦查,消除了确诊患者和疑似病例的侥幸心理,提高了居民防范意识,对于维护防控秩序发挥了重要作用。但与此同时,也有专家学者、社会公众表达忧虑,认为以危

险方法危害公共安全罪是相当严重的罪名,应当慎重对待、严格把握。针对这些呼声,两高两部迅速联合出台意见,强调只有主观恶意传播病毒,才能以以危险方法危害公共安全罪定罪处罚。最高检也明确要求,适用以危险方法危害公共安全罪要从严把握。

从以危险方法危害公共安全罪到以妨碍传染病防治罪,罪名的变化折射出法治的不断完善。 从法律角度而言,两个不同罪名对应着不同的违 法行为,犯罪的主体、客体、主观恶意、造成后果均 不相同。

如果一律定为以危险方法危害公共安全罪, 难免有"一刀切"之嫌。只有全面了解犯罪情节、 综合考虑犯罪后果、准确运用法律工具,才能更精 准地打击各类涉疫情违法犯罪行为,维护社会的 公平正义,同时也让公众更直观、更清楚地知晓疫 情期间可能触及的罪名,充分发挥法律的规范指 引作用。

在疫情防控工作中,类似这样的事例还有很多。这些事例充分表明,依法防控的重要原则扎扎实实贯彻在每一份文件、每一项政策、每一次办案中。成功经验一再证明了依法防控原则的正确性和重要性,始终坚持依法防控,坚持在法治轨道上推进工作,为疫情防控得以顺利开展提供了坚强保障。

当前,全国疫情防控阻击战取得重大战略成果,但统筹推进疫情防控和经济社会发展,依然面临很大的挑战。面对挑战,更要充分发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用。近段时间,很多地方都成立了法律顾问团、服务队,精准对接企业和群众需求,提供了更多更有效的法律服务,解决了不少难题,化解了很多矛盾纠纷。这都是值得推广的好经验、好做法。

文/彭波

3

警惕复工复产的形式主义表现

统筹疫情防控与经济社会发展,既是一场大战,又是一场大考。可就是这样关乎全局的大考,一些地方在推动复工复产过程中,却不惜"劳企伤财"生出各种各样华而不实的形式主义把戏。《半月谈》杂志日前刊发调查指出,纾困疫情影响下的地方经济,"有的地方实招不多,虚活不少,做一些自以为领导满意却让企业失望的蠢事,不仅浪费财政资金,耗费基层干部正常工作精力,更让企业疲于应付,甚至出现诱导攀比心理,孳生不实之风,误导各级政府决策"。

总结复工复产的"虚活",大体有这么几种:一是做样子,调门儿很高,实质内容却很少,典型做法就是搞个项目集中签约动工活动,名义上很多企业参与,可签的只是意向,能否落地难说,或者是领导宣布项目启动,机器跟着开动,领导一走,机器就停;二是撑场子,为了营造复工复产热火朝天的架势,签约动工的活动一轮接着一轮,同一个企业或项目被拉着参与不同名头的活动,签字搞

了一遍又一遍,或者是有的项目已经签过约、动了工,却要再表演一次;三是走过场,落实暖企接企政策,调研、现场办公多,承诺说得也很多,但兑现承诺、解决问题的少。

把推动复工复产变成表演,危害是显而易见的。透过相关报道不难看到,尽管有企业负责人表示活动多,增加了跟领导见面交流的机会、帮助企业造声势,但更多企业早就对这种重复表演产生厌烦情绪,只是碍于面子,出于维护关系考虑,才尽力配合,其实浪费了专注复工复产的精力、心,此其一。其二,搞活动免不了要花钱,重复流力,此其一。其二,搞活动免不了要花钱,重复演,只是复工复产的比例、数字好看了,却把应对疫情冲击的"输液""造血"变成了"注水",无助于地方经济从根本上恢复。

重"说功",轻"做功";重"出彩",轻"出力";重 "面子",轻"里子"……把推动复工复产变成表演, 同样是形式主义,根子上是犯了"政绩观错位、责 任心缺失"老毛病,"用轰轰烈烈的形式代替了扎扎实实的落实,用光鲜亮丽的外表掩盖了矛盾和问题"。报道中,有的干部还在自我开脱,"看到别的地方报的都超过90%,担心被批评",这无非是给自己不愿意抓落实找借口。复工复产成效怎么样,最终是靠实际工作成效来检验的,一味地在表演上下功夫,也只能蒙混一时,早晚有一天会被戳

把推动复工复产变成表演,让人见识了形式 主义遇到合适的土壤就会孳生,乃至不断变化套 路包装异化的冲动,也再次证明了破除形式主义 的长期性。

于复工复产本身,要强化检查监督,避免这种 表演式形式主义蔓延开来;于整治形式主义顽疾, 应持续在形成健康的政绩观导向、强化对弄虚作 假的监督问责上下功夫,通过不断净化土壤,从而 实现根本治理。

文/子长

疫情关切,权威回应

社区如何做到科学消毒、精准消毒、有效消毒

国务院联防联控机制发布会:保持环境 清洁卫生,对电梯等公共区域及垃圾堆放区 域消毒。小区如出现新冠肺炎病人,需要对 病人居所、活动区域及转运场所进行消毒。

判断是否感染过新冠病毒,有哪些检测方法

国务院联防联控机制发布会:新冠病毒

感染人体之后,首先会在呼吸道中繁殖,因此可以通过检测痰液、鼻咽拭子中的病毒核酸判断人体是否感染。感染一段时间,一般是7-10天之后,人体会产生针对病毒的特异性抗体。最先出现的是IgM抗体,随后会出现IgG抗体,所以使用免疫学检测方法能够检测这些特异性抗体,判断人体是否感染过病毒。

国际疫情快讯

美国酝酿解散抗疫工作组

5月5日,美国总统特朗普说,白宫新冠疫情应对工作组将逐步结束工作,随后可能设立新的工作组着手恢复受疫情打击的经济。领导新冠疫情应对工作组的副总统彭斯当天早些时候说,可能本月底或6月初向政府机构移交工作组的工作。

德国进一步放松疫情限制措施

德国联邦政府与各州政府于5月6日达成 一项新协议,进一步放松为应对新冠疫情采取 的限制措施,但保留有关保持社交距离和佩戴 口罩等规定。

芬兰通过污水检测反映新冠病毒传播情况

芬兰国家卫生与福利研究所5月4日宣布,

自当日起,在28个污水处理厂采样,通过检测污水中的新冠病毒有关物质,反映新冠病毒在芬兰的传播情况。据芬兰国家广播公司报道,这些污水处理厂有关区域的人口约占芬兰总人口的60%。国家卫生与福利研究所高级研究员塔尔亚·皮特卡宁说,通过检测新冠病毒核糖核酸在污水中的数量,可反映该病毒在相应地区的扩散程度。

日本因疫情破产企业激增至114家

5月5日发布的调查数据显示,日本因新冠肺炎疫情而倒闭的企业已经激增至114家。据悉,在3月末时破产企业数仅有25家,但是到5月1日,一个月中又有89家企业破产。其中,负债金额不足3亿日元的小型企业超过半数,以住宿业和餐饮业为主。 整理/郭辰辰

谁来保护"小小客户"的银行卡信息安全

近日,中信银行配合"大客户"上海笑果文化传媒有限公司的要求,直接把"小客户"脱口秀演员池子的个人账户流水信息"出卖了"。

"池子好歹是个'名人',他的银行卡个人信息都能被随意查看,太可怕了。"有网友不禁讨论,作为普通人的"小小客户"的银行卡信息安全,是否更无法保障。

一次违规操作,引发网友"吐槽大会"

5月6日,脱口秀演员池子发微博称,中信银行未获本人授权,便将他的个人账户流水提供给上海笑果文化传媒有限公司。中信银行深夜回应此事并致歉,称该行已按制度规定对相关员工予以处分,并对支行行长予以撤职。

但此事并未就此平息。池子所指的"银行配合大客户要求"导致个人信息泄露,触动了网友们的神经。"'大客户'才是客户,其他都是活该被糟践?""建议把违规银行挂上失信名单""瞬间感觉自己变透明"等评论刷爆网络。

5月7日,上海银保监局表示,已关注到此事,并正式介入调查。对笑果文化调取个人用户银行流水的行为,上海虹口法院表示,没有签发过调查令。

泄露个人信息,可能触犯刑法获罪

一次租房,天天接到中介电话;一次购车, 年年接到续保电话;一次炒股,终生接到荐股电话……个人信息泄露的案例比比皆是。

人们习惯了被中介、保险、股市泄露个人信息,没想到最该讲信用、重信誉的银行,竟也"沦陷"了。银行被信任,靠的是"信用"。很多人的毕生积蓄都放在银行,一旦发生个人信息泄露,造成的危害将难以估量。

北京市中闻律师事务所合伙人、律师王维维介绍,央行《关于银行业金融机构做好个人金融信息保护工作的通知》规定,个人账户信息,包括账号、账户开立时间、开户行、账户余额、账

户交易情况等,属于典型的"个人金融信息"。

此外,《个人金融信息保护技术规范》将个人金融信息由高到低分为 C3、C2、C1 三个类别。池子的个人交易明细,至少可达 C2级,应得到金融机构较为严格的保护措施。

对于个人信息泄露,王维维表示,银行将承担违约责任和侵权责任。同时,泄露个人信息的银行,可能触犯刑法,构成"出售、非法提供公民个人信息罪"。

王维维表示,关于个人信息泄露的案件屡见不鲜,甚至在一些领域,非法提供、买卖个人信息已经成了一条"产业链"。一些机构专门从事个人信息业务,一些网站的隐私政策里也注明在用户许可的情况下对用户的信息进行分析、使用,还会授权关联公司、子公司共享数据,这些都加大了个人信息泄露的风险。

电子时代,谁来保护普通人的个人信息

不仅买房、买车、银行存款这些大事涉及个人信息,网站或手机 APP 注册、网上支付验证、酒店人住登记、景区在线预约等身边小事同样可能导致信息泄露。一位从事网络安全技术研发的业内人士介绍,个人信息的泄露无关大小,任何的泄露都可能导致严重的后果。

"无论是人为泄露还是技术泄露,无论是主动泄露还是被动泄露,归根结底,其实都是'人为泄露',都是有不法分子在背后操纵。"该业内人士表示,信息泄露的背后,都是利益的驱使,而利益的背后,都是人为的操纵。

《中华人民共和国网络安全法》明确了网络信息安全的责任主体,确立了"谁收集,谁负责"的基本原则。王维维表示,并不能因为"大客户"之"大"就触犯法律,也不能因为"普通人"之"普通"就缺少保护。同时,当发现个人信息被盗窃或泄露后,受害者应立即向公安机关报案。 文/于潇枫

地方新闻

河北 督导医疗机构落实疫情防控

5月7日,为切实贯彻《秦皇岛市加强医疗机构新冠肺炎疫情防控十项措施》,确保医疗机构各项防控措施落实到位,河北省秦皇岛市卫生健康委将对各县区、各医疗机构贯彻落实情况进行督导检查。

督导检查将采取明察和 暗访相结合的方式进行,督查 的重点是:各县区、各医疗机 构落实防控十项措施具体实 施方案情况;医疗机构预约挂号、预约诊疗落实情况;门(急)诊患者就诊管理情况;发热门诊建设情况;出人院患者管理情况、住院病区管控情况、陪护制度落实情况;医务人员防护情况;环境卫生、医疗废物处置情况;医联体作用发挥情况、互联网医疗建设情况;核酸检测实验室建设情况。

江西 开展"职业健康保护宣传周"活动



图为活动中向企业负责人展示粉尘对职业健康的危害。

今年4月25日至5月1日,是我国第18个《职业病防治法》宣传周,宣传主题为"职业健康保护·我行动"。期间,江西省瑞昌市卫生健康委开展了两次《职业病防治法》现场宣传活动。

活动中,瑞昌市卫生计生监督执法局组织监督员学习

职业病防治知识,日常监督检查中实时对相关企业开展宣传。通过宣传,相关企业负责人对职业病防护意识提升了,劳动者对职业健康认识提高了,职业卫生防护措施更加规范了。

文并图/通讯员 范江江 周 惠香

陕西 开展"三排查三清零"脱贫攻坚工作

近日,陕西省汉中市镇巴 县中医院召开脱贫攻坚工作 推进会,全体帮扶责任人参加 了会议。

会议指出,2020年是脱贫 攻坚收官之年,时间紧、任务 重,要求全院上下结合"不忘 初心、牢记使命"主题教育活 动,夯实责任,转变工作作风, 狠抓工作落实。严格按照"三 落实""三精准""三保障"要求,持续深入开展"三排查三清零"工作,针对各类反馈问题举一反三开展排查,紧盯问题短板、紧扣时间节点,不停顿、不大意、不放松,全面扎实做好问题清零工作,确保如期全面高质量完成脱贫攻坚各项任务。

文/通讯员 魏剑

安徽 "三个抓好"筑牢校园防线

近日,安徽省蚌埠市五河 县卫生健康委积极行动,多措 并举,发挥专业优势,向全县 已开学的28所中学派驻了30 名指导员,为师生提供疫情防 控卫生专业技术指导,坚决严 防和阻止疫情向校园内输入 扩散,助力学校稳步有序开学 复理

在行动中,五河县卫生健康委坚决贯彻"三个抓好"原则。一要抓好培训,五河县邀请了蚌埠市防疫专家组专家对老师、公共卫生人员分类开

展精准培训,详细解读"两案八制",指导学校做好开学管以及日常管理工作;二要抓好宣传,在通过QQ、微信、电话等途径开建过QQ、微信、电话等途径开展健康教育的同时,推出"年上上",教会学生学学员的表成,引导中以受情,正确或口管,对惯,正确或口罩,落实学发上等。

《健康中国·河北行动(2020-2030年)》印发

河北15个专项行动全方位全周期维护人民健康

随着我国本土疫情趋于稳定,各地 区陆续恢复相关工作。

近日,健康河北领导小组制定印发 《健康中国·河北行动(2020-2030年)》 (以下简称"河北行动"),将实施健康知 识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理 健康促进、健康环境促进、妇幼健康促 进、中小学健康促进、职业健康保护、老 年健康促进、心脑血管疾病防治、癌症防 治、慢性呼吸系统疾病防治、糖尿病防 治、传染病及地方病防控等15个专项行 动,全方位干预健康影响因素,全周期防 控重大疾病、维护人民群众健康。

实施控烟行动,逐步推进各设区市控烟

控烟行动明确提出个人和家庭要充 分了解吸烟和二手烟暴露的严重危害。 不吸烟者不去尝试吸烟。吸烟者尽早戒 烟,提倡科学戒烟。创建无烟家庭。劝 导吸烟家庭成员戒烟,教育未成年人不 吸烟,让家人免受二手烟危害。

不在禁止吸烟场所吸烟。在禁止吸 烟场所劝阻他人吸烟。依法投诉举报在 禁烟场所吸烟行为,支持维护无烟环境。

领导干部、医务人员和教师发挥引 领作用,参加公务活动不吸烟、不敬烟、 不劝烟;医务人员不得在工作时间吸烟,



资料图片:河北省是2022年北京冬奥会主要赛区之一,为大力推进普及群众冰 雪运动,一系列工作部署都被写进《健康中国·河北行动(2020-2030年)》。图为河北 省张家口市崇礼区万龙滑雪场内,学员正在练习滑雪。

要劝导、帮助患者戒烟;教师不在学生面 前吸烟。

推动全面无烟立法工作。逐步提高 全面无烟法规覆盖人口比例,逐步推进 各设区市控烟立法,实现室内公共场所、 室内工作场所、公共交通工具禁止吸烟, 提高全面无烟法规覆盖人口比例。强化 张家口、秦皇岛、唐山市公共场所控烟监 督执法,办好无烟冬奥,推动国家卫生城 市创建。

实施全民健康行动,打造"15分钟健身

在全民健身行动中,对个人和家庭 行动提出,个人要掌握身体活动相关知 识,提高健身意识,树立正确健身健康观 念。主动将身体活动融入到日常生活, 少静多动,减少久坐,使身体活动成为居 民衣、食、住、行以外的第五生活基本要 素。鼓励个人积极参与各类体育协会和 俱乐部,每周要至少进行3次、每次30分

钟中等强度运动,或者累计150分钟中 等强度或75分钟高强度身体活动量。 日常坚持多运动,结合走路上下班、爬楼 梯、家务劳动等方式,达到每天6000-10000步的身体活动量。老年人运动适 可而止、量力而行。孕妇、残疾人、慢性 病患者等特殊人群应在医生和运动专业 人士的指导下进行健身运动。

对政府提出,持续加大城市慢跑步 行道、公园、绿地建设力度,在社区、文化 广场、旅游景区、青少年活动中心、公共 绿地等场所,因地制宜建设一批安全、便 捷、贴心的健身场地设施,努力打造群众 身边的"15分钟健身圈"。

实施合理膳食行动,提出"十个拳头""四 个一"标准

在合理膳食行动中,提出一般人群 要参考"十个拳头"与"四个一"标准,合 理确定每日饮食。健康中年人每天食用 不超过一个拳头大小的肉类、相当于两 个拳头大小的主食、保证三个拳头大小 的水果、不少于四个拳头大小的蔬菜;每 天1个鸡蛋、1斤牛奶、1小把坚果、1副 扑克牌大小的豆腐。要根据个人特点合 理搭配食物。超重、肥胖成年人群要减 少能量摄入,增加新鲜蔬菜和水果在膳 食中的比重,适当选择富含优质蛋白质 的食物。 整理/侯杰

地方在行动

湖北襄阳"健康副校长"制度正式启动

"五一"假期期间,湖北省襄阳市教育 局、卫生健康委共同下发《关于做好学校 "健康副校长"选聘工作的通知》,该市学 校"健康副校长"制度正式启动。

襄阳市新冠肺炎疫情防控指挥部有 关负责人介绍,"健康副校长"制度是该市 常态化疫情防控具体举措之一,该市把常 态化防控具体到个人、小时、特殊场所等, 实现"点对点"精准防控。

据介绍,到2020年年底,该市所有大 中专院校、中小学校、幼儿园都要配备"健 康副校(园)长",并按照每600名学生标准 配齐1名校医(保健教师),同时加强对"走 读生"的管理。

该市教育局相关负责人称,此举旨在 推进校园疾病预防工作制度化、规范化, 遏制聚集性疫情蔓延扩散。

整理/侯杰

湖南岳阳 用健康知识助力文明餐桌行动

4月30日,湖南省岳阳市平江县启动 "公筷公勺健康生活"文明餐桌行动。倡 导全县餐饮企业、单位食堂和广大市民使 用公筷公勺,踊跃参与到文明餐桌的行动 中来。县委常委、宣传部长熊江新,副县 长魏移宗参加活动启动并为文明餐饮示 范街楚街、罗家垅街授牌。

平江县卫生健康局作为活动协办单 位,负责结合疫情防控工作开展公共卫生 健康知识宣传,开展文明餐桌及推广使用 公筷公勺的全民健康教育。

活动现场,发放《三减三健健康教育 核心信息》《文明用餐健康宣传手册》共 400余份。

下一步,县卫健局将按照《平江县文 明餐桌行动实施方案》部署,在全系统大 力倡导节约用餐、卫生用餐、文明用餐的 良好风尚。同时,组织卫生健康领域专家 在全县开展"公筷公勺健康生活"文明餐 桌行动讲座等相关活动,助力提高市民文 明程度。 整理/刘佳佳

内蒙古科右中旗 开展《职业病防治法》宣传活动

为深入宣传贯彻《职业病防治法》,推 动用人单位落实职业病防治主体责任、保 障广大劳动者职业健康权益、进一步普及 职业病防治知识,近日,内蒙古科右中旗 卫生健康委组织开展"职业健康保护·我 行动"主题《职业病防治法》宣传活动。

活动中,工作人员设立咨询台、悬挂 横幅,向过往人员发放宣传单,详细讲解 《职业病防治法》《基本医疗卫生与健康促 进法》等相关知识,引导劳动者树立防护 意识,掌握防护技能;向企业和医疗机构 放射科负责人宣传用人单位职业病防治 责任、劳动者职业健康权益等相关法律知 识和政策规定,要求企业及医疗机构加强 对企业负责人、职业健康管理人员的职业 健康知识培训,提高职业健康管理水平。

此次宣传活动,进一步推动用人单 位落实职业病防治主体责任,引导劳动 者树立防护意识,掌握防护技能,形成人 人关注职业健康、争做健康达人的良好 氛围。

整理/侯杰



图为宣传活动现场。

爱国卫生 运动

山东青岛

开展"小手拉大手 健康在行动"活动

近日,山东省青岛市 包头路小学结合"防疫有 我,爱卫同行"主题开展了 "小手拉大手健康在行动" 爱国卫生月活动,学校"尚 善"少年们积极行动起来, 携手打造绿色环境,创享 健康生活方式。

低年级同学在疫情期 间学习和锻炼两不误,不 仅养成文明健康、绿色环 保的生活习惯,还坚持锻 炼,保持健康身体。

中年级同学在"家务 大比拼"中争当家务小能 手。居家打扫卫生,清除 卫生死角,创造干净、整洁 居住环境,养成文明健康、 绿色环保的生活方式。

高年级同学通过防 手抄报的形式,展示了有 关"爱国卫生月"的由来, 掌握健康生活常识。通过 办手抄报不仅锻炼了同学 们学习实践的能力,还激 发了自身的成就感和自豪 感,可以说既动手动脑,又 整理/侯杰 增长知识。

致敬最美逆行者

方舱医院先进标兵:

来必战,战必胜



图为李帅正在处理工作。

"这个护士长蛮扎实(武 汉方言:非常棒)!"每当提到 李帅,患者们总是这样表达 对她的认可。

李帅是河北省秦皇岛市 中医院脾胃、泌尿外科护士 长,河北省第五批支援湖北 医疗队队员,武汉江岸方舱 医院先进标兵。作为A3组 组长,她最多时要负责204名 患者的管理。每一天,她都

是组里"第一个人舱、最后一 个出舱"的人。打针、输液、 监测生命体征,每一个细节 她都一丝不苟。专业知识过 硬的她,尽管穿着防护装备, 却总能"一针成功"。

李帅还利用自己掌握的 中医药知识,为患者派发辟 瘟囊和扶正茶,教患者练习 中医八段锦。由于方舱医院 条件有限,她甚至拿出自己 的生活物资,帮助患者解决

3月10日,武汉江岸方 舱医院休舱,全体医护人员 进入休整状态。但得知武汉 市第七医院需要支援时,李 帅再一次请缨前去增援。"战 友"们担心她长时间、高强度 的工作身体吃不消,建议她 先调整一段时间,但被她拒 绝了,她说:"我是责任组长, 也是护士长,疫情不退,绝不

燃眉之急。

撤兵!"

文并图/邹妍 张乐

江西省全南县人民医院护理团队:

给患儿母亲写封信



图为江西省赣州市全南县人民医院内三科病房,医护人员 为患儿整理口罩和衣物。

1月31日,江西省赣州 市全南县人民医院内三科来 了位只有6岁的患者,她是当 地首例新冠肺炎确诊患者的 女儿,有流行病学史及密切 接触史,2月1日正式确诊。 医疗团队立即启动应急救治 预案,根据患儿年龄制定了 个性化的诊疗方案。

为使患儿适应隔离治 疗,护理团队特意为患儿准 备了一套画册画笔和一套芭 比娃娃,用爱心和关怀让患 儿在治疗的同时不会觉得无 聊。同时,护理团队还根据 患儿的饮食习惯特意为其准 备了饺子作为主食之一,使 其保持稳定心态积极配合治

在刚入院时,患儿母亲 恐惧、焦虑情绪严重,对医护 人员十分抵触。护士长特地 写了一封信给她,告诉她各 级领导及医院全体医护人员 对病患十分重视,将与他们 共度难关。通过告知患儿情 况以及介绍医务人员做好个 人防护的必要性,帮助患儿 母亲打开了心结。

幸运的是,母女俩在医 护团队的悉心照料下病情持 续改善,呼吸道症状明显好 转,连续2次核酸检测阴性, 达到国家规定的治愈标准, 于2月28日出院。

文并图/缪少君 钟建梅

援鄂"95后"护士:

做好对病人的心灵支持



"大多数患者都有紧张、

恐惧、焦虑的情绪。因此,除

了救死扶伤,观察病情、开展

心理疏导也成为我们工作的

重要部分。"25岁的聂君琳是

河北省秦皇岛市第四医院的

二批驰援湖北医疗队队员之

在江岸区方舱医院,那里收

治的都是轻症患者,护理人

员的主要工作是管理患者,

及时了解病情,并做出准确、

名患者突发痛风并伴有高血

压,由于疼痛难忍,患者不敢

喝水、不敢上厕所,而方舱医

院没有相应的治疗药物,病

人十分焦急。聂君琳一边安

慰患者不要着急,一边积极

一天,聂君琳管理的一

科学的处置。

一名护士,也是秦皇岛市第

-。到达武汉后,她被安排

图为驰援 湖北前, 聂君 琳(左二)与同 事依依惜别。

和医生联系,说明患者情况, 并建议将患者转送到条件更 好的医院。

通过协调,这位患者在 最短的时间内被转移到了新 华医院。转院后,患者与聂 君琳一直保持着联系,并再 三表示感谢。

工作虽然辛苦,但每当 看到患者痊愈后开心的笑 容,聂君琳都会感到无比欣 慰。最让她难忘的是一次夜 班,一位步履蹒跚的老人缓 缓走到值班台前,正在忙碌 着的聂君琳刚想开口询问对 方有什么需要,老人却默默 指了指不远处的桌子,示意 她休息一会儿。"虽然没有语 言,但我觉得非常温暖。"

文并图/河北省秦皇岛 市卫生健康委

"熊猫血"网红护士:

我的"一腔热血"随时待命



陈洁(左 一)在义务献 血。

江西省万载县马步乡卫 生院防疫科护士陈洁,自疫 情暴发以来一直坚守岗位, 同乡村干部、乡村医生一道, 逐村逐组逐户逐人排查返乡 人员,不厌其烦上门宣传疫 情防控知识,为他们测温、消 毒,观察他们的健康状况,并 且建立台账,及时上报。即 使每天累得直不起腰,有时 甚至靠在椅子上就睡着了, 她还是抽出时间跑步、做瑜 伽,因为她一刻也没忘记自 己的另一项使命。

"我随时准备用我的血 液驰援武汉,献给那里最需 要的人!"陈洁说,她健身是 为了保证身体健康,使身体 各项机能在正常范围内。陈 洁拥有人群中占比不超过万 分之三的稀有血型——AB 型Rh阴性血。10年前,她加 入"中国稀有血型联盟", 2018年,曾因跨省救助湖南 长沙患者的事迹被评为2018 年度"感动江西正能量网

"我每天都关注稀有血 型的用血求助信息,特别是 武汉的。我不知道我能做多 少,但是能帮一点是一点,能 救一个是一个。"能拯救鲜活 的生命,是让陈洁最开心的 事。她说:"只要武汉人民需 要,我随时准备把我的稀有 血液奉献给武汉人民,做一 点点力所能及的事情。"

文并图/郭仕清

永远的 "提灯天使"

弗洛伦斯・南丁格尔 1820年5月12日出生于英 国一个富有的家庭。从幼 年起,她就展现出了热爱生 命、善良仁爱的品质,喜欢 和身边的小动物聊天、玩 耍,为它们包扎伤口。但当 时,家里人希望她学习文学 艺术,并未想到她会将照护 生命发展为自己一生的事 业,因为在当时的英国,医 院护理工作被视为肮脏、低 贱、不幸的代名词,没有一 个"有身份"的人做护士。

1843年,南丁格尔开始 身体力行地赈济穷人,她的 做法遭到了父母和姐姐们 的反对。但南丁格尔心中 总放不下那些受苦难的人, 1845年,她和当地的牧师一 起,护理附近农村的瘟疫病 人,因为看到一位病人因服 错药痛苦地死去,她又萌生 了学习专业医学知识的念 头,开始偷偷钻研起医院报 告和政府编印的蓝皮书,还 给国外的专家写信,向他们 请教各种问题。1850年,她 前往德国的凯撒斯畏斯接 受护理训练,并于1853年受 聘担任伦敦患病妇女护理 会的监督,并开始在工作中 施展抱负:采用病人召唤拉 铃,在厨房设置绞盘以运送 膳食给病人等。

19世纪50年代,克里米 亚战争中英国战士死亡率 高达42%。南丁格尔率领38 名护士抵达战地医院,每晚 都提灯巡视伤员。仅仅半 年左右,伤病员的死亡率就 下降到2%。1860年,南丁格 尔创建了世界上第一所正 规的护士学校,随后,又创 办了助产士及贫困医院护 士培训班,被人们誉为现代 护理教育的奠基人、"克里 米亚的天使"和"提灯女

1910年,南丁格尔逝 世。为了缅怀和纪念这位 伟大的女性,人们将5月12 日定为"国际护士节",爱护 弱小、无私奉献、烛照他人 的"南丁格尔精神",也成为 广大护理工作者甚至整个 医学界的精神动力。

整理/唐风

孩子长期佩戴耳机,耳朵里竟长出霉菌

"我家孩子最近总说听不清楚,耳 闷还很痒,您看看孩子的耳朵怎么了?" 近日,一位妈妈带着10岁的男孩来到了 北京顺义妇儿医院耳鼻咽喉头颈外科诊 室。

医生吴宇华检查后发现,男孩外耳 道内出现一片绒毛状真菌丝团,像缩小版的"黑色森林"。化验后得知,男孩耳朵里的绒毛状真菌丝团是一种霉菌。"我家孩子喜欢戴着耳机,几乎一整天都戴着。"经过仔细询问,吴宇华判断,这些霉菌与男孩长期佩戴人耳式耳机有关。

据吴宇华介绍,现在到了春夏交替季节,气温逐渐升高,加之空气潮湿,温暖的天气为真菌的生长繁殖提供了更加便利的条件。孩子长期佩戴人耳式耳机,从而导致外耳道内长时间的潮热不通风,加之患者喜欢反复掏耳朵导致外耳道真菌病的发生。

吴字华提醒在家上网课的孩子们,佩戴人耳式耳机时要保持外耳道内的通风干燥,尽量减少佩戴时间。此外,要减少掏耳频次,注意掏耳工具卫生,不要与他人共用掏耳工具。

外耳道真菌病的病因是什么

吴宇华指出,环境温度和湿度的增加,有利于真菌的生长繁殖。此病好发



资料图片:有研究显示,经常佩戴耳机的儿童中,有12.5%出现了听力下降,而在青年中比例则高达16%。

于热带亚热带地区,高温而潮湿的季节多见。长时间佩戴人耳式耳机,造成外耳道内局部环境潮热度增加。耵聍呈微酸性,耵聍有抑制真菌生长的作用,缺乏耵聍有利于真菌的繁殖。另外,慢性化脓性中耳炎也易合并真菌感染。

外耳道真菌病的症状有哪些

吴宇华表示,此病早期可能无症状,

多在体检中偶然发现。真菌侵入上皮后可出现耳内痒、不适、闷胀感。真菌丝和外耳道的脱落上皮等组成痂皮阻塞外耳道,甚至与鼓膜接触时,引起耳鸣和听力下降。真菌合并细菌感染加重时,出现明显的耳痛。

外耳道真菌病该如何预防

长时间佩戴人耳式耳机,导致外耳

道长时间处于潮热不通风状态,这是霉菌生长的最好温床。为此,吴宇华指出,注重耳卫生将成为预防外耳道炎的关键因素,在日常生活中应从以下三个方面养成良好的生活习惯。一是要保持外耳道内的通风干燥,当外耳道进水时尽快清理,但切忌用棉签清理,棉签会将外耳道内的耵聍推入更深,导致外耳道深部存积大量的湿润耵聍,从而促进了霉菌的生长;二是要减少佩戴入耳式耳机的时间;三是尽量戒除挖耳习惯,在保持外耳道干燥的同时,逐渐减少掏耳频次,注意掏耳工具的洁净,不要与他人共用掏耳工具。

相关链接

外耳道真菌病是什么病

外耳道真菌病又称耳真菌病, 是外耳道皮肤的亚急性或慢性炎 性疾病,多认为由真菌感染所致, 常合并细菌感染。

外耳道真菌病一般在药物治 疗后三周即可治愈。大部分外耳 道真菌病易复发,所以平常生活中 要更加注意预防。

一动就喘,谨防心衰

刘大姐今年52岁,虽然患 有高血压病和冠心病,但她就 是闲不下来。今年开了个超 市,还没请到伙计,只能自己进 货、码货。刚开始那几天,她虽 然觉得累,但是歇歇就能缓过 劲,可是后来越来越严重,搬一 箱饮料要喘上半天。家里人赶 紧带她到了医院。听了她的描 述,我建议她做心电图、血液化 验、超声心动图等检查,结果显 示刘大姐属于中度心力衰竭。 听到这个结果,刘大姐和家人 非常困惑,不就是多干点活 吗? 怎么心脏就突然"衰竭"了 呢? 这病严重吗?

心衰不诊治,后果很严重

心力衰竭,也叫心衰,之所以称为"衰竭",不是因为心脏 "不工作了",而是心脏的"工作效率"比正常人降低了。很多心脏疾病,比如高血压、冠心病、风湿性心脏病等,发展到严重阶段就会出现心衰。因此,心衰是一个由轻到重的过程,我国有一半的心衰患者根本不了解这个疾病,而且有将近1/4的患者并不知道自己患有心衰。或者自觉症状较轻,不认为自己患病,就像刘大姐那样,到症状严重才到医院诊治,这样是非常危险的。

在心衰初期,心功能轻度受损,但是心脏会自行调节以弥补 受损的心功能,这就好比单位里 有个同事生病不能工作,其他同事加班加点帮他做,保证任务完成。这种弥补只能是短期的,长期加班会影响工作效率,最后即使大家都使劲加班,但任务也完成不了。这个时候,心脏就真的"罢工"了。

心衰初期的蛛丝马迹

如果出现以下4个心衰初期的常见症状,一定要早诊断、早治疗,这样可以更好地控制病情,减缓病情进展。

一是一动就喘,在医学上称为"劳力性呼吸困难",在与以前进行相同的活动后,比如走100米,以前不会心慌气短,但现在走个50米就喘不上气或者心跳加速,活动能力明显下降,这是很典型的心衰症状。

二是夜间憋气,有些心衰患者白天可能没有什么症状,但是晚上平躺会出现咳嗽,睡觉时要把枕头垫得很高才舒服,或者夜间睡梦中突然出现憋气。

三是食欲减退,有些患者在 右心功能下降时,会出现疲乏、 消化不良、食欲不振的症状。

四是双下肢水肿,心脏疾病 患者如果出现了双侧下肢水肿, 且早晨轻,晚上重,就要怀疑可 能出现心衰了,应该到医院做进 一步检查。

文/刘健(北京大学人民医 院心内科教授)

建立视力档案,降低患近视几率

疫情防控居家期间,10岁的小乐(化名)视力从1.5骤降到了0.3。这让拥有10多年眼科从业经验的眼科医生、国家一级验光师梁宗钦感到一丝无奈。"其实2年前我就建议小乐的家长带孩子来做视力档案,但却一直没来。"

梁宗钦相信,如果给孩子 建立视力档案,预判孩子将来 患近视的几率,提前介入预 防,就有可能降低孩子近视的 程度,甚至不患近视。

"孙子不能当飞行员了"

小乐的爸爸是政府工作人员,疫情期要参加防疫工作。于是将小乐送到了爷爷奶奶家,并叮嘱说:"疫情期间不要让孩子出门,以防感染。"而为了让孙子能留在家中,爷爷奶奶放任了孩子看电视、玩iPad。期间,都没留意到孙子的视力在逐渐下降,直到有一次,小乐的妈妈将iPad上的视频投影到电视屏幕上时,才发现小乐看不清图像了。

小乐的爷爷曾是一名空 军飞行员,当得知孙子竟然近 视了,他无法接受。"还我想着 让孙子跟我一样做个飞行员, 但现在这个梦实现不了了。"

梁宗钦认为,父母的遗传、孩子自身的不良用眼方式



眼科医生 正在为患者检 查视力。

受访者供图

都是导致儿童近视不可忽视 的因素。

1992年出生的张宁(化名)是一个江西婺源农村的孩子。大学时期,宿舍6个人,只有他不戴眼镜。他将这归功于自己小时候良好的用眼习惯和优秀的家族基因。但他今年刚上初一的堂弟却打破了这一家族"荣耀"。因为上课看不清黑板,张宁的堂弟不得已去眼科医院检查,最后配了一副300度的眼镜。

张宁告诉记者,堂弟的父母在外打工,为了能时常联系儿子,就留给了他一部手机。而堂弟怕爷爷奶奶看到自己玩手机,就常常躲在黑暗的角落里偷着玩。

从"80后"到如今的"00后""10后",梁宗钦发现近视越来越低龄化。

让家长充分认识近视的危害

梁宗钦发现,在孩子的视 力检查结果没有大问题时,很 少有家长会在意对孩子视力的保护。但一次视力检查只是一个暂时的结果,一旦视力下降,就无法挽回了,所以要提前留意到孩子近视的征兆。

他认为,如果医生能够提前根据眼睛的屈光度、眼轴长度等数据预测孩子的近视几率,同时告知家长患近视后会对孩子身心造成的影响,家长就有可能会重视起来。

梁宗钦给记者算了一笔 账。假如一个8岁的孩子患 上近视,到18岁之前,每年都 给孩子配眼角膜塑形镜的话, 大概需要花10万元。而当孩 子戴上眼镜后,对孩子的性 格、体育爱好、学习能力甚至 未来择业都会产生影响,这些 影响是无法用金钱评估的。

近视只能预防,不能治愈。梁宗钦说:"与其知道孩子近视后再后悔,不如提前就为孩子建立视力健康档案。"

文/朱延生

爱惜自己,拒绝"报复性熬夜"

一到晚上,有人宵夜吃不停,有人追剧补漫画,有人游戏打到手酸,有人在电商平台"买买买",不熬到凌晨两三点,根本"不舍得"睡觉。这是现在许多年轻人的真实生活状态。这个时代,不熬夜,成了我们最难的自律。

因为工作或学业未完成,不得已熬夜是情有可原,而明知熬夜的危害,还依然在夜里因为非必须熬夜的事情而忙碌不停,甚至强行为自己贴上"报复性熬夜"的标签,这种行为,正给年轻人的身体埋下健康隐患。

"报复性熬夜"是出于补偿心理

在白天,我们总是要花费大量的时间来工作、学习、处理人与人之间的关系,时间被安排得满满的,能留给自己的时间少之又少,只有晚上空余的一点时间,可以做自己的事情,但这些时间远远不够。所以有人便牺牲了睡眠的时间,疯狂熬夜,以获得更多的时间,来证明自己是自由的,证明自己有能力安排和掌控自己的时间。

白天过得不好或者不满足,便想要在夜晚时得到补偿,"报复性熬夜"正是这种补偿心理的体现,它属于自我防御机制的一种。按照个体心理学开创者阿德勒的说法:当人们因生理或心理问题受挫,便会不自觉地用其他方式或在其



他领域来弥补这种缺憾,缓解焦虑,减轻 内心不安。而熬夜就是他们用来弥补白 天失去的自由和时间的最好机会。

当然,有部分人熬夜是因为厌倦了 白天既忙碌又快节奏的生活,想在夜深 人静时,享受那份"众人皆'睡'我独醒" 的自由;有些人熬夜的快感,是来自于对 时间延长的错觉,认为晚睡了2个小时, 就是比别人多出了2个小时的时间。

"报复性熬夜"到底在"报复"谁

"报复性熬夜",看似是在报复生活带来的压力,为自己争取更多的时间和

自由,实际上却是在过度消耗自己的生命。

在"报复性熬夜"的人群中,常见有这两类人:一是焦虑型,在打游戏、刷视频的过程中,不知不觉已经到了凌晨一两点,于是就开始慌了,马上逼迫自己人睡,在焦虑紧张之下,反而更容易出现失眠的情况。另外一种是自暴自弃型,想着已经熬夜了,不如索性玩到尽兴,于是越熬越晚,甚至通宵达旦。

无论是哪一类人,熬夜都没有帮助 他们减轻焦虑,也没有让他们得到更多 的自由,那些因为熬夜而缺乏的睡眠时间,会转变成心理和生理上的伤害反弹 回去,长期熬夜,无异于慢性自杀。

大量的研究已经证明:人类应该根据大自然的节律,保持日出耕作,日落而息,周而复始的健康作息规律。如果长期存在熬夜的行为,会出现内分泌失调、皮肤变差、记忆力衰退、免疫力下降、增加患癌及猝死风险、加重抑郁症状等危害。当身体在极度缺乏睡眠的时候,更容易发生高血压、猝死等危急情况。

如何改变"报复性熬夜"

深陷"报复性熬夜"之中的年轻人, 如何去改变熬夜的习惯呢?

首先,要认识到良好睡眠的重要性 以及熬夜的危害,睡得好、睡得香是一件 幸福的事情,而熬夜是透支健康的不良 行为,危害重重;其次,要保持固定的作 息时间和良好的睡眠节律,不要轻易去 打破。

如果偶尔因为特殊原因不得不熬夜,建议第二天尽量让自己的生活节奏慢下来,如放下工作,多休息,选择清淡适口的食物,进行适当的户外运动帮助身体放松,直到下一波睡眠周期降临。

总而言之,年轻人应该对自己的心理健康和生理健康给予更多的关注,及时纠正"报复性熬夜"行为。

文/陈佳(国家二级心理咨询师)

返校复课,要多关注孩子的心理变化

终于开学了,但对于重新走进 校园的学生来说,各种挑战着实 少。既要重新适应校园生活,找回 课堂学习和考试的感觉,又要离对 戴口罩、勤洗手、一米社交距离对 新规则。作为家长、老师,应回对 新规则。作为家长、老师,应问对 开学后学生们的心理健康适心为 加关注,及时帮助学生调适心习生 使他们尽快恢复到正常的学习生 活状态。

如何识别学生的心理问题

下面五种情况可提示学生心理状态存在异常:(1)出现持续烦躁,不能静下心;(2)出现人睡困难,夜间容易惊醒,或早晨过早醒来;(3)对各种信息过于敏感、紧张;(4)容易愤怒,易与家人发生冲突;(5)对以往感兴趣的事情提不起兴趣来。

如何评估学生的心理状态

有一个小工具,叫做PHQ-4,是一个简单又专业的心理评估工具,可供进行学生心理状态的测试评估。表格中有4个问题,让受试学生回答或填写在过去的2周时间内,被相应症状困扰的频率。(见下表)

学生若存在心理问题,家长应怎么做

作为家长,可以尝试做到以下几点:第一,注意观察自己的精神心理状态是否稳定;第二,留意孩子的日常行为是否发生明显变化;第三,如果发现孩子的行为让自己担心,首先应该和孩子坐下来谈一谈,先了解一下孩子当前内心的感受和想法,并询问孩子有什么样的需求,希望得到什么样的帮助;第四,引导孩子使用评估工具进行评估;第五,对孩子出现的问题保持冷静,不要显得过度惊慌。

学生如何面对生活学习节奏的变化

(1)让生活作息保持规律是应 对这一变化的必要条件,列一个日 常生活计划并认真执行,避免自乱 阵脚;(2)除紧张的学习生活外,适 当安排自己平素喜欢的,能带来充 实、愉悦和放松感的活动;(3)理智 面对自身的情绪波动,不自责,如果 出现应予以有效打断。总之,新冠 肺炎疫情暂时改变了学生群体原本 规律的学习生活状态,因而在某种 程度上对学生们的心理也产生了一 定影响。相信大部分同学都有能力 积极有效地面对这些影响,如果通 过评估,确实发现心理健康状况不 佳,应使用写情绪日记、放松呼吸训 练、正念减压、积极地自我陈述等方 式进行自我调适。

文/姜忆南(北京协和医院心理 医学科主治医师)

女性更容易患上抑郁症

抑郁症是全球范围的一种常见病。抑郁症不同于通常的情绪波动和面对日常生活中挑战产生的短暂情绪反应,患者的生活可能会受到极大影响,严重时,抑郁症可引致自杀。

2017年,世界卫生组织在日内瓦发布了一份关于 抑郁症的全球统计报告。

报告显示,2005年至2015年期间,全球受抑郁症影响的人数增加了18%,据估算,全球大约有3亿多人患有抑郁症,如果按人口比例来计算,占到全球人口的4.4%。

世界卫生组织的统计报告还显示,抑郁症发病率显现出明显的性别和年龄特点,即女性高于男性,老年人高于年轻人。从发病率来看,女性比男性高1.5倍;从各年龄段来看,老年人略高于其他人群。

为什么女性比男性更容易受到抑郁症的困扰呢? 首先,在生理上,女性体内的血清素分泌量只有 男性的一半。血清素是一种神经传递介质,有大量研 究表明,血清素的缺乏与抑郁症有很大的关联,而血 清素本身就是治疗抑郁症的药物之一。

其次是心理机制,研究表明,女性更容易成为别人"自我坦露"的对象。也就是说,无论男人和女人, 当有心事的时候,都更愿意找一位女性作为倾诉对象。

而当两位女性彼此互倒内心苦水的时候,会发生一种被心理学家称为"共同冗思"的现象:两位女性会过度坦露、谈论彼此的负面情绪,此时的抑郁情绪,不仅会放大,还会传染。

总体来说,女性本身容易成为"负面情绪的倾诉对象",还可能在和闺蜜互倒苦水之时把痛苦放大,再加上她们大脑中用来对抗抑郁情绪的血清素又比较缺乏,所以更容易患上抑郁症。因此,在工作和生活中,女性需要更多的理解和关爱。

文/石永军(国家二级心理咨询师)

■测试评估

在过去2周里	完全没有	有几天(≤7天)	超过一半天数(>7天)	几乎每天
PHQ1:我做事情缺 乏兴趣和乐趣	0	1	2	3
PHQ2:我情绪低 落、抑郁或感到无望	0	1	2	3
GAD1:我感到不 安、担心及烦躁	0	1	2	3
GAD2:我不能停止 或无法控制担心	0	1	2	3

表格中的问题1+问题2, 得分如果超过3分,则提示学 生可能已经存在心理问题;

或者当问题3+问题4,得 分超过3分时,也提示学生可 能存在心理问题。

若连续2次(间隔2周)评 分均提示异常,并且该学生日 常生活和学习明显受到影响, 建议寻求医生帮助。

5月15日 第27个全国防治碘缺乏病日

(本) 科学科與保健康



中國家歷教